

Stammi Bene

I consigli del medico

MAL DI TESTA: TANTE CAUSE PER UNA FASTIDIOSA COMPAGNIA



Uno dei sintomi più diffusi nella popolazione: nessuna fascia d'età ne è esclusa. Per alcuni un vero incubo: il mal di testa. Tanto diffuso quanto poliedrico nelle sue forme e quasi illimitato nelle sue possibili cause. Se le dovessimo approfondire tutte, non basterebbero tutte le pagine di questo giornale.

E, come se non bastasse, per il mal di testa si è anche arrivati a coniare l'espressione del "dolore sine materia", di cui, cioè, non si arriva a riconoscere la causa. Una specie di sofferenza spontanea, appunto, senza un'origine evidente.

Tante le domande che si pone un medico davanti a un paziente, anzi davanti a una paziente – il genere femminile, purtroppo, ha anche in questo caso il triste privilegio di superare per incidenza il maschile – che lamenta mal di testa.

Forse la prima causa da escludere è l'ipertensione, i cui picchi possono comunque provocare questo tipo di sofferenza. Spesso il mal di testa ha una causa muscolotensiva, ovvero è provocato dalla tensione della muscolatura del collo. Sono i casi in cui i pazienti dicono di avere "i cervicali".

Tutt'altro che raro associare il mal di testa alle variazioni ormonali: tipica la cefalea catameniale, che precede da vicino e accompagna la mestruazione.

E pure le malfunzioni digestive possono facilmente causarlo, nel caso di cattiva digestione o di costipazione: lo sapevate che fino a poco tempo fa nelle corsie d'ospedale il mercoledì era la giornata della "purga per tutti"?

Tante volte lo stress – inteso come tensione, apprensione, timore per via di una qualche prova o per l'attesa di una prestazione professionale – è causa evidente di mal di testa, ma esiste anche la "cefalea post tensiva", quella che ti prende esattamente dopo la fine di una situazione di particolare tensione.

Possono esserci, certo, anche cause realmente drammatiche del mal di testa, quali i tumori cerebrali o le emorragie cerebrali: casi in cui, purtroppo, segue a stretto giro tutta una sequela di altri sintomi che ben presto delineano la gravità della situazione. Tornando, però, a cose più banali: vi è mai capitato di risolvere il vostro mal di testa cambiando gli occhiali? Tante volte, infatti, a causarlo può essere un deficit della vista, che costringe i muscoli oculari a un super lavoro. Per fortuna, a volte il mal di testa passa con una bella dormita: è quello causato appunto dalla deprivazione del sonno. E infine – infine si fa per dire – persino i farmaci possono causare il mal di testa, e sono anche tanti: dalla pillola anticoncezionale non "azzeccata" per quella donna, ai farmaci antiaritmici, ai farmaci antiipertensivi, ecc ecc. Insomma, un bel labirinto si cela sotto questo benedetto mal di testa, quindi è bene non sottovalutarlo. Parlatene con il vostro medico di famiglia, primo interlocutore per qualsiasi problema di salute: vi orienterà sul percorso da seguire per individuare la causa della vostra cefalea e parimenti saprà consigliarvi il rimedio migliore per togliervi da torno quella fastidiosa compagnia.

Se invece a farvi male non fosse l'intera testa, ma solo la metà, allora la vostra non sarebbe una cefalea ma un'emicrania (lo dice la parola: mezzo cranio). Solo che, per saperne qualcosa, dovrete aspettare una delle prossime puntate di "Stammi bene".

Il mal di testa: nessuna fascia d'età ne è esclusa. È tanto diffuso quanto poliedrico nelle sue forme e quasi illimitato nelle sue possibili cause. Meglio parlarne con il medico di base



di **Luca Barbacane**,
medico di famiglia
Martellago

