

Emicrania e alimentazione

Soffri di mal di testa?

Attento a cosa mangi

Uno studio americano punta il dito contro il glutammato, i nitriti dei salumi e il caffè

FEDERICO MERETA

IL VINO? Meglio che non lo beva. Il ristorante cinese? Lo evito. Il cioccolato non lo sopporto e senza caffè non posso iniziare la giornata. Per molti italiani, questi sono solo esempi del rapporto potenziale tra alimentazione e comparsa di quel cerchio alla testa che poi non vuol saperne di andarsene. Basta portare alla bocca un cibo o una bevanda per veder comparire, a distanza di poco tempo, il fastidioso problema. Ma è davvero sempre così? «L'unico elemento che certamente scatena il mal di testa è il digiuno - spiega Piero Barbanti, presidente dell'Associazione italiana per la Lotta contro le cefalee - Per quanto riguarda l'alcol, ci sono dati che agisca come elemento scatenante, ma non tutti gli alcolici sono "temibili" allo stesso modo: dalle ricerche emerge che i vini bianchi possono dare cefalea più dei rossi e i liquori scuri, come whisky o rum, più di quelli chiari come la grappa o il gin».

La scienza continua a interrogarsi sul rapporto tra alimentazione e mal di testa e a spargliare le carte arriva anche una ricerca condotta al-

l'Università di Cincinnati, pubblicata sulla rivista *Headache*. Valutando i risultati di quasi 200 studi, gli scienziati americani propongono una doppia strategia: da un lato si può puntare sull'eliminazione degli alimenti che si suppongono incriminati, come quelli contenenti glutammato o i nitrati dei vini, dall'altro seguire regimi che potrebbero contrastare il classico cerchio alla testa.

L'indagine degli studiosi americani punta il dito innanzitutto su una serie di potenziali nemici, a partire dai nitriti per arrivare fino al glutammato dei dadi da brodo e al caffè.

I primi sono presenti negli insaccati: le ricerche dicono che in cinque casi su cento chi soffre di emicrania vede scatenarsi gli attacchi soprattutto dopo assunzione di questi alimenti. «Gli studi dicono che sono in particolare i salumi affumicati a creare problemi, mentre assolvono completamente il cioccolato - precisa Barbanti - Per il resto, sembrano da scagionare anche i formaggi italiani e occorre puntare molto sull'acqua, visto che l'iperidratazione (più di un litro a pasto) sembra ridurre le crisi di mal di testa». Attenzione invece va posta al glutammato, vera e propria minaccia per gli "ipersensibili", molto usato nella

cucina orientale e presente in alimenti insospettabili, come ad

esempio il ketchup.

Capitolo caffè: per qualcuno è una panacea che riesce a togliere il cerchio alla testa, per altri una potenziale minaccia se si esagera. La scienza dice che non bisognerebbe mai superare le quattro tazzine al giorno, ma non si deve nemmeno eliminare completamente la bevanda, altrimenti la crisi di cefalea può comparire per carenza di caffeina.

Se per gli alimenti a rischio l'astensione può essere la via migliore per ridurre i pericoli, sia pure se senza atteggiamenti talebani, sul fronte delle diete in senso lato lo studio offre alcune considerazioni molto utili sul piano pratico. Innanzitutto, non ci sarebbero correlazioni tra l'eliminazione del glutine dalla dieta e la comparsa di cefalea, quindi per chi non è celiaco questa misura non ha significato. Per il resto, pare che alcuni approcci alimentari più "globali" possano avere un ruolo protettivo.

Ad esempio pare che l'aumento dell'introito quotidiano di acidi grassi omega-3, unito a un calo corrispondente degli acidi grassi omega-6, possa aiutare chi soffre di mal di testa, smorzando almeno l'intensità degli attacchi. Come comportarsi? È importante

privilegiare il pesce, specie quello grasso come il merluzzo, ed evitare invece gli oli vegetali come girasole o mais, dando spazio all'olio di lino.

«Anche la dieta "chetogenica", che prevede una limitazione dei carboidrati a vantaggio delle proteine, può avere effetti positivi, ma deve essere sempre prescritta e seguita da un medico specialista - conclude Barbanti - In effetti i corpi chetogeni che diventano l'elemento "nutriente" per i neuroni possono essere un "super-carburante" per il cervello. Se consideriamo che i neuroni normalmente hanno deficit di energia in chi soffre di emicrania, si può comprendere come questo approccio possa essere utile». La dieta va seguita sotto controllo medico: altrimenti magari passa il mal di testa, ma possono sorgere problemi al metabolismo del corpo.

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

DA PRIVILEGIARE

L'aumento di acidi grassi omega-3 del pesce può essere d'aiuto

I consigli per limitare la cefalea

Attenzione ai tacchi alti

Per le donne che soffrono di cefalea tensiva, la forma più comune di cefalea, la postura scorretta può rappresentare un problema. Per questo, oltre occorre limitare i fattori che possono indurre la tensione muscolare del collo: anche i tacchi eccessivamente alti possono essere nocivi



Occhio al ciclo

Nel gentil sesso il mal di testa può essere in rapporto alle fasi del ciclo mestruale, soprattutto se legato alla riduzione del sonno. Le variazioni ormonali tipiche dell'età fertile, se si aggiungono alla stanchezza, possono contribuire a indurre un attacco di emicrania.



Odori insopportabili

In alcune persone è presente l'osmofobia: le crisi si possono scatenare anche dopo l'esposizione ad un odore. In cucina attenzione a noce moscata, spezie, cipolle e aglio. A volte gli effetti negativi sono legati anche all'esposizione ai disinfettanti o alle vernici.



Pericoli dal clima

Le condizioni atmosferiche possono influire sulla comparsa del mal di testa facilitandone l'insorgenza. In particolare tra i fattori scatenanti ci sono i cambiamenti repentini della pressione atmosferica, il vento, l'abbassamento estremo delle temperature o il troppo caldo improvviso

