

## DIETA PER CEFALEA E EMICRANIA

### COS'È LA CEFALEA?

La cefalea (comunemente definita mal di testa) è il dolore localizzato alla testa, che può essere di varia intensità, **continuo o intermittente, cronico o episodico, isolato o accompagnato** da altri sintomi quali ipersensibilità a luci, nausea, vomito, sintomi che spesso impediscono lo svolgimento delle normali attività quotidiane, sia lavorative che relazionali.

Le cefalee possono essere sintomo importante di altre patologie (febbre, allergie, sinusite, difficoltà digestive, **ipertensione arteriosa**, meningite, nevralgia, tumori cerebrali, etc.), in questo caso vengono definite **cefalee secondarie**. Esistono situazioni in cui la cefalea è la malattia stessa e vengono quindi definite **cefalee primarie**. Le forme di cefalee primarie più frequenti sono due:

- **Cefalea muscolo-tensiva**: rappresenta la forma più comune, soprattutto nel sesso femminile.
- Emicrania: presente nel **14.4% della popolazione mondiale**, costituisce il secondo tipo più comune di cefalea primaria, che colpisce prevalentemente le **donne adulte** (3 volte maggiore nelle donne rispetto agli uomini), ma può presentarsi anche in età infantile.
- Ne esistono due varianti: **emicrania con o senza aura**. L'aura consiste in una serie di sintomi transitori di tipo neurologico (disturbi visivi, sensoriali e della parola), che precedono e accompagnano particolari forme di emicrania.

### CEFALIA: LE CAUSE

La cefalea è causata dall'alterazione dei meccanismi che attivano e/o coinvolgono strutture sensibili allo stimolo del dolore in questo caso localizzate nelle zone della testa.

La **cefalea muscolo-tensiva** dipende principalmente dalla contrazione dei muscoli del capo e del collo associata a condizioni di tensione e può essere correlata **allo stress, alla depressione, all'ansia** o alla **postura scorretta**. L'emicrania è un disturbo di natura **neurovascolare**.

I fattori scatenanti più frequenti sono:

- Stress fisico ed emozionale, spesso legato all'ambiente lavorativo.
- Insufficiente apporto di nutrienti: calo di **zuccheri** nel digiuno prolungato, ma anche **carenza di ferro**, ad esempio nelle giovani donne con abbondante ciclo mestruale, o carenza di magnesio.
- Alcuni alimenti predisponenti, consulta più avanti gli alimenti da evitare.
- Disidratazione.
- Postura scorretta.
- Cambiamenti di stagione e di clima, sono più frequenti e gravi in **autunno/inverno**, e minori in estate.
- Odori e rumori intensi.
- Scarso riposo dell'organismo a causa di **sonno insufficiente o disturbato** che provoca alterazioni del ritmo sonno-veglia.
- Fumo.
- Alcuni farmaci.
- Fluttuazioni dei livelli ormonali nella donna.
- Uso eccessivo del computer o dello smartphone.

### SINTOMI CEFALIA

Il sintomo principale della cefalea è il dolore alla testa che può essere differente per tipologia, intensità, sede, durata, frequenza e manifestazione a seconda della forma:

- la **cefalea muscolo-tensiva** è caratterizzata da un dolore d'intensità media-lieve che si localizza principalmente nella regione **occipitale** (parte posteriore del cranio);
- l'**emicrania** si caratterizza per il dolore molto intenso e pulsante e per essere localizzato principalmente nella regione frontale, **sopra l'occhio e la tempia**.
- Può essere innescato da una serie di fattori e si associa a sintomi come: nausea, vomito, fotofobia (sensibilità alla luce), fonofobia (sensibilità al suono) e/o osmofobia (sensibilità agli odori) e nei sintomi della variante con **aura**, transitori **di tipo neurologico** (disturbi visivi, sensoriali e della parola), che precedono e accompagnano l'emicrania.

**Le cefalee possono essere distinte anche in:**

- **Episodiche**: le crisi dolorose hanno una frequenza occasionale e sporadica, presentandosi per meno di 15 giorni al mese.
- **Croniche**: il dolore compare con una frequenza elevata, per almeno 15 giorni al mese e per più di sei mesi, senza rispondere efficacemente alla terapia e associandosi spesso a disabilità. L'emicrania è la forma che tende con maggior facilità a cronicizzare.

## DIAGNOSI E TERAPIA PER LA CEFALEA

La diagnosi di cefalea viene formulata attraverso un'accurata **raccolta di dati clinici** (anamnesi) ed un **esame neurologico**.

Per le crisi occasionali la terapia sintomatica è basata sull'uso di **farmaci antinfiammatori**.

Per attacchi di media o alta gravità, si ricorre a **farmaci specifici** (triptani). Se le crisi sono più frequenti, deve essere impostata una terapia profilattica mediante l'uso di farmaci che riducono la frequenza degli attacchi:

- **beta-bloccanti, calcio antagonisti, antiepilettici** (topiramato, acido valproico).

Tra gli esami strumentali la **"TAC encefalo"** (*l'encefalo* si compone di quattro distinti elementi: il cervello, il diencefalo, il cervelletto e il tronco *encefalico*) è l'esame di prima scelta mentre la **"RM encefalo"** (Risonanza Magnetica) e **"l'Angio RM encefalo"**, sono utili per escludere forme di cefalee secondarie. Esistono poi terapie non farmacologiche come l'agopuntura e le terapie cognitive comportamentali. Nelle varie forme è importante stabilire con appropriati percorsi diagnostici la causa del mal di testa per evitare di prendere troppi analgesici e trovare prima possibile i rimedi appropriati.

## RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Evitare cibi molto grassi e preparazioni molto elaborate con porzioni troppo abbondanti. Il mal di testa può sorgere anche in associazione ad una **digestione faticosa**, lenta e laboriosa.
- Nella dieta è importante il corretto rapporto tra gli acidi grassi **omega 3 e omega 6**. Un aumento degli omega 3 sembra correlato ad una minore frequenza di cefalea.
- Evitare di saltare i pasti, di sottoporsi a digiuni prolungati e le diete **fortemente ipocaloriche**, il digiuno può predisporre a cefalee.
- Idratarsi a sufficienza.
- Evitare cibi che contengono eccesso di **glutammato monosodico, nitriti, tiramina, feniletilamina e istamina** in grado di interferire con la vasocostrizione.
- Privilegiare il consumo di **frutta e verdure** per l'elevato contenuto di polifenoli in grado di ridurre la severità della cefalea.
- Privilegiare le **cotture a vapore** o in forno a microonde, o alla piastra, mentre meno indicate sono la frittura, la cottura in forno elettrico, alla brace, bollitura, brasato carico di grassi.
- Seguire le raccomandazioni per una **corretta alimentazione** nella popolazione generale in merito alla riduzione di grassi soprattutto di origine animale, di bevande ed alimenti dolci ed all'assunzione di almeno cinque porzioni al giorno di frutta e di verdura

## ALIMENTI NON CONSENTITI

- Cioccolato.
- Alcolici e superalcolici.
- Insaccati, wurstel, carni in scatola, ricchi di nitriti e nitrati.
- Patatine fritte e cibi fritti in generale.
- Dadi da brodo.
- Cibo orientale, che contiene glutammato.
- Pesci marinati o pesce secco salato.
- Agrumi, cipolle, crauti, le olive in salamoia, poiché sono alimenti che richiedono una digestione laboriosa.

## ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Frutta **secca a guscio**.
- Latte e derivati, formaggi fermentati e stagionati. Naturalmente anche le quantità sono importanti e non solo per questi alimenti.
- Carni rosse.
- Caffè.

In alcuni casi il caffè può aiutare a ridurre i sintomi dell'emicrania, tuttavia in alcuni casi (cefalea tensiva) l'effetto è contrario, con un aumento del sintomo. Inoltre, le bevande che contengono sostanze nervine (caffè, te, cola) sostanze che possono **favorire l'insonnia**, sono uno dei fattori predisponenti la cefalea, pertanto, sarebbe bene ridurre il suo consumo a massimo 2 caffè e/o te e una cola da 33 ml al giorno e mai dopo le 16.

## ALIMENTI CONSIGLIATI PER LA CEFALEA

- Pasta e riso, anche integrali
- Verdure in particolare quelle verdi cotte, come broccoli, spinaci, bietola da coste, cavolo riccio, quelle di color arancio cotte, come carote e patate dolci e quelle di colore gialle cotte, come zucca.
- Frutta di stagione, escludendo quella citata precedentemente, cotta o cruda,,: ciliegie, **mirtilli** rossi e neri, pere, prugne, ricche di polifenoli antiossidanti.
- Acqua sia naturale che frizzante. Bevi o mangia lentamente bevande fredde, ghiaccioli, sorbetti e gelati.
- Sostanze aromatizzanti come le **spezie**.
- Pesce ad esclusione di quello citato precedentemente.
- Legumi.

- **Olio d'oliva.**

## CONSIGLI COMPORTAMENTALI PER CHI SOFFRE DI CEFALEA

- Dormi con regolarità come indicato dalle **corrette linee guida**: 7-8 ore per notte.
- Migliora la postura. In particolare, controlla la tua posizione quando sei seduto in ufficio, in auto o sul divano di casa: non curvare la colonna vertebrale, se fai ginnastica fai solo movimenti da sinistra a destra e viceversa e piegamenti in avanti, **evita di piegare la testa all'indietro**.
- Fai riposare ogni tanto **la vista** quando lavori al computer e non passare troppo ore davanti a pc, smartphone e TV.
- Fai **attività fisica moderata** per rilassarti, una passeggiata serale potrebbe aiutare.
- Pratica regolarmente una disciplina come **yoga, tecniche di rilassamento** o attività che rilassino i muscoli.
- Evita gli sbalzi di temperatura e **copriti bene** nella stagione invernale, **in particolare il collo**.
- Controlla il tuo **BMI**. L'aumento di peso fa peggiorare l'emicrania.

**Aiuta il tuo medico a capire la tua emicrania.** Tieni un diario e registra l'assunzione dei cibi e lo scatenarsi della patologia. Il diario dovrebbe contenere: l'ora e la data del mal di testa, i sintomi che si manifestano prima durante e dopo l'emicrania, una descrizione del dolore e la sua localizzazione, il trattamento che usate, cosa avete mangiato e bevuto lo stesso giorno e il giorno precedente.

### Autore:

**Dott.ssa Laura Iorio**, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione, 2023

### Pubblicazioni Dr.ssa Iorio

### Bibliografia

CE Ramsden, D Zamora, KR Faurot, B MacIntosh, M Horowitz, GS Keyes, ZX Yuan, V Miller, C Lynch, G Honvoh, J Park, R Levy, AF Domenichiello, A Johnston, S Majchrzak-Hong, JR Hibbeln, DA Barrow, J Loewke, JM Davis, A Mannes, OS Palsson, CM Suchindran, SA Gaylord, JD Mann "Dietary alteration of n-3 and n-6 fatty acids for headache reduction in adults with migraine: randomized controlled trial" *BMJ*. 2021 30;374:n1448. doi: 10.1136/bmj.n1448.

Bakırhan H, Pehlivan M, Uyar Cankay T, Kocak M. "Migraine severity, disability, and duration: Is a good diet quality, high intake of phytochemicals and polyphenols important?" *Front Nutr*. 2022 Nov 21;9:1041907. doi: 10.3389/fnut.2022.1041907. eCollection 2022.

Agbetou M, Adoukonou T. "Lifestyle Modifications for Migraine Management" *Front Neurol*. 2022 Mar 18;13:719467. doi: 10.3389/fneur.2022.719467. eCollection 2022.

### Avvertenze

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.