

**Al Centro cefalee Besta di Milano esami clinici mirati
IN ITALIA MOLTI ADOLESCENTI
SOFFRONO DI MAL DI TESTA**



Sono centinaia i giovani adolescenti che ogni anno vengono visitati al Centro cefalee dell'Istituto neurologico Besta di Milano.

Ogni lunedì mattina arrivano da tutta Italia, accompagnati dai loro genitori, gruppi di giovani pazienti per sottoporsi presso gli ambulatori dell'Istituto a degli esami clinici molto specifici, in grado di fornire un inquadramento diagnostico delle diverse forme di mal di testa: prevalentemente emicrania e cefalea di tipo tensivo. Una patologia che può diventare cronica e che colpisce in Italia il 2% dei giovani.

Questi ragazzi lamentano un dolore il più delle volte quotidiano, che poco risponde ai farmaci antidolorifici utilizzati.

Tensione, ansia, fatica nell'adattarsi alla situazione ambientale, in famiglia o a scuola, sono variabili che incidono ulteriormente sull'esordio e sul persistere del mal di testa negli adolescenti.

Per questi motivi, nel proporre ai giovani pazienti un'adeguata strategia terapeutica, si tende a considerare l'emicrania come un fenomeno bio-psico-sociale non facilmente curabile.

Esistono alcune abitudini di vita, poco osservate dai pazienti e dalle loro famiglie, che possono influenzare in maniera significativa l'andamento clinico di una cefalea.

Ad esempio, non seguire un'alimentazione regolare, saltare la colazione al mattino, non praticare un'attività fisica, non rispettare un corretto ritmo sonno/veglia.

Spesso poi ci si dimentica di considerare l'ambiente in cui vivono questi ragazzi: situazioni conflittuali in famiglia e criticità vissute in ambiente scolastico possono rendere gli adolescenti più vulnerabili e più facilmente esposti a manifestare con il 'mal di testa' un loro stato emotivo, non sempre riconosciuto in modo consapevole dai genitori e dagli insegnanti.

“Il sintomo cefalea negli adolescenti è molto diffuso ed esprime un disagio spesso misconosciuto o sottovalutato; molti pediatri e medici di base pensano che un farmaco antidolorifico, sia pure leggero, sia la soluzione, ma non è così” : spiega la dottoressa Licia Grazzi, responsabile SS Centro Cefalee - Neurologia 3 dell'Istituto Besta. “Accostare invece alle terapie farmacologiche approcci che modificano il comportamento può essere la manovra vincente. È quindi importante educare i giovani e le loro famiglie a seguire tutte le risorse possibili, se si vuole superare un

periodo difficile”.

A tale proposito, le nuove piattaforme di terapia comportamentale, seguite in presenza o online, possono giocare un ruolo importante.

Al Centro cefalee del Besta la pratica di mindfulness sta registrando un miglioramento clinico significativo e prolungato nel tempo, arrivando a riduzioni del 50% della frequenza degli episodi di emicrania in quei ragazzi che dimostrano un’adesione costante e positiva al trattamento.

Giancarlo Sansoni