

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ASSOCIAZIONE TRA DIETA E MAL DI TESTA

La prevalenza globale dell'emicrania nella forma primaria è stata stimata intorno al 14,4% in entrambi i sessi. L'emicrania è stata classificata come il più alto fattore di disabilità nella popolazione mondiale con età inferiore ai 50 anni. Sono state condotte ricerche approfondite per chiarire i meccanismi patologici dell'emicrania. Sebbene permangano incertezze, è stato indicato che la disfunzione vascolare, la depressione da diffusione corticale (CSD), l'attivazione della via trigemino-vascolare, lo stato pro-infiammatorio e ossidativo possono svolgere un ruolo putativo nella generazione del dolore emicranico. Le conoscenze sui meccanismi fisiopatologici dell'emicrania dovrebbero essere integrate in un approccio terapeutico multimodale per migliorare la qualità della vita nei pazienti. Al riguardo, nell'ambito degli studi integrativi sulla salute cresce l'interesse per gli interventi dietetici. Sebbene il numero di studi relativi agli effetti della dieta sul mal di testa/emicrania non sia ancora molto elevato, questo articolo ha esaminato le prove disponibili in questo settore. Tutte le pubblicazioni su mal di testa/emicrania e interventi dietetici fino a maggio 2019 sono state incluse nella presente recensione attraverso una ricerca nel database PubMed / MEDLINE e ScienceDirect. Secondo i risultati attuali, si ritiene che la dieta chetogenica e la dieta Atkins modificata abbiano un ruolo nella neuroprotezione, migliorando la funzione mitocondriale e il metabolismo energetico, compensando la disfunzione serotoninergica, diminuendo il livello del peptide correlato al gene della calcitonina (CGRP) e sopprimendo la neuroinfiammazione. Si può anche ipotizzare che la prescrizione di una dieta a basso contenuto glicemico possa essere promettente nel controllo del mal di testa / emicrania attraverso l'attenuazione dello stato infiammatorio. Inoltre, l'obesità e il mal di testa, inclusa l'emicrania, potrebbero essere correlati tra loro attraverso meccanismi come l'infiammazione e la funzione ipotalamica irregolare. Pertanto, l'applicazione di strategie dietetiche per la perdita di peso può anche migliorare il mal di testa / emicrania. Un altro importante intervento dietetico che potrebbe essere efficace nel miglioramento del mal di testa / emicrania è legato all'equilibrio tra l'assunzione di acidi grassi essenziali, omega-6 e omega-3 che influenzano anche le risposte infiammatorie, la funzione piastrinica e la regolazione del tono vascolare. Per quanto riguarda le diete di eliminazione, sembra che queste diete se mirate nei pazienti con emicrania con sensibilità alimentari possano essere efficaci nella prevenzione del mal di testa / emicrania. Nel loro insieme, gli approcci dietetici che potrebbero essere considerati strategie efficaci nella profilassi dell'emicrania / emicrania includono diete dimagranti in pazienti con cefalea obesa, diete chetogeniche e ipocaloriche, riduzione degli omega-6 e aumento dell'assunzione di acidi grassi omega-3

Fonte: Razeghi Jahromi S, Ghorbani Z, Martelletti P, Lampl C, Togha M; School of Advanced Studies of the European Headache Federation (EHF-SAS). "Association of diet and headache" J Headache Pain. 2019 14;20(1):106. doi: 10.1186/s10194-019-1057-1