

Mal di testa: strategie di prevenzione

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho mal di testa»: questo disturbo è letto spesso con ironia, come una scusa femminile per sottrarsi a un'intimità non desiderata. Passione? Addio! In effetti la cefalea colpisce ben il 18-22% delle donne, in cui è più frequente tra i 14 e i 49 anni, e solo il 6 per cento degli uomini. Perché questa differenza? Fino alla pubertà, la prevalenza di malattie infiammatorie e autoimmuni è la stessa tra bambine e bambini (1 a 1), con qualche rara eccezione. Dopo la pubertà, queste malattie triplicano nel sesso femminile, perché le fluttuazioni dei livelli estrogenici, che variano molto all'ovulazione e alla mestruazione, attivano le cellule dell'infiammazione, chiamate mastociti, mentre il testosterone le calma, entro certi limiti.

"Infiammare", dal latino inflammare, significa incendiare: si tratta di un fuoco biochimico, con produzione di sostanze specifiche (citochine infiammatorie), ma non per questo meno dannoso. Il dolore sta all'infiammazione come il fumo sta all'incendio. Maggiore è il dolore, più intensa è l'infiammazione che lo sottende. Ecco perché il dolore va sempre ascoltato e mai deriso. E' un segnale di allarme che si accende sulla salute del corpo e della psiche.

Durante l'attacco di cefalea, il dolore è proporzionale all'intensità dell'infiammazione a livello di dura mater, la membrana meningeale che avvolge il cervello, e dentro il cervello stesso. Il mal di testa che compare durante le mestruazioni (cefalea catameniale) ha poi una tipica ciclicità: si ripresenta ad ogni flusso. Spesso è associato a cicli abbondanti (menorragia) e dolorosi (dismenorrea), a dolori addominali, nonché a una patologia molto seria: l'endometriosi. E' un problema pesante: per la sua frequenza, per la sua gravità, per le limitazioni che impone alla donna, per il dolore che causa e perché tende a peggiorare negli anni, se non viene affrontato in modo intelligente e strategico. Merita parlarne in dettaglio, perché molte delle misure di prevenzione sono comuni a tutte le malattie infiammatorie caratterizzate da dolore. La prossima settimana affronteremo le strategie di cura.

Tutti i fenomeni e i sintomi mestruali hanno un unico denominatore comune: l'infiammazione, che causa sintomi diversi a seconda dell'organo (uno o più) in cui è più accentuata. Può essere peggiorata poi da fattori psicobiologici, tra cui lo stress fisico ed emotivo, che fa aumentare il cortisolo, attivatore dell'infiammazione, anche cerebrale: la "neuroinfiammazione" causa depressione, peggiora la percezione del dolore e uccide il desiderio.

Come prevenire la cefalea mestruale? Per ridurre l'infiammazione scatenata dagli ormoni del ciclo e i sintomi mestruali associati bisogna agire sugli stili di vita. Caposaldo: il rispetto di otto ore di sonno, per "disinfiammare" il cervello, ridurre l'iperattività dei mastociti, la neuroinfiammazione e i livelli di cortisolo, riducendo il dolore. Il sonno è il grande custode della salute: educare bambini, adolescenti e adulti di ogni età a rispettare e proteggere la durata e la qualità del loro sonno è prioritario per stare bene, prima di tutto nel cervello. Ma quanti, oggi, dormono bene? Un'ora di passeggiata veloce al giorno, di gioco attivo o di uno sport amato (senza esasperazioni di allenamento), è preziosa, perché può ridurre le molecole dell'infiammazione fino al 30 per cento, oltre ad avere un impatto positivo sulle emozioni e sull'umore. Una dieta povera di zuccheri come il glucosio e il saccarosio, nonché di lieviti, riduce

l'infiammazione intestinale che spesso scatena la cefalea. Bisogna pensare a una celiachia, a una sensibilità al glutine (gluten sensitivity e/o all'intolleranza al lattosio, quando dolori addominali, con alvo alternante (diarrea e stipsi) si associno alla cefalea, anche mestruale: togliere questi alimenti "pro-infiammatori" è indispensabile per ridurre il fuoco biochimico che dall'intestino inonda poi il cervello. Attenzione a sovrappeso e obesità: la cellula adiposa (adipocita) produce sia migliaia di molecole infiammatorie, che peggiorano infiammazione sistemica e dolore, sia estrone, un estrogeno "cattivo", che aumenta la ritenzione idrica. Sono da evitare alcol e fumo, che peggiorano l'infiammazione sistemica mentre è indicato praticare yoga, meditazione o tecniche di mindfulness, che aiutano a ridurre l'attivazione del sistema simpatico e lo stress. Meno infiammazione significa ridurre frequenza e violenza degli attacchi di cefalea, guadagnando energia, desiderio, voglia di vivere. E' il primo passo. Integratori e farmaci specifici servono poi a completare la strategia di cura. Ma attenzione: è fallimentare chiedere tutto solo ai farmaci. La responsabilità personale nella gestione della propria vita, e del proprio cervello, non è negoziabile.