



Prof. Giovanni Corsello

Milano, 3 ottobre 2018 - La cefalea è una tra le più frequenti patologie del sistema nervoso: una condizione molto comune, spesso causata da stili di vita scorretti che favoriscono l’insorgenza del disturbo in età scolare e durante l’adolescenza. Si calcola, infatti, che circa il 25% degli individui di questa età sia soggetto a episodi di cefalea più o meno sporadici.

Le cause sono diverse: familiarità, insonnia, abuso di strumenti tecnologici come smartphone e tablet. Ma anche la permanenza in ambienti poco illuminati o al chiuso, con un conseguente sforzo oculare, l’assunzione di posizioni scorrette o un’alimentazione poco equilibrata.

“La cefalea è una condizione molto comune negli ultimi anni, anche in relazione a stili di vita scorretti che ne favoriscono l’insorgenza - spiega Giovanni Corsello, Professore ordinario di pediatria all’Università degli Studi di Palermo - Il primo approccio non è mai o quasi mai farmacologico ma ‘correttivo’: il paziente deve modificare le proprie abitudini, soprattutto alimentari, ed evitare di subire stress o pressioni psicologiche di qualsiasi tipo”.

Esistono oggi strumenti in grado di aiutare l’individuo a prendere coscienza del problema e a tenere sotto controllo gli episodi, più o meno severi: uno di questi è “Il Diario delle Cefalee”, a disposizione degli utenti del Fascicolo Sanitario Digitale personale (FSDp) di “Family Health”. Una banca dati, protetta e riservata, pensata da Biomedica per archiviare tutti i documenti sanitari propri e della famiglia, registrando gli eventi fisiologici e patologici.

“La cefalea è un sintomo definito aspecifico che si innesca quando c’è una condizione sfavorevole a livello del sistema nervoso centrale o della regione cranio-facciale. Va ben interpretato e il pediatra deve cogliere eventuali segni di rischio che possano far pensare a patologie più gravi - spiega ancora Corsello - Ad esempio, la cefalea notturna, o quelle che si associano ad alterazioni motorie e cognitive, all’interruzione dei rapporti sociali, al vomito, soprattutto se ripetuto, e così via. Queste, possono essere sintomo ad esempio di patologie tumorali, di epilessia e di una serie di malattie del sistema nervoso in cui vi sia un danno organico dell’encefalo. La cefalea in questi casi può essere determinante per una diagnosi

precoce del problema reale”.

Il “Diario delle Cefalee”, disponibile gratuitamente per gli utenti registrati nell’area “La mia prevenzione” del FSDp “Family Health” ([familyhealth.it](http://familyhealth.it)), è un prospetto mensile che consente di osservare l’andamento clinico del disturbo. Basta riportare i giorni degli attacchi e registrare i sintomi nelle 24 ore successive ad ogni singolo episodio, oltre che la durata della cefalea per ogni ora di permanenza.

Il paziente può, così, monitorare l’andamento del mal di testa e interpretare la situazione, anche in funzione del tempo di assunzione e dell’efficacia di un eventuale farmaco sintomatico assunto. È possibile, infine, condividere i risultati con il proprio medico con un semplice click.

“Il Diario delle Cefalee è importante perché crea un meccanismo di consapevolezza e coinvolgimento del bambino, della famiglia e del pediatra nel monitorare la frequenza del sintomo. Anche se il primo approccio non è mai farmacologico, se la cefalea persiste, tra i rimedi più comuni ci sono senz’altro gli analgesici, utilizzati in modo estemporaneo, non aggressivi e cosiddetti di primo livello. Se, malgrado tutto, la cefalea persiste, abbiamo oggi a disposizione dei farmaci che possono essere utilizzati anche in età evolutiva per ridurre il disturbo. Si tratta di principi attivi che svolgono il ruolo di neuro-mediatori tra le cellule del sistema nervoso centrale coinvolte nel meccanismo della cefalea. Si utilizzano soprattutto in quelle cefalee prevalentemente emicraniche, accompagnate dalla cosiddetta ‘aura’, ovvero che interessano spesso solo una metà del volto”, conclude il professor Corsello.