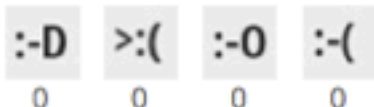


# Mal di testa da ciclo, compagno indesiderato da squilibri ormonali

07 Marzo 2016

Commenti

N. commenti 0



aaa

Il mal di testa è un disturbo che coinvolge le donne più degli uomini. Fatto ormai consolidato e supportato anche dall'esperienza clinica dalla quale emerge come, in caso di emicrania, il sintomo nelle donne abbia un'incidenza tre volte maggiore rispetto agli uomini. Ma non è solo questa la ragione per cui spesso si dice che 'il mal di testa è donna': l'altro motivo riguarda, infatti, la frequente comparsa del mal di testa in corrispondenza del ciclo mestruale. La giornata dell'8 marzo offre lo spunto per parlare anche di questo malessere tipicamente femminile, per imparare a conoscerlo e a gestirlo nel migliore dei modi, limitandone l'impatto nella quotidianità. Sì, perché per milioni di donne questo appuntamento mensile è sinonimo di disturbi fastidiosi e a volte debilitanti che si presentano nelle fasi precedenti e durante il ciclo. E nel quadro dei dolori mestruali, è proprio il mal di testa ad emergere con la maggiore incidenza: ne soffrono 3,7 milioni di donne, specialmente nella fascia di età compresa tra i 25 e i 34 anni (il 40%) contro il 23% della fascia 35-44 e il 25% della fascia 45-54. Un malessere che può presentarsi come unico sintomo (il 23% dei casi) o accompagnato da mal di pancia (il 35%) o da mal di pancia e mal di schiena insieme (29%), da nausea ed altri sintomi ancora (13%). Il mal di testa da ciclo è caratterizzato da un dolore che può divenire particolarmente acuto e disabilitante incidendo significativamente sulla qualità di vita e, del resto, l'emicrania già nella sua forma più comune rientra tra le prime dieci cause di disabilità secondo la classifica stilata dall'Institute for Health Metrics and Evaluation e riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Il ruolo degli ormoni. Ma perché un evento fisiologico naturale come il

ciclo mestruale porta con sé questo disturbo? "La risposta è una questione ormonale. La diminuzione dei livelli di estrogeni che si verifica prima e durante il periodo peri-mestruale è la causa primaria della comparsa del mal di testa - spiega il professor Gennaro Bussone, primario emerito dell'Istituto Neurologico C. Besta di Milano e presidente onorario dell'Associazione Neurologica Italiana per la Ricerca sulle Cefalee ANIRCEF - Si tratta di un disturbo che può manifestarsi anche in maniera molto intensa ed in grado di influenzare in modo significativo la routine quotidiana e lo stile di vita. Può influire negativamente anche sul lavoro, comportando una perdita di produttività e un peggioramento delle proprie performance professionali poiché incide anche su umore e concentrazione". Astenia, depressione, difficoltà di concentrazione, irritabilità e variabilità dell'umore sono infatti ulteriori sintomi che possono presentarsi con il mal di testa da ciclo. Un quadro che spiega perché le donne siano maggiormente nervose e suscettibili nel periodo mestruale. Ma che fare di fronte a questi sintomi complessi e al mal di testa eclatante? Esistono soluzioni e accortezze che permettono alle donne di affrontare con più serenità i giorni del ciclo e di vivere con maggiore tranquillità la quotidianità di questo periodo. Lo conferma il professor Bussone: "Il fisiologico squilibrio ormonale legato al ciclo mestruale è causa di un processo infiammatorio che a sua volta provoca mal di testa e dolori da ciclo. Non si può evitare che si presenti il mal di testa, ma si può - e si deve - intervenire con un trattamento tempestivo già dai primi sintomi, per evitare che esso si scateni in attacchi più forti e dolorosi. Il mal di testa da ciclo varia per intensità e durata da donna a donna, ma un 'pronto intervento' esiste ed è bene utilizzarlo. Il trattamento di attacco con un farmaco antinfiammatorio come l'ibuprofene sale sodico, in bustine da sciogliere in acqua, risulta molto efficace perché più facilmente assorbibile e, pertanto, dotato di un'azione analgesica più rapida e duratura, contro i sintomi dolorosi". E per aiutare il corpo ad affrontare lo squilibrio ormonale e le sue conseguenze, è sempre bene adottare uno stile di vita sano e un'alimentazione equilibrata. Ecco alcuni suggerimenti:

- Evitare fumo, alcol, caffè e altri eccitanti sia prima sia durante il ciclo mestruale
- Adottare una dieta ricca di liquidi, frutta e verdura, mangiando cibi ricchi di ferro, vitamina B6 e magnesio
- Praticare yoga, attività fisica dolce, esercizi di rilassamento e fare lunghe passeggiate aiuta a scaricare lo stress, corresponsabile del mal di testa.