

Speciale Salute & Benessere

CEFALEA



Usa la tattica giusta per ogni mal di testa

PER CIASCUNA DELLE 180 TIPOLOGIE SI PUÒ ADOTTARE LA STRATEGIA IDEALE: DALLA GINNASTICA AI CLASSICI FUMENTI, DAGLI ANALGESICI AGLI ANTIBIOTICI

di Enrica Belloni

Tra i 180 tipi di mal di testa che la scienza ha catalogato, ce ne sono alcuni che compaiono più spesso d'inverno, perlopiù legati alle basse temperature e all'umidità. **Sono la sinusite, il mal di testa da freddo o il dolore che insorge in concomitanza con l'influenza.** «Tutti rientrano nella categoria delle cefalee secondarie, che sono la spia di altri disturbi, dall'ipertensione arteriosa alle allergie», illustra Genaro Bussone, primario emerito di neurologia dell'Istituto neurologico Carlo Besta di Milano e presidente onorario dell'Associazione neurologica italiana per la ricerca sulle cefalee. «Emicrania, cefalea a grappolo e di tipo muscolotensivo fanno invece parte delle forme primarie, che vanno affrontate e curate da un neurologo in un centro specifico, con una visita approfondita».

CERVICALE

La cefalea muscolotensiva, la cosiddetta cervicale, può manifestarsi al cambio di stagione e non solo per il freddo: è **lo stress, unito alla cattiva postura**, ad agire sulla muscolatura del collo

26 MILIONI
gli italiani
che soffrono
di mal di testa

COLPO DI FREDDO

«La cefalea da colpo di freddo può manifestarsi quando si sta a lungo all'aperto in montagna: l'aria gelata stimola alcuni recettori della temperatura scatenando il



e delle spalle, provocando tensioni dolorose. Cercare di rilassarsi il più possibile, fare movimento e controllare la propria posizione alla scrivania sono rimedi utili.

dolore, con un meccanismo simile a quello che avviene quando si mangia un ghiacciolo», aggiunge Bussone. «Un altro mal di testa stagionale è quello provocato dalla febbre, per esempio durante un'influenza». In caso di cefalea da freddo un analgesico (oltre al banale cappello) può essere sufficiente e contro il dolore da febbre serve un antipiretico.

RINOSINUSITE

Il mal di testa legato alla sinusite, invece, merita più

attenzione. «La rinosinusite, questo il termine più appropriato, è un'inflammatione dei seni paranasali, le cavità pneumatiche scavate nel nostro volto», spiega Luca Malvezzi, otorinolaringoiatra e chirurgo cervico-facciale dell'Istituto clinico Humanitas di Rozzano (Mi). «Queste "camere d'aria" sono rivestite da mucosa, che svolge un'azione immunitaria locale, produce e trasporta muco dai seni paranasali, alle cavità nasale, quindi alla faringe e poi alle vie digesti-»

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

→ ve inferiori. L'infiammazione della mucosa si traduce in eccessiva produzione di muco e ridotta capacità di trasporto. La pressione del muco sulle pareti dei seni paranasali e l'attivazione dei recettori nervosi è responsabile di dolore, cefalalgia».

La rinosinusite virale, o raffreddore, è caratterizzata da congestione nasale con presenza di secrezioni sierose, alterazione dell'olfatto e mal di testa. **I sintomi normalmente si risolvono nell'arco di dieci giorni.**

Alcuni rimedi "della nonna" possono ridurre il dolore: un panno caldo sulla fronte dà sollievo e aiuta a fluidificare il muco. Sì anche ai fumenti: basta sciogliere qualche goccia di olio essenziale di eucalipto in una pentola di

acqua bollente, mettere un asciugamano sulla testa e respirare il vapore, che ha un effetto decongestionante. «Da usare con cautela i prodotti farmacologici a base di epinefrina», prosegue Malvezzi. «Mai cadere nella tentazione di un utilizzo prolungato e ripetitivo perché possono essere dannosi».

«**Per la prevenzione della sinusite funziona la terapia termale, con acque sulfuree e salsobromoiodiche**, che stimolano la produzione degli anticorpi presenti nella

mucosa nasale», aggiunge Paolo Canzi, specialista in otorinolaringoiatria e direttore sanitario di Riccione Terme. «Oltre alle irrigazioni, esiste uno speciale tipo di inalazione gassosa con lo zolfo, detto *humage*.

12%
degli italiani
soffre
di rinosinusite
cronica

Attenzione invece ai lavaggi nasali casalinghi: aiutano a tenere libero il naso, ma sono controindicati in fase acuta».

SENTI L'ESPERTO

Quando la rinosinusite dura più di dieci giorni si può verificare un'infezione batterica caratterizzata, oltre che dal dolore, da secrezioni meno limpide. In questo caso serve l'antibiotico, che deve essere prescritto dall'otorinolaringoiatra, eventualmente associato a un prodotto vasoconstrictore o un farmaco a base di cortisone.

«Esistono poi forme di rinosinusite cronica definite da una durata di oltre le 12 settimane. Il profilo infiammatorio è di tipo 2, che più spesso correla con la presenza di poliposi nasale ed è oggi una delle patologie più studiate. Nonostante la chirurgia endoscopica sia la soluzione della più parte delle rinosinusiti», conclude Malvezzi, «l'introduzione alla fine dello scorso anno degli anticorpi monoclonali ha cambiato in meglio la situazione».

Enrica Belloni
© RIPRODUZIONE RISERVATA

