

CEFALEA

Dottor Catia Trevisani

Il mal di testa, o cefalea, è un disturbo molto comune che può costituire da un fugace fastidio a un pesante fardello da sopportare. Le sue cause scatenanti, così come le forme che può assumere, sono molteplici e complesse; sicuramente è molto frequente la familiarità.

La cefalea è un sintomo tipico di molte malattie che colpiscono occhi, naso, gola, orecchie, denti; accompagna sempre le infezioni acute sia generali che intracraniche, è frequente nei soggetti che soffrono di ipertensione, per non parlare di situazioni particolarmente gravi come traumi cranici, tumori cerebrali, ipossia (scarso ossigeno) cerebrale. Altre volte, invece, la cefalea non è legata ad altre specifiche patologie.

Possiamo distinguere almeno tre tipi: la cefalea da tensione muscolare, la cefalea psicogena e l'emicrania.

La cefalea da tensione muscolare, molto frequente, è dovuta ad errori di postura, a situazioni di stress che inducono prolungate contrazioni muscolari e disturbi della vista. La cefalea psicogena è quella che colpisce in prevalenza i soggetti depressi ed in marcate situazioni di stress. Si è osservato che in tali condizioni vi è una riduzione dell'attività elettrica della corteccia e che la serotonina, mediatore chimico a livello cerebrale, determina massicce crisi vasomotorie in grado di scatenare il dolore. Analogo effetto ha anche un altro mediatore prodotto dalle cellule nervose, la sostanza P, che può agire sui vasi sanguigni ed attivare il dolore. In tal senso, anche l'emicrania, che si accompagna sempre a disturbi vasomotori, può avere una componente psicogena.

L'emicrania colpisce il 15–20% degli uomini e il 25–30% delle donne tra i 20 e i 40 anni di età.

Nelle donne si aggrava nel periodo mestruale con scomparsa dei sintomi nel corso della gravidanza e della menopausa. Il dolore generalmente colpisce la fronte, le tempie, l'orbita, è forte e pulsante su uno o entrambi i lati della testa, è frequentemente preceduto da segnali di avvertimento, la cosiddetta "aura", che si manifesta prima dell'attacco come annebbiamento della visione o punti luminosi davanti agli occhi, ansia, stanchezza, pensiero disturbato, intorpidimento o formicolio ad un lato del corpo. Al dolore si associano nausea, fotofobia (fastidio per la luce ndr), lacrimazione. Le estremità spesso sono fredde ed il soggetto di solito è irritabile, cerca di stare isolato.

La durata di un attacco varia da alcune ore a svariati giorni e può ripetersi da parecchie volte al mese a poche volte all'anno. Per quanto concerne la sua eziologia, l'emicrania è dovuta ad un'alterazione funzionale della circolazione cranica. I sintomi iniziali, come i disturbi visivi e le parestesie (formicolii, etc), sono dovuti ad una vasocostrizione dei vasi cerebrali, il dolore è causato invece dalla dilatazione delle stesse arterie. In generale, sembrano esistere molte correlazioni fra emicrania, disturbi psichici come la depressione e funzioni ormonali, soprattutto nella donna.

Vi è una stretta relazione tra il mal di testa e l'alimentazione. Alimenti come cioccolato, formaggio, birra e vino scatenano attacchi di emicrania in molti soggetti, in particolare in coloro che hanno livelli particolarmente bassi di un enzima piastrinico, il fenolsulfotransferase, che normalmente scinde alcuni composti, le amine vasoattive, presenti in questi alimenti. Il vino rosso

contiene sostanze che sono potenti inibitori di questo enzima, quindi può scatenare emicranie soprattutto se viene consumato insieme ad alimenti ricchi di queste amine, come il formaggio. Ricerche recenti hanno poi evidenziato che anche le intolleranze alimentari giocano un ruolo determinante nella genesi dell'emicrania, dal momento che l'individuazione e l'esclusione degli alimenti allergenici o non tollerati eliminano o riducono nettamente i sintomi di tale affezione nella maggior parte dei soggetti.

Gli alimenti più frequentemente chiamati in causa sono il latte vaccino e derivati (60–65% dei casi), il frumento e soprattutto il glutine, il cioccolato, le uova, gli agrumi, i pomodori, gli additivi alimentari, talora il pesce. Pertanto oltre a seguire un'alimentazione sana che prevede cibi naturali e biologici, ricca in verdure crude e cotte, cereali integrali, frutta e proteine vegetali (oltre ad una minima parte di proteine di origine animale per chi lo desidera), è indispensabile individuare se ci sono degli alimenti verso i quali si è allergici o intolleranti. Innanzitutto va fatta un'importante distinzione tra allergia e intolleranza alimentare. L'allergia alimentare è la reazione dell'organismo su base immunologica, mediata da anticorpi precisi (Ig E), evidenziabile con il RAST test all'ingestione di un alimento o di un additivo. Si manifesta con effetti immediatamente verificabili (fragole = orticaria, etc).

L'intolleranza alimentare è la reazione dell'organismo su base immunologica, mediata da anticorpi diversi, non IgE ma IgA, non evidenziabile con il RAST test all'ingestione di un alimento o di un additivo. Si manifesta con effetti subdoli, tardivi, insidiosi, come una specie di veleno che si accumula e provoca sintomi non immediatamente riferibili alle sostanze responsabili. L'esistenza di un'intolleranza alimentare comporta un'azione di disturbo sul sistema immunitario con la conseguente caduta delle capacità difensive dell'organismo. In altre parole, la reazione immunitaria che si viene a creare determina una drastica riduzione in circolo delle IgA, gli anticorpi interessati dal processo, ed il soggetto potrà ammalarsi alle vie respiratorie, al sistema gastrointestinale, soffrire dei disturbi più atipici, compresa appunto l'emicrania.

Una dipendenza psichica nei confronti dell'alimento causa dell'intolleranza è spesso così rilevante da procurare, se questo manca per un periodo superiore a tre giorni, sintomi fisici e psichici simili ad una crisi di astinenza. Questo effetto può essere spiegato con la liberazione di neurotrasmettitori particolari indotti dalla reazione immunitaria che procurano un immediato senso di benessere in grado di mascherare inizialmente tutti gli effetti negativi della reazione stessa.

Il meccanismo di azione capace di spiegare una così ampia varietà di sintomi può essere il cosiddetto malassorbimento alla rovescia, cioè il passaggio di macromolecole allergizzanti attraverso la barriera intestinale dovuto alla riduzione delle IgA impregnate dalla sostanza allergizzante e all'aumentata permeabilità della barriera intestinale stessa.

Si innesca così la risposta di difesa del sistema immunitario che non si limita all'episodio specifico, ma viene riattivato ad ogni successiva introduzione dell'allergene in causa. Si tratta di una vera e propria sensibilizzazione verso un alimento. L'alterata permeabilità intestinale può essere causata, oltre che dalla diminuzione delle IgA in circolo, da vari fattori quali: stress, fatti gastroenterici, parassitosi intestinali, malattie virali, terapie antibiotiche, cortisoniche e immunosoppressive, lassativi. Per evidenziare le intolleranze alimentari si usano i seguenti metodi: il test citotossico che si effettua mettendo direttamente a contatto l'allergene (sostanza sospetta) con i globuli bianchi del soggetto; metodiche bioelettroniche (Vega test, Voll, Mora, etc); metodiche kinesiologiche. Il test kinesiologico è immediato e si effettua esercitando una pressione sull'avambraccio: la caduta della forza muscolare che si verifica all'atto della somministrazione o del contatto con la sostanza potenzialmente tossica rivela l'intolleranza.

Dunque è indispensabile valutare la presenza di eventuali intolleranze alimentari ed evitare

completamente i cibi in causa per quattro mesi; dopodiché questi verranno gradualmente reintrodotti. Oggi il numero di persone che soffrono di intolleranze alimentari è in costante aumento. Ciò si ritiene dovuto a vari fattori: all'aumento dello stress cui è sottoposto il sistema immunitario per l'inquinamento chimico dell'aria, dell'acqua, del cibo; allo svezzamento anticipato e quindi all'introduzione precoce di alimenti solidi nella prima infanzia; alla manipolazione genetica delle piante che dà origine a cibi ad alta potenzialità allergizzante; alla tendenza crescente a consumare una varietà di alimenti sempre minore.

Una persona fortemente intollerante ad un alimento dovrebbe infatti prestare attenzione anche a non consumare cibi della stessa famiglia alimentare per molti giorni consecutivi. Si è infatti rilevato che un elevato consumo di cibi tutti appartenenti alla stessa famiglia può provocare allergie. Per questo motivo si raccomanda di variare la dieta il più possibile. In generale, una buona rotazione dei vari alimenti è molto utile non solo perché evita l'insorgere di intolleranze, ma anche perché fornisce all'organismo una grande varietà di sostanze e di "informazioni". In base a quanto finora esposto, emerge dunque un dato confortante: dalle intolleranze alimentari si può guarire! È necessario però ricostituire una buona flora batterica intestinale e ripristinare una normale permeabilità di membrana, riequilibrare l'intero apparato digerente e in particolare il fegato, eliminare le cause di eccessivo stress ed intervenire sull'asse neuroendocrino. Ciò si realizza assumendo rimedi naturali, abbinando tecniche terapeutiche di riequilibrio, curando la propria alimentazione.