



COUNSELLING

Cefalea

La dieta

Molte donne soffrono di mal di testa (cefalea se interessa tutta la scatola cranica o emicrania una sola metà) e, tra tutte le possibili cause non ancora ben definite, non va dimenticato che vi sono alcuni cibi che possono scatenare il mal di testa.

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
yogurt, pane, zucchero, pasta, riso, olio di oliva, frutta e verdura	birra, vino bianco e bibite gassate	formaggi stagionati, estratto di lievito, conserve di pesce (come tonno, acciughe, sardine), noci, banane, patate, pomodori, fragole, crostacei, uva passa, cioccolato

Prevenzione a tavola

- preferire sempre i cibi freschi a quelli conservati; gli additivi alimentari, come coloranti, conservanti, aromi artificiali, contengono sostanze con "effetto cefalalgico" (provocano mal di testa)
- consumare lentamente i cibi e le bevande freddi (come gelati, granite, ghiaccioli) perché l'eccessivo stimolo di alcune terminazioni nervose del palato potrebbe scatenare il dolore
- associare alla dieta vitamine e sali minerali, soprattutto durante il periodo estivo
- evitare i digiuni prolungati, perché il calo di zuccheri dilata i vasi sanguigni del cranio e provoca dolore.

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista qualificato.

Stile di vita

Alcuni semplici accorgimenti applicati alla vita di tutti i giorni possono aiutare a tenere lontano l'attacco di mal di testa:



COUNSELLING

- dormire regolarmente 7-8 ore per notte
- migliorare la postura cercando di non curvare la colonna: quando si è seduti a lungo in ufficio, in auto o sul divano di casa
- riposare ogni tanto la vista: quando si lavora al PC e non passare troppe ore davanti a PC, smartphone e TV
- evitare l'esposizione prolungata a fattori scatenanti come luci o odori troppo intensi
- praticare attività fisica moderata per il rilassamento (una passeggiata la sera se il clima lo permette) o esercizi yoga sotto la guida di un esperto
- evitare gli sbalzi di temperatura e coprirsi bene anche il capo specie se il clima è freddo o ventoso
- mantenere costante l'idratazione: bere e mangiare lentamente bevande fredde, ghiaccioli, sorbetti e gelati
- evitare fumo e alcolici.

Caffè sì o no? Le bevande a base di caffeina e affini (cola, the, caffè, cioccolato) in alcuni soggetti scatenano il mal di testa (cefalea tensiva), in altri aiutano ad alleviarlo. Il motivo di queste reazioni opposte sta nel fatto che la caffeina ha un'attività di vasocostrizione. In ogni caso la caffeina può favorire insonnia, uno dei fattori predisponenti la cefalea; pertanto, sarebbe bene ridurre il consumo a massimo 2 caffè al giorno e mai dopo le ore 16.