

**PRIMO  
PIANO**

**terapie  
farmacologiche**



Sono note circa 200 forme di cefalea, da quelle piuttosto rare, come la cefalea a grappolo, a quelle più frequenti come l'emicrania: chi ne soffre assiste a un drastico peggioramento della propria qualità di vita. La ricerca si sta concentrando su questa patologia, per approfondirne natura e manifestazione clinica, così da poter definire strategie terapeutiche ad personam

**di Alessandra Battezzati**  
biologa

**cefalea**

## MOLTO PIÙ DI UN SEMPLICE MAL DI TESTA

Della cefalea si è già detto tutto, o quasi.

È noto che colpisce più donne che uomini, pari al 10-15% circa della popolazione. È un fenomeno complesso legato ad alterazioni nel funzionamento delle cellule nervose, determinato da numerosi fattori scatenanti e causato – come altre malattie definite multifattoriali – da un insieme di fattori genetici e ambientali.

La cefalea può essere un sintomo

di altre malattie (si parla in questo caso di forma secondaria) come ad esempio l'ipertensione, l'ansia, la sinusite etc. Queste condizioni richiedono che l'oggetto del trattamento sia la malattia e non il sintomo "mal di testa".

Per queste ragioni è importante classificare il mal di testa prima di curarlo, distinguendo le forme primitive – quando non sono sintomo di altre patologie – da quelle secondarie.

## Dei fattori scatenanti si parla molto

I fattori in grado di scatenare le crisi dolorose sono tanti, di varia natura e spesso inevitabili. Dal momento che ciascun individuo ha una propria suscettibilità ai diversi fattori, questi non sono gli stessi per tutti; tali ragioni dovrebbero spingere ciascun paziente a ricercare ed individuare i propri fattori scatenanti, onde evitare di sottoporsi a inutili rinunce.

Tra i più noti si possono citare:

**Fattori alimentari** (latticini, cioccolato, uova, agrumi, alcuni tipi di carni e insaccati, noci e nocciole, pomodori, cipolle etc.)

**Farmaci** (pillola contraccettiva) o alcune interazioni farmacologiche

**Fattori ambientali** (vento e umido, cambiamenti climatici)

**Fattori psicologici** (stress, emozioni, stanchezza etc.)

**Altri fattori** (mestruazioni etc.)

## Sulle cause ci sono meno certezze

Diverse sono le ipotesi attualmente riconosciute sulla patogenesi dell'emicrania (non entreremo qui nel dettaglio): anomalie del flusso ematico cerebrale, anomalie nella sintesi di serotonina, alterazioni del sistema dei neurotrasmettitori o anche alterazioni del sistema nervoso autonomo.

Meno noto, forse, è che sembra trattarsi di una sorta di sistema d'allarme del corpo umano le cui radici affondano molto lontano.

“Se nell'ambiente si verifica un

cambiamento (temperatura, illuminazione e umidità) che può turbare l'equilibrio dell'organismo – spiega Vincenzo Bonavita, presidente onorario ANIRCEF (Associazione Neurologica Italiana Ricerca Cefalee) – il cervello è il primo ad accorgersene e innesca il meccanismo difensivo dell'attacco emicranico che allontana subito dal pericolo”.

Può sembrare paradossale ma si tratta di un meccanismo utile perché si è ampiamente conservato nell'evoluzione della specie. Certamente è molto noto ai mammiferi che per curare un dolore o una ferita, sospendono ogni attività e si riparano in un luogo sicuro dove poter guarire; proprio ciò che accade quando l'emicranico ricerca riposo al buio e al silenzio.

“Negli emicranici però – aggiunge Roberto De Simone, responsabile del Centro cefalee del Dipartimento di Scienze Neurologiche dell'Università Federico II di Napoli – questa sequenza di allarme si attiva fin troppo facilmente, a causa di un imperfetto controllo degli interruttori di questa reazione difensiva”.

## Terapia

Riconoscere l'emicrania rappresenta il primo passo verso la sua cura. Talvolta è sufficiente eliminare i fattori scatenanti che causano questi attacchi per trovare una buona soluzione. Purtroppo non è generalmente possibile risolvere il problema con questo tipo di rimedio, si rende spesso necessario ricorrere alla combinazione di due approcci: una terapia sintomatica (trattamento dell'attacco acuto) e una profilassi (terapia da assumere per alcuni mesi per il trattamento delle forme ad alta frequenza di crisi).

I farmaci comunemente impiegati nel trattamento profilattico dell'emi-

crania che hanno dimostrato una buona efficacia e tollerabilità sono: beta-bloccanti, calcio-antagonisti, farmaci antiepilettici, FANS, antidepressivi, e altre formulazioni.

La decisione di introdurre un trattamento profilattico deve essere discussa attentamente: il paziente deve poter conoscere i potenziali effetti collaterali, così come le interazioni con altri farmaci per gestire meglio la propria patologia (a questo scopo può essere d'aiuto tenere un diario della cefalea).

Non esistono indicazioni comunemente accettate per iniziare un trattamento profilattico, tuttavia alcuni aspetti devono essere accertati e discussi prima dell'inizio di una terapia:

- qualità della vita, mansioni lavorative o frequenza scolastica gravemente compromesse
  - frequenza di attacchi invalidanti di due o più al mese
  - assenza di risposta al farmaco impiegato nel trattamento acuto
  - comparsa di aura o altri disagi.
- Il trattamento profilattico è considerato di successo se la frequenza degli attacchi mensili diminuisce entro i primi 3 mesi almeno del 50%.

## Una malattia della donna

Ciclo mestruale, gravidanza, menopausa, uso di contraccettivi orali e fluttuazione cicliche degli estrogeni possono provocare attacchi di emicrania.

### Ciclo mestruale

Il 60% delle donne presenta un'emicrania correlata alle mestruazioni: gli attacchi compaiono con la cadenza delle mestruazioni ma anche in altri momenti.



Esistono anche casi di emicrania mestruale, dove l'attacco compare solo in concomitanza con il ciclo mestruale. Infine vi è l'emicrania da contraccettivi orali, che compare nella settimana di sospensione della pillola.

### **Gravidanza**

Durante la gravidanza l'emicrania migliora o addirittura scompare, grazie alla mancanza di fluttuazioni degli estrogeni, i cui livelli si mantengono elevati e costanti durante il secondo e terzo trimestre.

In alcuni casi può peggiorare, ma questo riguarda solo una piccolissima percentuale di donne (1,3%).

### **Menopausa**

Il periodo pre-menopausa è generalmente associato ad un aumento della frequenza e dell'intensità del-

l'emicrania, a causa degli estrogeni in circolo. I due terzi delle donne mostrano poi un miglioramento dei sintomi con la menopausa.

## Una patologia che colpisce anche i più piccoli

Il dato è piuttosto allarmante: si stima che circa il 30% dei bambini in età scolare (in egual misura tra maschi e femmine sino alla pubertà) soffra di qualche forma di cefalea; una percentuale che la rende una delle patologie più frequenti in età pediatrica.

Le cause possono essere di diversa natura, da una scorretta masti-

cazione ad una postura errata, ma anche ansia e stress potrebbero essere un modo di comunicare un disagio altrimenti inesprimibile.

Riconoscere questo problema in età pediatrica è piuttosto difficile, a causa della difficoltà che i bambini possono incontrare nello spiegare i propri sintomi che spesso sono sfumati, e anche perché presentano una manifestazione clinica diversa da quella di un adulto.

**Prestare la giusta attenzione ai sintomi senza sottovalutare il problema e rivolgersi al pediatra, potrebbe essere una buona soluzione dal momento che una diagnosi tempestiva richiede una competenza specifica**

Sarà poi cura dello specialista diagnosticare la forma di mal di testa di cui soffre il bambino e regolare il giusto approccio terapeutico.

La cefalea è una malattia complessa che richiede la presenza di figure professionali specializzate per poter confermare la diagnosi, escludere la secondarietà del disturbo e prescrivere una terapia adeguata alle esigenze del singolo.

“Esistono mal di testa cronici e pazienti incurabili. Molte cefalee sono mal curate per cattiva informazione, complicate da depressione e abuso di farmaci, – spiega Piero Barbanti, neurologo e direttore dell'Unità per la cura e la ricerca su cefalee e dolore dell'Irccs San Raffaele Pisana di Roma. “Il messaggio chiaro deve essere: tutti i mal di testa si curano”.