

## Cefalea mestruale e cicli abbondanti: correlazioni e terapie

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Mia figlia ha 15 anni. Da un anno e più soffre di emicrania senza aura. Il neurologo l’ha tranquillizzata e ha prescritto una terapia con un farmaco a base di triptofano, ma io sono perplessa. E’ invece possibile che il ciclo mestruale abbondantissimo possa scatenare questa cefalea e dolori addominali? Come posso aiutare mia figlia che è disperata?”.

Maria F. (Savona)

Gentile signora, il triptofano è un semplice aminoacido che entra nel metabolismo della serotonina, con azione antidolorifica e preventiva nei confronti della cefalea. Siccome migliora i livelli della serotonina, di cui è un precursore, può aver anche azione antidepressiva. D’altra parte consideri che il dolore, incluso quello della cefalea, abbassa il tono dell’umore fino ad una franca depressione e che, se sua figlia sta male, va certamente aiutata. Segua con fiducia il consiglio del neurologo.

In parallelo, visto che la cefalea si associa al ciclo (“catameniale”) e che il ciclo stesso è lungo e abbondante, suggerirei, se non ci sono controindicazioni (ne parli con il suo ginecologo) di usare una pillola con estrogeni bioidentici e dienogest, che può essere utilizzata in sicurezza anche dalle adolescenti come sua figlia.

I vantaggi? Ridurre la fluttuazione di estrogeni, tipica del ciclo, che scatena l’attacco di cefalea, e ridurre in parallelo la quantità e la durata del flusso che, provocando anemia, possono concorrere sia alla cefalea, sia alla stanchezza e alle difficoltà di concentrazione. Un’integrazione di ferro, acido folico e vitamina C può essere utile a reintegrare l’emocromo e l’energia vitale. Un’attività fisica moderata ma regolare, riducendo infiammazione e stress, può contribuire a migliorare l’umore e ridurre la vulnerabilità agli attacchi cefalalgici. Verifichi anche che sua figlia dorma almeno otto ore per notte, perché il sonno regolare è un grande custode della salute fisica e mentale dei nostri figli adolescenti.

---

---

Prevenire e curare – Cefalea: attenti al glutine

Se la cefalea si associa a dolori addominali, attenzione all’intolleranza al glutine che può attivare uno stato infiammatorio intestinale e generale, responsabile poi dei dolori addominali e del mal di testa. L’intolleranza attiva infatti il mastocita, cellula infiammatoria che produce tutte le sostanze che mediano i sintomi dell’infiammazione e del dolore. Suggerirei di fare il dosaggio degli anticorpi antitransglutaminasi, per escludere una forma iniziale di celiachia.

Se anche fossero negativi, una dieta di prova (rigorosa), abolendo per due mesi tutti i cibi contenenti glutine, potrebbe dare benefici notevoli. Ho visto spesso che questa modificazione alimentare può nettamente ridurre sia i dolori addominali, sia la cefalea: potrebbe infatti trattarsi di una “celiachia sottosoglia”, ossia iniziale.

---

---