

ALIMENTAZIONE

## MAL DI TESTA E CIBO



Il mal di testa è il termine generico con cui solitamente s'indica la cefalea, il dolore localizzato alla testa, che può essere di varia intensità, continuo o intermittente, cronico o episodico, isolato o accompagnato da altri sintomi quali ipersensibilità a luci, nausea, vomito. Esistono forme di cefalee secondarie ad altre patologie come febbre, sinusite, meningite, nevralgia, tumori cerebrali... (cefalee secondarie), o in tantissimi casi può essere la malattia stessa (cefalee primarie).

### Forme di cefalee

Le forme di cefalee primarie più frequenti sono due:

- **Cefalea muscolo-tensiva** : rappresenta la forma più comune, soprattutto nel sesso femminile, e dipende principalmente dalla contrazione dei muscoli del capo e del collo associata a condizioni di tensione. Questa forma di cefalea presenta un'intensità media-lieve e si localizza principalmente nella regione occipitale (parte posteriore del cranio). La cefalea tensiva può essere correlata allo stress, alla depressione, all'ansia o alla postura scorretta.
- **Emicrania**: costituisce il secondo tipo più comune di cefalea primaria, colpisce prevalentemente le donne adulte, ma può presentarsi anche in età infantile. È un disturbo di natura neurovascolare. Questa forma di cefalea si caratterizza per il dolore molto intenso e pulsante e per essere localizzato principalmente nella regione frontale, sopra l'occhio e la tempia. Può essere innescato da una serie di fattori e si associa a sintomi come: nausea, vomito, fotofobia (sensibilità alla luce), fonofobia (sensibilità al suono) e/o osmofobia (sensibilità agli odori). Ne esistono due varianti: emicrania con o senza aura. L'aura consiste in una serie di sintomi transitori di tipo neurologico (disturbi visivi, sensoriali e della parola), che precedono e accompagnano particolari forme di emicrania.

Nelle varie forme è importante stabilire con appropriati percorsi diagnostici la causa del mal di testa per evitare di prendere troppi analgesici e trovare prima possibile i rimedi appropriati.

## I fattori responsabili della cefalea

Molti fattori possono scatenare il mal di testa, e vista la difficoltà di diagnosi non è spesso semplice risalire alle cause in poco tempo, tra questi anche un forellino nel cuore (chiamato forame ovale pervio) sulla parete che separa l'atrio destro e sinistro, fortunatamente però, chiuso il forellino, il dolore scompare quasi sempre. Ma i fattori più comuni sono:

- Stress emozionale e fisico soprattutto legato all'ambiente lavorativo.
- Scarso riposo dell'organismo a causa di **sonno insufficiente** o disturbato che provoca alterazioni del ritmo sonno-veglia.
- Fluttuazioni dei livelli ormonali nella donna.
- Insufficiente apporto di nutrienti, consumo di alimenti specifici e disidratazione.
- Cambiamenti di stagione e di clima.

Gli attacchi cefalalgici sono più frequenti e gravi in autunno/inverno, e minori in estate. Alcuni studi ritengono che la vitamina D, di cui facciamo scorta d'estate grazie **all'esposizione solare**, possa avere un ruolo importante nel ridurre l'infiammazione associata alla cefalea, così come avviene in altri disturbi infiammatori. È quindi opportuno valutare i livelli di vitamina D, specie in autunno, e integrarli se inadeguati.

Inoltre, il mal di testa si associa spesso alla sinusite che con l'autunno e l'inverno, per via di una maggiore congestione dei seni paranasali, può scatenare emicranie. Il consiglio è proverbiale: coprirsi bene con sciarpa e cappellino quando le temperature si fanno più basse ed evitare di stare a lungo al freddo.

## Il ruolo del cibo

Tra i fattori che possono scatenare un attacco di **mal di testa (emicrania)** c'è anche il cibo. La carenza di alcuni complessi **vitaminici** e **minerali** può essere responsabile dell'acutizzarsi dell'emicrania. In particolare il ferro e il magnesio sono due micronutrienti fondamentali. Molte adolescenti e donne che soffrono di mal di testa sono anemiche da carenza di ferro (**anemia sideropenica**), soprattutto se hanno cicli abbondanti, e questo peggiora depressione e dolore. È necessario integrare bene il ferro, meglio se è associato a **vitamina C**, per ridurre emicrania, anemia, astenia e sintomi associati. La correlazione tra bassi livelli di magnesio e mal di testa è ben dimostrata. Grazie alla sua capacità di rilassare nervi e muscoli, il magnesio risulta fondamentale per prevenire la cefalea muscolotensiva.

L'assunzione di alcuni alimenti, in particolare quelli che presentano elevate concentrazioni di **istamina** e tiramina, sostanze vasodilatatrici, può scatenare il mal di testa.

## I principali responsabili sembrano essere:

- Cioccolato.
- Alcolici e superalcolici.
- Carni rosse e insaccati, ricchi di nitriti e nitrati.
- Patatine fritte e cibi fritti in generale.
- Dadi da brodo.
- Cibo orientale, che contiene glutammato.
- Frutta secca a guscio.
- Latte e derivati, formaggi fermentati e stagionati.

Naturalmente anche le quantità sono importanti e non solo per questi alimenti. Il **mal di testa**, infatti, può sorgere anche in associazione ad una digestione faticosa, lenta e laboriosa e quindi anche un pranzo o una cena abbondanti possono causare un attacco in soggetti predisposti. E in contrapposizione, lo stesso digiuno o la disidratazione possono altrettanto predisporre a cefalee fastidiose.

## 10 consigli per prevenire gli attacchi di mal di testa

1. Dormi con regolarità come indicato dalle corrette linee guida: 7-8 ore per notte.
2. Migliora la postura. In particolare controlla la tua posizione quando sei seduto in ufficio, in auto o sul divano di casa: non curvare la colonna vertebrale.
3. Fai riposare ogni tanto la vista quando lavori al computer e non passare troppo ore davanti a pc, smartphone e TV.

4. Evita di esporti a fattori scatenanti come luci o odori troppo intensi.
5. Fai attività fisica moderata per rilassarti, una passeggiata serale potrebbe aiutare.
6. Pratica regolarmente una disciplina come yoga, tecniche di rilassamento o attività che rilassino i muscoli.
7. Evita gli sbalzi di temperatura e copriti bene nella stagione invernale.
8. Mantieni costante l'idratazione, bevi o mangia lentamente bevande fredde, ghiaccioli, sorbetti e gelati.
9. Attento alla tua alimentazione. Evita di **saltare i pasti** e mangia sempre frutta e verdura, ricche di sali minerali, vitamine e antiossidanti.
10. Evita fumo e **alcolici**.

### **Curiosità**

**Il caffè è amico o nemico della cefalea?** Svolgendo un'azione vasocostrittrice, il caffè può aiutare a ridurre i sintomi in alcuni casi di emicrania, tuttavia in alcuni casi (cefalea tensiva) l'effetto è contrario, con un aumento del sintomo. Ad ogni modo, per il contenuto di caffeina, il caffè può favorire insonnia, uno dei fattori predisponenti la cefalea, pertanto sarebbe bene ridurre il suo consumo a massimo 2 caffè al giorno e mai dopo le 16.