

In Italia colpisce circa 10 milioni di persone in modo episodico e circa 2 milioni in modo cronico. La cefalea, detta comunemente “mal di testa”, è uno dei disturbi più comuni e più fastidiosi ma, nel contempo, ancora privo di una esatta ed esauriente spiegazione scientifica.

Ognuno di noi, almeno una volta, ne ha sofferto: si presenta come un dolore alla testa, diffuso o circoscritto, pulsante o fisso, talvolta accompagnato da altri sintomi (nausea, vomito, febbre, vertigini, aumento della lacrimazione, fonofobia, fotofobia, osmofobia e meccano sensitività). Questo stato spiacevole può durare da qualche minuto fino a molte ore, presentandosi ad intervalli regolari (cefalea cronica) o soltanto sporadicamente, anche a distanza di molto tempo. Spesso il paziente impara a distinguere sintomi premonitori dell'attacco di cefalea, come alterazioni della percezione di suoni, colori o odori, che di solito sono illusioni sensoriali, mentre altri sintomi, quali gli effetti di luci tipici nelle emicranie con aura, sono di natura neurologica.

La sensazione di dolore che si avverte è dovuta al fatto che il cervello percepisce alcune anomalie a suo carico, dovute a motivi non sempre conosciuti: l'ingrossamento dei vasi sanguigni, l'attivazione di alcune fibre nervose o la contrazione di alcuni muscoli pericranici, ad esempio. In altri casi, la cefalea è provocata da alcuni stati patologici, di cui è sintomo (cefalea secondaria), per cui la cura del malessere primario attenua o fa scomparire anche il mal di testa. La sensazione spiacevole di dolore dovuta alla cefalea influisce negativamente anche sull'umore, sulle relazioni interpersonali e sulla vita lavorativa: chi soffre di frequenti mal di testa è più irritabile, ansioso e stressato rispetto alla media delle altre persone, meno disponibile al contatto con gli altri, più bisognoso di momenti di riposo e solitudine (il silenzio e il buio sembrano attenuare il dolore) e meno attivo e produttivo nello studio e nel lavoro, sia durante gli attacchi di cefalea che dopo (in conseguenza del dolore subito).