

Bimbinisani

WWW.BIMBISANIEBELLI.IT



A SOLO
€ 1,50

& belli

PICCOLE
ROCKSTAR

♥ attesa
se il mal di testa
non passa

♥ nonni
un aiuto
insostituibile

COSA DARGLI
DA BERE?

♥ neonato
scopri se
sta bene
dal pannolino

♥ dieta
dimagrire
depurandosi
con le alghe

♥ mamme
lavoratrici
senza tregua

♥ travaglio
quando andare
in ospedale

UN BUCATO
A MISURA DI BEBÈ



mal di testa E SE PEGGIORA?



NELLA MAGGIOR PARTE DEI CASI LE VARIAZIONI ORMONALI TIPICHE DELLA GESTAZIONE SVOLGONO UN RUOLO PROTETTIVO NEI CONFRONTI DELLA CEFALEA. TUTTAVIA, ALCUNE FUTURE MAMME POSSONO SOFFRIRE DI CRISI DOLOROSE ANCHE DURANTE I NOVE MESI. ECCO COME PREVENIRLE E AFFRONTARLE

★ Le due forme più comuni di mal di testa sono l'emicrania e la cefalea tensiva. La prima causa attacchi ricorrenti, che si presentano con una frequenza e una durata variabili. Il dolore è intenso e di natura pulsante. Esordisce lentamente, in genere da un solo lato della testa, coinvolgendo più spesso la regione frontale sopra l'occhio. In un secondo momento, le pulsazioni si intensificano e finiscono con l'interessare anche tempie e vertice del capo. La cefalea tensiva si manifesta come una morsa che stringe la

testa a casco, dando origine al famoso "cerchio". Gli attacchi durano da mezz'ora a una settimana. Sono causati per lo più da un'involontaria e continua contrazione dei muscoli di nuca, fronte, tempie, collo e spalle. Stress, ansia, depressione e turbamento nervoso sono i principali fattori scatenanti.



il ruolo degli ormoni

★ Il mal di testa è considerato una malattia femminile, in quanto colpisce con maggiore frequenza le donne rispetto agli uomini, specie nel periodo fertile. La maggiore suscettibilità del sesso femminile potrebbe dipendere dall'assetto neuroendocrino e, in particolare, dalle oscillazioni ormonali che si verificano nell'arco del mese e nelle diverse epoche della vita. Il meccanismo di interazione non è ancora del tutto chiaro, ma sembra che gli ormoni femminili, in particolare estrogeni e progesterone, svolgano un ruolo importante nello sviluppo del problema. Gli esperti ipotizzano che il brusco calo del livello di estrogeni che si verifica in alcune circostanze e in alcuni momenti della vita sia coinvolto soprattutto nella comparsa dell'emicrania. In concomitanza con il calo degli estrogeni si verifica una riduzione delle beta endorfine, sostanze prodotte dal cervello che svolgono un ruolo determinante nel ridurre la sensibilità al dolore. Di contro, aumentano l'ossido nitrico, che causa dolore, e le prostaglandine, sostanze che intervengono sia nell'induzione sia nel mantenimento del dolore alla testa e nelle modificazioni vascolari che sono alla base degli attacchi di emicrania. Anche i livelli di progesterone interferiscono sulla comparsa del mal di testa: quando si abbassano la donna è più soggetta alla cefalea.

i periodi più a rischio

Il legame fra livelli ormonali e mal di testa aiuta a spiegare perché il problema è più frequente in due momenti:

★ prima del ciclo: scende il livello del progesterone, fenomeno che causa la cosiddetta "emicrania premenstruale". Inoltre, la ritenzione idrica tipica del periodo premenstruale aumenta il dolore muscolare e intensifica il mal di testa;

★ durante il flusso mestruale: con l'arrivo delle mestruazioni si verifica un brusco calo degli estrogeni. Secondo l'Ache (American headache society committee on headache education), la società americana del mal di testa, almeno il 60% delle donne che soffrono di mal di testa lamenta un aumento del numero di attacchi di cefalea durante il periodo mestruale e il 10% riferisce di accusare crisi di emicrania solo in corrispondenza dei giorni del ciclo.

1 ALL'INIZIO DELLA GESTAZIONE

★ Nel primo trimestre, a causa della tempesta ormonale che caratterizza questa fase, il mal di testa può peggiorare. Anche donne che non ne hanno mai sofferto prima potrebbero andare incontro a qualche attacco. Inoltre, in una piccola percentuale di casi, nei primi tre mesi può verificarsi un'emicrania con aura: anzi, in alcune donne la malattia compare per la prima volta proprio in questo periodo. Per aura si intendono alcuni sintomi che talvolta precedono e accompagnano l'attacco emicranico, come piccoli abbagliamenti, flash scintillanti, perdita della vista in un'area limitata dell'occhio, visione di macchie nere o di figure più complesse.

CHE COSA SUCCEDERE
NEI NOVE MESI

2 VERSO IL TERMINE

★ Durante il secondo e il terzo trimestre, invece, di solito si ha un miglioramento, se non addirittura la regressione, del mal di testa, anche in donne che ne soffrono abitualmente. Infatti, il livello di estrogeni si mantiene alto e costante durante tutti gli ultimi mesi di gravidanza, per cui la problematica tende a non ripresentarsi. Tuttavia, alcuni fattori come dieta scorretta, consumo di alimenti particolari cui la futura mamma è suscettibile, stanchezza, stress, insonnia, disidratazione, anemia, mancanza di zuccheri, uso eccessivo del pc e degli altri dispositivi elettronici possono scatenare crisi dolorose in qualsiasi epoca.

QUANDO FARE
ATTENZIONE

★ Se il mal di testa in gravidanza è persistente e abbinato a un aumento della pressione potrebbe essere un campanello di allarme della preeclampsia o gestosi, una malattia tipica della gestazione, caratterizzata da un aumento delle proteine nelle urine e da rialzi pressori. Va tenuta sotto controllo perché mette a rischio sia la mamma sia il bambino. Per questo, è importante controllare spesso la pressione nei nove mesi.

I COMPORTAMENTI CHE AIUTANO



come gestire un attacco

PER COMBATTERE IL MAL DI TESTA IN GRAVIDANZA È FONDAMENTALE, INNANZITUTTO, ADOTTARE ALCUNE BUONE ABITUDINI. ECCO QUALCHE ESEMPIO

rilassarsi

Lo stress è una delle principale concause delle cefalee. Per questo, è importante cercare di tenerlo sotto controllo.

Ecco come:

- ★ imporsi delle piccole pause durante la giornata;
- ★ iscriversi a un corso di yoga per gestanti o di altre tecniche rilassanti;
- ★ praticare un'attività fisica almeno tre volte alla settimana e/o camminare almeno 30 minuti al giorno: il movimento aumenta la produzione di endorfine, gli ormoni del buon umore.

regolarizzare i ritmi sonno-veglia

Dormire troppo o troppo poco altera la produzione di alcuni neurotrasmettitori, che hanno un ruolo chiave nel controllo della cefalea. Per favorire il sonno, è utile:

- ★ evitare il sonnellino pomeridiano;
- ★ non mangiare piatti troppo elaborati o ricchi di grassi a cena;
- ★ limitare la carne: contiene un aminoacido, la tirosina, che ostacola il rilassamento;
- ★ preferire verdure, pasta e riso a cena: insieme alle banane, sono ricchi di un precursore della serotonina, sostanza che a livello cerebrale induce il sonno;
- ★ eliminare le sostanze eccitanti come caffè e tè dopo le 18;
- ★ mantenere la temperatura in camera da letto intorno ai 18-20 gradi con un

tasso di umidità pari a circa il 45 per cento;

- ★ non rigirarsi a letto quando non si riesce proprio a dormire: meglio alzarsi e prepararsi una tisana.

limitare gli effetti nocivi del computer

Per evitare che il Pc si trasformi in un alleato del mal di testa può essere utile:

- ★ fare una pausa di qualche minuto ogni due ore;
- ★ sistemare il monitor di fronte o perpendicolarmente alla fonte luminosa principale;
- ★ posizionare il monitor a 50-70 centimetri dalla sedia: così gli occhi non si affaticano;
- ★ non usarlo a casa se già si lavora tutto il giorno al computer;
- ★ limitare l'uso di tablet e smartphone e, in ogni caso, non usarli al buio.

correggere la postura

- ★ Se si lavora sedute, assicurarsi che la colonna vertebrale aderisca perfettamente allo schienale e usare una sedia con i braccioli per scaricare il peso delle braccia. In macchina, guidare stando abbastanza vicina al volante con i gorniti leggermente piegati. Mentre si guarda la Tv sistemarsi di fronte allo schermo, in modo da non dovere ruotare il capo e il collo per seguire le immagini.

- ★ Quando il mal di testa è insopportabile può essere utile sdraiarsi al buio. Per combattere le contratture muscolari, possono essere indicati dei massaggi locali e degli esercizi di ginnastica. È anche possibile fare un impacco caldo alla base della nuca. In caso di congestione dei seni paranasali, invece, sono utili gli impacchi freddi intorno agli occhi e al naso.

SI ALLE CURE NATURALI

- ★ Contro il mal di testa funzionano le tecniche di rilassamento, massaggi, agopuntura, shiatzu, osteopatia. Il miglior massaggio è il craniosacrale, delicato in gravidanza, perfetto per la cefalea muscolotensiva: poco premuto e molto dolce, viene esercitato soprattutto sulla testa e sul collo. Possono essere d'aiuto anche l'omeopatia e la fitoterapia. L'importante è rivolgersi a medici esperti. Se la situazione non migliora, si può utilizzare il paracetamolo, previo consenso del ginecologo.

di Silvia Finazzi
consulenza della dottoressa Stefania Piloni, medico specialista in ginecologia e ostetricia e docente di Medicina complementare, omeopatia e fitoterapia presso l'Università di Milano

