

Area Pubblica | Area Medica

Glossario

Newsletter

Network

**paginemediche.it**  
News

Home News Magazine Medicina e Prevenzione Benessere Esperto risponde Salute sul web Medici On Line Video Farmaci

Dimensione carattere: [A](#) | [A](#) | [A](#)



Neurologia

## Mal di testa a scuola, a rischio 8 studenti su 10

Che [dolore](#) il **rientro a scuola!** Lo sanno almeno **8 bambini italiani su 10**, di età compresa soprattutto **tra gli 11 e i 15 anni** per i quali, dopo lo stop delle vacanze, la campanella dell'inizio scolastico potrebbe rappresentare un vero "rompicapo".

La scuola è infatti una delle cause del **mal di testa**, anche di tipo **emicranico**, con attacchi pulsanti che si irradiano dietro l'occhio e nella zona della tempia. E si tratta di attacchi anche frequenti (**da 1 a 3 volte nell'arco di un solo mese**) accompagnati, nei contesti più gravi, da [nausea](#) e [vomito](#) e che possono tenere lontani da scuola fino a 7-8 giorni in un anno, con assenze superiori a quelle per stati influenzali o malattie bronchiali. Questi numeri sono stati diffusi dal coordinatore del Dipartimento di [Neurologia](#), Centro [cefalee](#), all'IRCCS San Raffaele di Milano, Bruno Colombo, al congresso nazionale di [Paidoss](#), l'[Osservatorio Nazionale sulla salute dell'infanzia](#) e dell'adolescenza, in corso in questi giorni a Lecce.

A risentirne, di questi mal di testa, naturalmente, il rendimento scolastico: cala la concentrazione, aumentano la difficoltà di apprendimento e gli stati di [ansia](#). Ad avere la peggio sono soprattutto gli **adolescenti** - in particolare le ragazze, in cui le percentuali di **emicranie** e **cefalee** possono incrementare fino a 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. Senza contare poi le influenze che su queste componenti genetiche possono giocare i fattori ormonali, gli stati umorali, ambientali, uno stile alimentare "irritante", il **tempo trascorso** davanti a monitor di **tablet e pc**, e le **ridotte ore di sonno**.

La prevenzione con la correzione dello stile di vita e un trattamento precoce a base di **rimedi nutraceutici**, non tossici - contenenti magnesio, vitamina B2, coenzima Q10 e/o estratti di piante naturali tra cui partenio e ginkgo biloba - possono fare la differenza e ridurre il numero e l'intensità degli attacchi.

*"In Italia - dichiara il professor **Colombo** - 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 spesso sottovalutato, nonostante le diverse implicazioni, tutte significativamente importanti: le cefalee causano infatti **nell'arco di un anno all'incirca 7-8 giorni di assenza** che sono addirittura superiori a quelli persi per l'influenza o le malattie bronchiali. Ma non solo: il mal di testa talvolta si accompagna anche ad altre **patologie** concomitanti, come l'**iperattività** e la **distrattibilità**, condizioni che si ripercuotono tutte sulla resa scolastica a causa di una maggiore difficoltà di concentrazione e attenzione, o di qualche **disturbo di apprendimento**. I quali, a loro volta, possono generare nel bambino o nell'adolescente anche un aumento di stati di **ansia, stress e disturbi dell'umore**. Da non sottovalutare poi è anche la frequenza con cui si presentano gli attacchi, specie nei bambini predisposti, quelli cioè con **familiarità** perché figli di genitori emicranici. Uno studio scientifico, di qualche anno fa, che ha coinvolto un gruppo di studenti americani intervistati sulla frequenza con cui soffrivano di mal di testa ha attestato che nei tre mesi precedenti all'indagine quasi il 60% aveva avuto almeno un attacco. È possibile stimare che lo stesso quadro sia presente anche fra i nostri giovani, in particolare negli adolescenti in età puberale dove la frequenza di attacchi di emicrania prima dello sviluppo si assesta sul 5-10% con una predominanza maschile e dopo lo sviluppo raggiunge picchi anche del 10-20% soprattutto nel sesso femminile, con episodi anche seri. Tanto che le più recenti stime parlano di cefalee non occasionali ma ricorrenti ovvero mal di testa da 1 a 3 giorni in un mese, che hanno indotto negli ultimi anni a sollecitare l'attenzione di pediatri e dei genitori".*

SE QUESTO CONTENUTO TI È PIACIUTO  
**ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER DI PAGINEMEDICHE.IT**

Inserisci la tua eMail

- Home ultime notizie
- Archivio
- Le più lette
- Le più commentate



Il Glossario di **paginemediche.it**



Ultime notizie in collaborazione con AGI Salute

- Mal di testa a scuola, a rischio 8 studenti su 10  
AGI Salute (25/09/2015)
- In cinque mosse scacco al mal di testa autunnale "da cervicale"  
AGI Salute (24/09/2015)
- Al Gemelli Centro Nemo per Sla e malattie neuromuscolari  
AGI Salute (22/09/2015)
- La carenza di vitamina D aumenta la progressione della demenza  
AGI Salute (15/09/2015)
- Anche i bimbi soffrono di "stress da rientro"  
AGI Salute (15/09/2015)

Altre notizie di **Neurologia**

### Magazine

Focus On

#### Cefalea: sintomi e rimedi

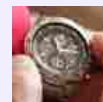
La cefalea, comunemente definita [...]



IL PUNTO DI VISTA

#### Ritardatari cronici, ora c'è una spiegazione clinica

Alcuni medici coniano la definizione di [...]



DOSSIER

#### Sclerosi Multipla, Alzheimer, malattia di Parkinson, ictus, epilessia: patologie a forte impatto sociale

Nel mondo, il 50% delle disabilità è dovuta a [...]

