

Terapia del mal di testa: dipende dal tipo di disturbo

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Sono disorientata. Ho sempre mal di testa, quando ho le mestruazioni. Una ginecologa mi ha detto di prendere la pillola perché così il dolore si riduce, un'altra invece sostiene che il mal di testa è una controindicazione alla pillola. Cosa faccio?».

Caterina S. (Bari)

Dipende dal tipo di mal di testa, gentile Caterina, dal tipo di pillola e dalle modalità di assunzione. La cefalea tensiva tipicamente mestruale ("catameniale"), che compare durante il ciclo, è dovuta alla caduta del livello di estrogeni e progesterone prima della mestruazione, se non c'è stato concepimento. Questa flessione ormonale attiva la fanteria del nostro esercito immunitario (i "mastociti"), perché liberino nei tessuti sostanze infiammatorie. Da questa attivazione ben coordinata dipende lo sfaldamento periodico della mucosa interna dell'utero ("endometrio"), che dà luogo alla mestruazione.

Se il nostro esercito, il sistema immunitario, è sul piede di guerra anche in altri tessuti, per esempio nelle meningi, risponde alla flessione ormonale attivandosi: questa infiammazione, scatenata dalla caduta ormonale, causa allora la cefalea mestruale.

In tal caso è appropriato scegliere una pillola con estrogeni naturali (estradiolo) e un breve intervallo senza ormoni (due giorni) fra una confezione e la successiva. Con due vantaggi: meno ritenzione idrica rispetto alle pillole con estrogeni sintetici, e meno fluttuazioni dei livelli ormonali, tipiche del regime con i classici sette giorni di pausa. Con la scelta dell'intervallo breve, i livelli degli ormoni nel sangue restano quasi costanti, il sistema immunitario si attiva poco, la mestruazione, se compare, è minima e la cefalea mestruale si attenua molto, o non compare proprio. Studi internazionali confermano l'efficacia e la sicurezza di questo ottimo consiglio terapeutico in caso di cefalea mestruale.

Molto diversa è la situazione in caso di emicrania con aura, ossia con allucinazioni visive, olfattive, uditive, gustative. Questo tipo di emicrania, la più invalidante, può comparire in qualsiasi momento e non solo durante la mestruazione. Per le sue caratteristiche si associa a un maggior rischio di problemi vascolari a carico del cervello. E' una controindicazione assoluta all'utilizzo di pillole e altri contraccettivi che contengano estrogeni.

Se la sua cefalea è solo mestruale, e non ha le caratteristiche dell'emicrania con aura, può quindi avere un netto beneficio proprio da una pillola con estrogeni naturali (estradiolo valerato) e progestinico, con soli due giorni senza ormoni. Ottima anche per ridurre i molti altri sintomi che le mestruazioni portano con sé, nelle donne predisposte. Per esempio, anche l'attacco d'asma mestruale, l'epilessia mestruale, il peggioramento mestruale delle cistiti o delle coliti, vengono nettamente ridotti da un uso strategico della contraccezione: davvero, in questi casi, molto terapeutica. Benefici preziosi, purtroppo ancora poco valorizzati nel nostro Paese.

Pillole di salute

«Se una ragazza mi prende molto, l'erezione non tiene. Se bevo e sono allegro, funziono. Perché?».

Jacopo (Bologna)

L'alcol disinibisce ed euforizza. Nel breve, scioglie l'ansia da prestazione. Attento però, perché il conto è salato. Dipendenza, e cervello in crisi. Uroandrologo e psicologo danno l'aiuto giusto!
