

MEDICINA

Stress e ansia giocano un ruolo importante nell'emigrania dei bambini e degli adolescenti. Lo sottolinea il pediatra Giuseppe Mele

Mamma mia che mal di testa

1 Professor Mele, ma è possibile che anche i bambini siano stressati?

Come no. I bambini, alla stregua di piccoli adulti, si trovano ad affrontare troppe responsabilità, a cominciare da ore di studio, senza il più delle volte una colazione mattutina. Spesso c'è poi un sovraccarico di attività pomeridiane che innalzano a dismisura lo stress che pesa ancora più che sul fisico, sulla testa. Con il rischio emigrania dietro l'angolo. Le statistiche ci dicono che il 9% dei bambini già in età prepuberale (under 12), prima cioè che gli ormoni maschili e femminili facciano la loro parte influenzando sulla patologia, sperimentano l'emigrania, una condizione benigna ma invalidante: testa che pulsa, necessità di buio, tempo sottratto al gioco e alle attività ricreative, assenza da scuola per nausea e vomito.

Oiga Mughaini

Il 5% di bambini in età prepuberale soffre di emigrania. Un piccolo-grande esercito di oltre 700 mila under 12 che nei giorni no è costretto a mettere uno stop a scuola, attività sportive e divertimento. A rischio anche il 12% delle adolescenti che sperimentano il problema con la comparsa del primo ciclo. Ma da cosa dipende tutto questo? «Una delle cause è lo stress, che toglie energia al cervello emigranico, incapace di fronteggiare i troppi impegni». Ne è convinto il professor Giuseppe Mele,

2 Emigrania quindi come campanello d'allarme?

Sì, una risposta cerebrale fisiologica, segno di incapacità a reggere a troppi impegni. Un aspetto da non sottovalutare, soprattutto da parte dei genitori quando programmano pomeriggi full immersion per i loro piccoli, perché il cervello che ha mal di testa è ipoenergico, ovvero perde più facilmente tono e forza ed anche iperirritabile. Viene cioè sollecitato maggiormente da stimoli di ordine ambientale, alimentare, intensa attività fisica, fattori emotivi quali ansia, nervosismo, tensioni o semplicemente da eccessivi impegni scadenziati nell'arco della giornata. Tante noie, insomma, per l'emigrania che esplose a più non posso.

presidente dell'Osservatorio nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza (www.paidoss.it), che ha proposto l'argomento anche al 20° Congresso dell'Union of Arab Pediatric Societies che si è svolto recentemente ad Amman con esperti da tutto il mondo. Uno dei problemi è la diagnosi, che in media avviene due anni dopo i primi sintomi, quando con un po' di attenzione da parte dei genitori e un semplice questionario per i pediatri – avvertono gli esperti – è però possibile ridurre questo ritardo, evitando sofferenze inutili per i bimbi e spese a volte ingenti per tutte le famiglie, fra medici tradizionali e "alternativi", farmaci e small clinical.

3 Come intervenire per calmare l'emigrania?

Ci sono due condizioni che aiutano a superare gli attacchi emigranici e che possono essere ripristinate con una serie di trattamenti alternativi ai farmaci, che sono infatti sempre sconsigliati nei bambini. A seconda dell'intensità del problema e della risposta del bambino si può intervenire con tecniche di rilassamento che si basano sul training autogeno o sul biofeedback, una metodica efficace soprattutto fra i 6 e i 18 anni che permette di controllare la tensione muscolare, la tensione nervosa e vascolare con evidenti benefici sugli attacchi emigranici.

Il profilo



Giuseppe Mele (nella foto) è presidente di Paidòss, Osservatorio nazionale sulla

salute dell'infanzia, l'adolescenza e la famiglia. Presidente di SIMPe, Società Italiana medici pediatri. Membro del Comitato consultivo Aifa (Agenzia Italiana del Farmaco) per l'area pediatrica. E' pediatra di famiglia dal 1982. Fra le sue campagne, quelle vaccinali e per l'allattamento al seno materno. Collabora con il Ministero della Salute.

I segnali

Come accorgersi che un bambino soffre di periodici mal di testa? Un bimbo con l'emicrania è facile che si ritiri dalle attività sociali e che cerchi di evitare gli sforzi. Inoltre, adotta una serie di comportamenti che devono essere presi sul serio e non valutati come un modo per attirare l'attenzione. Il pediatra, poi, con poche domande mirate può confermare il sospetto.

Lunghe attese

Uno studio coordinato da Bruno Colombo, responsabile del centro per la cura e la diagnosi delle cefalee dell'età pediatrica e adulta dell'ospedale San Raffaele di Milano, ha evidenziato che l'attesa media per la diagnosi di emicrania è di 20 mesi con punte di 36. «Servono – spiega Colombo – programmi educazionali per rendere più partecipi i pediatri».

5

Come possono fare i genitori a capire quando preoccuparsi e quale sia il modo più giusto per intervenire?

La prima cosa che chiediamo ai genitori una volta ottenuta una diagnosi certa è di tenere un diario delle crisi. Se si supera il limite di quattro attacchi al mese è necessario intervenire. Ci sono poi dei cambiamenti di stili di vita, a cominciare dall'eliminazione di alcuni cibi, che possono aiutare. L'importante è non affidarsi al 'fai da te' della medicina, come purtroppo fanno troppo spesso ad esempio certe mamme che danno ai loro figli i loro stessi farmaci, oppure medicinali consigliati su Internet.

4

E se le tecniche di rilassamento non sono sufficienti?

A un livello più avanzato, si può agire con una terapia con magnesio che dà energia al cervello e come terza soglia di trattamento si può ricorrere a un preparato innovativo naturale, a base di Ginkgolide B arricchito dal coenzima Q10, vitamina B12 e magnesio. Si tratta di un antiaggregante che apporta un maggiore afflusso sanguigno ai neuroni cerebrali, energizzandoli dall'interno e riducendo accessi e sintomatologia dell'emicrania. Oltretutto per le giovani agisce contro la sindrome mestruale, alleviando l'emicrania legate al ciclo mestruale.



6

L'emicrania può essere ereditaria?

La familiarità aumenta del 40% il rischio, che diventa del 70% se a soffrirne sono entrambi i genitori. Detto ciò è importante fare attenzione e osservare il comportamento del bambino, che spesso non è in grado di comunicare il dolore e spiegare che cosa gli stia accadendo.

OPEN DAY

Corsi per ottici Un lavoro senza crisi

La professione di ottico garantisce occupazione e retribuzioni superiori alla media anche in tempi di crisi. L'Istituto Zaccagnini di Bologna, l'eccellenza nella formazione dell'ottico e la più grande scuola d'Italia, apre le porte agli studenti delle superiori che vogliono conoscere le caratteristiche del corso biennale post maturità abilitante alla professione e le opportunità di occupazione offerte dalla professione di ottico abilitato. L'abilitazione si consegue in due anni di corso e immette direttamente nel mondo lavoro. Gli open day si terranno oggi e domani e sabato 6 e domenica 7 giugno. Sono previste presentazioni dei programmi di studio e incontri individuali su appuntamento. Per informazioni 051480994, www.istitutozaccagnini.it Conseguita l'abilitazione il 96% degli studenti dell'Istituto Zaccagnini trova lavoro entro sei mesi.