



Cefalea

Nome e definizione

In Italia il 18% della popolazione femminile soffre di mal di testa (2021).

Si conoscono due categorie principali, **cefalee primarie** e **cefalee secondarie**. Tra le primarie la più diffusa è l'**emicrania** che rappresenta la terza malattia in termini di prevalenza e la sesta causa di disabilità al mondo.

Il dolore è localizzato alla testa e può essere di varia intensità, continuo o intermittente, cronico o episodico, isolato o accompagnato da altri sintomi quali ipersensibilità a luci, nausea, vomito. Le forme di cefalee primarie più frequenti sono due:

- **Cefalea muscolo-tensiva**
- **Emicrania:** costituisce il secondo tipo più comune di cefalea primaria, colpisce prevalentemente le donne adulte, ma può presentarsi anche in età infantile.

Linee guida - bibliografia essenziale

SISC Società Italiana per lo Studio delle Cefalee

https://www.sisc.it/ita/linee-guida-diagnostico-terapeutiche-delle-cefalee-primarie_33.html

International Headache Society 2018

Classificazione Internazionale delle Cefalee

Headache Classification Committee of the International Headache Society (IHS) The International Classification of Headache Disorders 3rd edition - Edizione italiana a cura di Vincenzo Guidetti e Lidia Savi
<https://ihs-headache.org/wp-content/uploads/2021/11/ICHD-3-Italian.pdf>

Dietoterapia - principi e obiettivi

Sostanze ad attività simulfarmacologica	Alimenti nei quali sono contenute (o dai quali vengono liberate dopo l'ingestione)	Reazioni manifestate
AMINE VASOATTIVE Istamina Tiramina Dopamina	Istamina: pesci, pomodori, uova albume, fragole crostacei, maiale, salumi, cavoli, vini, birra	Orticaria, vasodilatazione, cefalea, contrazione della muscolatura



SCHEDA SINOTTICA

Serotonina Feniletilenamina	Tiramina: formaggi fermentati, estratti di lieviti, conserve di pesce in scatola (sardine, aringhe, tonno) vini, birra, banane, semi di soia, nocciole, avocado, olio di semi vari, cioccolata	liscia, tachicardia, ipotensione, flush del volto, aumento della secrezione acida gastrica
METILXANTINE: cafeina teofillina teobromina	Caffeina: nelle bevande a base di caffè e negli alimenti insaporiti al caffè Teofillina: nelle bevande a base di tè Teobromina: nelle bevande o negli alimenti a base di cioccolato e cacao	Tachicardia, vasospasmo, aumento della secrezione acida agastrica, cefalea
ETANOLO	Tutti gli alimenti e le bevande contenenti etanolo (vino, birra, alcolici e superalcolici)	Tutte le possibili attività dirette ed indirette dell'etanolo sul SNC e periferico, sull'apparato gastroenterico e cardiocircolatorio
SODIO MONOGLUTAMMATO (MSG) derivato dell'acido glutammico che si trova in molti alimenti in forma di sale sodico e serve per accentuarne la palatabilità	Nei derivati e nelle salse di soia, nei dadi da brodo e negli estratti granulari per brodo, nelle salse e nei concentrati di pomodoro	Sindrome del ristorante cinese: palpitazioni, arrossamenti e parestesie del collo degli arti superiori e del torace, sensazione di svenimento

Spesso il dolore compare alla fine del pasto e sono diverse le sostanze contenute negli alimenti che possono provocare effetto cefalalgico come si evidenzia nella tabella.

Annotazioni

È bene istruire e informare il paziente sulla opportunità di **tenere un diario del mal di testa** nel quale per ogni episodio di mal di testa è corretto:

- annotare con precisione l'evoluzione dell'intensità del dolore, le caratteristiche del dolore (localizzazione e tipo di dolore) e la presenza eventuale di altri sintomi;
- considerare se fosse presente qualsiasi tipo di stress prima che iniziasse il mal di testa, o se sono stati ingeriti cibi o bevande particolari;
- annotare quali medicine sono state assunte e quali effetti hanno avuto.