



mamma!

La Sfida di Essere Mamma

GIOCHI PER BAMBINI

GRAVIDANZA

IL BAMBINO

MODA PREMAMAN E

RICETTE PER BAMBINI

SALUTE E BENESSERE

BIMBO

[Go Mamma!](#) > [SALUTE E BENESSERE](#) > Mal di testa dello studente

SET 26 Mal di testa dello studente

Scritto da Annamaria



Il **mal di testa dello studente**, soprattutto tra gli 11 e i 15 anni, può colpire da una a tre volte in un solo mese. Dopo le lunghe vacanze il **mal di testa dello studente** è causato proprio dallo stress del rientro a scuola. Il dato è inquietante, diffuso da Bruno Colombo, coordinatore del Dipartimento di neurologia-Centro cefalee, all'Irccs San Raffaele di Milano, al congresso nazionale di [Paidòss](#), [l'Osservatorio nazionale sulla salute dell'infanzia](#) e dell'adolescenza a Lecce.

Il **mal di testa dello studente** è tremendo, pulsante, accompagnato anche da nausea e vomito: malesseri che possono tenere lontani da scuola fino a 7-8 giorni in un anno, con un numero di assenze maggiori che per l'influenza o le malattie bronchiali. Anche il rendimento scolastico ne risente: cala la concentrazione, aumentano la difficoltà di apprendimento e gli stati di ansia.

Quelli che ne soffrono di più sono gli adolescenti, soprattutto le ragazze, in cui le percentuali di emicranie e cefalee possono raggiungere punte del 20% contro solo il 5-10% fra i maschi, e i figli di genitori emicranici, da cui ereditano il problema nel 60% dei casi.

"In Italia l'80% dei bambini e degli adolescenti in età scolare, specie fra gli 11 e i 15 anni, ha riferito di aver sofferto di almeno un episodio di mal di testa, anche di tipo emicranico. Un problema oggi ancora troppo sottovalutato, nonostante le diverse implicazioni sulla frequenza scolastica – spiega Colombo – Il mal di testa talvolta si accompagna anche ad altre patologie concomitanti, come l'iperattività e la distraibilità, condizioni che si ripercuotono tutte sulla resa scolastica a causa di una maggiore difficoltà di concentrazione e attenzione, o di qualche disturbo di apprendimento. E questi, a loro volta, possono generare nel bambino o nell'adolescente stati di ansia, stress e disturbi dell'umore".

I genitori, in special modo nei bambini piccoli, non ancora in grado di esprimere il proprio malessere, devono osservare se per caso c'è un cambiamento nel comportamento del pargolo che tende a portare all'isolamento: il bambino rimane solo, non gioca, non guarda la televisione, prova fastidio verso suoni, odori, rumori, cerca il buio, coricandosi a letto. O si porta le manine al volto per coprirlo. Attenzione alla nausea e al vomito ricorrenti.

Il **mal di testa dello studente** si può prevenire con piccoli accorgimenti: mai saltare la colazione prima di andare a scuola per evitare cali ipoglicemici che stimolano crisi emicraniche; evitare gli alimenti che possono scatenare gli attacchi emicranici, come cioccolato, insaccati, wurstel; fare attività fisica costante, almeno 30 minuti al giorno; dormire non meno di 8-10 ore a notte. *"Per far sì che il mal di testa non diventi cronico, ridurne la frequenza e alleviare l'intensità, si può ricorrere a preparati nutraceutici, ben tollerati, contenenti magnesio, vitamina B2, coenzima Q10 ed estratti di alcune piante, in particolare il partenio e il gilko biloba",* chiosa Colombo.

Tags: [bambini](#), [bebè](#), [benessere](#), [bimbi](#), [consigli](#), [cura](#), [mal di testa](#), [mal di testa dello studente](#), [piccoli](#), [prevenzione](#), [salute](#), [SALUTE E BENESSERE](#)

Go, Mamma!

- [Chi Siamo](#)
- [Contatti](#)
- [Cookie](#)
- [Informativa sulla privacy](#)
- [Perchè Ci Siamo](#)
- [E Voi?](#)
- [Press](#)
- [Mamme 2 Punto e a Capo](#)

Go, Friends!

- [Dimmi... Mamma](#)
- [Mamme Online](#)
- [Scarpe donna](#)

Categorie

- [BLOG & FORUM](#) (96)
- [GIVEAWAY e CONTEST](#) (10)
- [GIOCHI PER BAMBINI](#) (178)
- [LAVORETTI CON I BAMBINI FAI DATE](#) (24)
- [GRAVIDANZA](#) (185)
- [PANCIONE E PARTO](#) (73)
- [IL BAMBINO](#) (281)
- [PROVATI PER VOI](#) (17)
- [VIAGGIARE CON BAMBINI](#) (74)
- [MODA PREMAMAN E BIMBO](#) (158)
- [RICETTE PER BAMBINI](#) (169)
- [SALUTE E BENESSERE](#) (201)

Suggerimenti

Inviaci le tue idee o i tuoi suggerimenti! Il tuo messaggio per Go! Mamma:

Questo campo è obbligatorio.