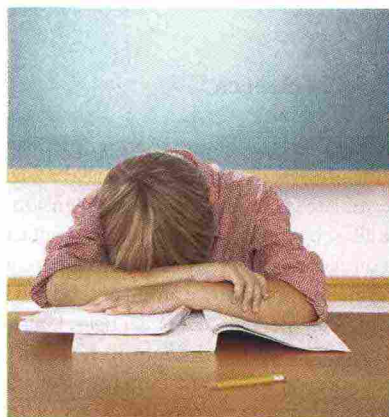


# MAL DI TESTA

## Agende troppo piene, stress assicurato

La scuola, i compiti a casa, poi lo sport, magari le lezioni di inglese o di musica. I bambini sono impegnatissimi. E, non a caso, spesso colpiti da emicrania: per l'Osservatorio sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza Paidòss ([paidoss.it](http://paidoss.it)), riguarda il nove per cento degli under 12, con picchi fino al 18 per cento fra le ragazzine ai primi cicli mestruali. «I casi sono in aumento perché i piccoli sono sotto stress soprattutto per i numerosi impegni extrascolastici» spiega Giovanni Battista Allais, responsabile del Centro cefalee dell'Università di Torino. «La tensione facilita la comparsa di mal di testa, specie nei più predisposti perché anche i genitori ne soffrono». Il cervello emicranico disperde più facilmente energia ed è più esposto a fattori esterni ed emozionali. Come intervenire? Non per forza con i farmaci. «I metodi che aiutano a rilassare muscolatura, nervi e vasi sono efficaci dai sei ai 18 anni; utile anche il magnesio, che dà vigore. Sono poi disponibili preparati naturali a base di estratti di ginkgo biloba, coenzima Q10, vitamina B12 e magnesio, in grado di aumentare l'afflusso di sangue alle cellule cerebrali, con un effetto ottimo in particolare sull'emicrania da sindrome premestruale». *Elena Meli*



Vivere meglio

La vita è un gioco. E se non si gioca, si muore. È un gioco che si gioca ogni giorno, in ogni momento della nostra vita. È un gioco che si gioca con le proprie forze, con le proprie idee, con le proprie passioni. È un gioco che si gioca con le proprie emozioni, con le proprie sensazioni, con le proprie intuizioni. È un gioco che si gioca con le proprie speranze, con le proprie aspirazioni, con le proprie aspirazioni. È un gioco che si gioca con le proprie forze, con le proprie idee, con le proprie passioni. È un gioco che si gioca con le proprie emozioni, con le proprie sensazioni, con le proprie intuizioni. È un gioco che si gioca con le proprie speranze, con le proprie aspirazioni, con le proprie aspirazioni.

**MAL DI TESTA**

Il mal di testa è una delle malattie più comuni al mondo. Si stima che circa il 90 per cento della popolazione sia affetta da mal di testa almeno una volta al mese. Il mal di testa può essere causato da molte fattori, tra cui lo stress, la fatica, la fame, la sete, la mancanza di sonno, l'uso prolungato di computer o smartphone, l'uso di occhiali, l'uso di farmaci, l'uso di droghe, l'uso di alcol, l'uso di tabacco, l'uso di cannabis, l'uso di cocaina, l'uso di eroina, l'uso di oppioide, l'uso di anestetico, l'uso di antibiotico, l'uso di antifungo, l'uso di antivirale, l'uso di immunosoppressore, l'uso di chemioterapico, l'uso di radioterapia, l'uso di chirurgia, l'uso di trapianto, l'uso di gravidanza, l'uso di parto, l'uso di allattamento, l'uso di menopausa, l'uso di gravidanza, l'uso di parto, l'uso di allattamento, l'uso di menopausa.

60  
45  
9  
12