

# Quel mal di testa...

Può essere considerato il risultato di processi patologici che prevedono l'interazione di cervello, vasi sanguigni e terminazioni nervose che circondano i vasi. Il ruolo di "Al.Ce."

**D**urante un attacco di cefalea, il dolore è l'espressione di ciò che il nostro cervello percepisce quando gli giungono precisi segnali dalla periferia: ad esempio la modificazione del calibro dei vasi sanguigni, o l'attivazione di fibre nervose, o ancora la contrazione di alcuni muscoli pericranici.

Alleanza Cefalalgici (Al.Ce. Group - CIRNA Foundation Onlus) è un gruppo operativo della Fondazione Cirna Onlus costituito da pazienti e medici che lavorano di concerto per migliorare la qualità dell'assistenza e delle informazioni per i soggetti affetti da "mal di testa".

Il gruppo fa parte dell'Alleanza Internazionale Cefalalgici (World Headache Alliance - WHA) sin dal 1999, anno della sua costituzione, ed è socio fondatore della European Headache Alliance (EHA), costituitasi nell'aprile 2006 per meglio sostenere le ragioni dei cefalalgici europei.

Cosa facciamo  
Scopo principale di Al.Ce. è quello di diffondere informazioni sulla cefalea per aiutare i pazienti a meglio comprendere i propri disturbi, come anche la possibilità di gestirli con trattamenti adeguati.

I nostri programmi educativi sono rivolti anche al mondo dei "non cefalalgici", cioè a coloro che, a volte, non si rendono appieno conto del perché un "semplice mal di testa"



possa interrompere una cena, una riunione, un esame.

Un'ulteriore finalità è quella di richiamare l'attenzione di un numero sempre maggiore di persone e di istituzioni sui bisogni dei cefalalgici.

Al.Ce. collabora con i Centri Cefalee che hanno l'accreditamento di qualità del CIRNA (Network Italiano Cefalee).

I gruppi regionali sono aperti alle adesioni di tutti i pazienti con cefalee e alle loro famiglie.

Il nostro sito web è il fulcro per gli scambi con i soci e la divulgazione è rappresentato dal nostro sito web [www.cefalea.it](http://www.cefalea.it).

Gli utenti possono accedere a un elenco di centri cefalee accreditati dalla Fondazione CIRNA onlus.

I medici di base possono chiedere informazioni sulle cefalee. Gli iscritti Al.Ce. possono usufruire di un servizio di consulenza di II livello.

Sul sito si possono trovare articoli e interviste sull'attività di Al.Ce. e sulle cefalee in genere e il forum di sostegno, nato come spazio per dare suggerimenti sul sito, è diventato spontaneamente un forum in cui oggi centinaia di cefalalgici si raccontano e si confrontano senza paura, il tutto grazie all'opera quotidiana di Lara Merighi, il nostro Presidente. Inoltre rubriche tematiche su problemi specifici riguardanti le cefalee che vengono via via arricchite di nuovi argomenti, tenute dall'equipe di esperti che lavora e collabora con

la Fondazione CIRNA, quali:

**ARMADIO FARMACEUTICO:**  
creata per medici in cerca di informazioni relative alle possibili terapie farmacologiche dell'emigrania e della cefalea a grappolo.

**IL DIZIONARIO DELLA CEFALIA:**  
ed il suo glossario delle cefalee hanno l'obiettivo di fornire agli utenti di questo sito la possibilità di comprendere e utilizzare al meglio il linguaggio medico e ottimizzare il processo di comunicazione medico-paziente;

**APPROFONDIMENTI:**  
dove sono raccolti una serie di articoli che spiegano le cefalee;

**CEFALEE E ALIMENTAZIONE:**  
cottura dei cibi, tipologie di alimenti, intolleranze alimentari, utili informazioni per combattere il mal di testa adottando una corretta educazione alimentare.

**CEFALEE E ORMONI:**  
l'emigrania è una "malattia della donna". Infatti, è presente in entrambi i sessi in ugual misura fino alla pubertà, ma è prevalente nel sesso femminile dall'adolescenza alla menopausa.

**Mazia Segù, PhD**  
Coordinatore delle attività tecnico-pratiche CLID  
Dipartimento di Discipline Odontostomatologiche  
"S. Palazzi"

## Ansia: amica o nemica?

**L'**ansia è un'emozione comune come la paura, la rabbia, la tristezza e la gioia, ed ha una funzione adattiva importante, in relazione ad una rapida attivazione corporea di fronte a situazioni nuove.

Non sempre però è così...

L'ansia è un'emozione naturale e universale; noi proviamo un'ansia "normale" quando passiamo da ciò che è familiare, provato e certo a ciò che è ignoto ed indeterminato, è possibile infatti descriverla come un'attivazione psicofisica che aiuta mente e corpo ad affrontare ed adattarsi a qualcosa di nuovo ed incerto.

Tuttavia può accadere che non siamo capaci di superare del tutto una situazione a noi non familiare, oppure allo stato d'allerta non corrisponde una reale situazione da fronteggiare e risolvere, in tal caso l'ansia si trasforma da risposta del tutto naturale ed adattiva a preoccupazione sproporzionata ed irrealistica, assumendo una connotazione di disequilibrio del benessere psicofisico e perdendo la funzione di elemento di crescita e maturazione, trasformandosi così in un elemento limitante. Questa evenienza può presentarsi per diversi motivi, spesso difficilmente identificabili, in generale accade poiché vi è una valutazione errata delle percezioni che riceviamo da parte dei nostri processi cognitivi.

Quando ciò accade la persona tende a sviluppare diverse risposte di comportamento, un esempio è il comportamento di evitamento, attraverso il quale la persona evita volontariamente e ripetutamente il contatto con la fonte d'ansia, per esempio la vicinanza ai cani, ai ragni, ai topi nel caso di chi soffre di fobia verso animali ed anche verso luoghi e situazioni come prendere un aereo, la metropolitana, i mezzi pubblici, stare in un supermercato, in autostrada e in quasi tutte quelle situazioni in cui il soggetto ha un basso livello di controllo.

Tali tendenze alimentano di conseguenza in maniera sempre maggiore la paura verso gli elementi del reale sopra elencati, arrivando in certi casi estremi a sviluppare anche attacchi di panico.

Gli stressors, ovvero gli elementi di forte stimolazione ambientale (intesi appunto anche come situazioni, esperienze, eventi e persone) che producono una sollecitazione sull'organismo, subiscono sempre un'elaborazione di tipo cognitivo, dalla quale dipende in gran parte la reazione della persona.

L'ansia è una sua possibile conseguenza ed in tal senso risulta fondamentale conoscerla e saperla gestire.

**Dott. Igor Guidotti**  
Psicologo

## I CONSIGLI A TAVOLA: COME ORIENTARSI SUL BIO

### "Arcimboldo" e la natura: i segreti dei prodotti biologici

L'alimentazione gioca un ruolo determinante sulla nostra salute, di gran lunga superiore a quanto normalmente non si sia portati a credere. Non tutti sanno, infatti, che nel mondo ci sono energie che possono avere effetti positivi o negativi sul nostro organismo. Ad esempio studi scientifici hanno dimostrato che la carne causa aggressività e sbalzi d'umore e, fermentando nel tratto intestinale, può condurre all'insorgenza di pericolose malattie. Di qui la necessità di riscoprire le proteine vegetali, quali legumi, tofu e seitan, questi ultimi possono essere preparati in un modo delizioso e veloce da cucinare. Ottimi anche i cereali integrali: riso, avena, segale e miglio, ad esempio. Per comprenderne i benefici basti pensare che il riso integrale contiene una quantità di quattro volte superiore di magnesio, due di potassio, due di ferro e tre di vitamine B1, B2 e PP rispetto al riso bianco; per poter assumere le stesse sostanze nutritive contenute in un etto di riso integrale bisognerebbe mangiarne circa cinque etti di quello bianco. Gli alimenti integrali e biologici, esenti da pesticidi e conservanti, saziano di più perché nutrono di più e non vengono raffinati, come accade per i comuni alimenti che a volte possono essere trattati con solventi chimici. Nei momenti difficili e di stress, inoltre, possono venire in nostro aiuto complementi alimentari come polline, pappa reale e germe di grano. Come orientarsi nel mondo dei prodotti biologici? Ci sono ditte artigianali che lavorano con serietà. Comunque marchi



come Bioagricert, Demeter, Aiab, Ecocert-b, Bio-agri coop garantiscono controlli frequenti nelle aziende. Come ci si può avvicinare a questo tipo di alimentazione? Bisogna cominciare gradualmente, iniziando a sostituire il riso bianco con quello semi integrale, ad esempio, a usare dadi senza glutammato, biscotti dolcificati con malto e senza grassi idrogenati, frutta secca senza solfuri, the verde, pane integrale biologico cotto nel forno a legna. Col tempo il nostro palato riscoprirà i sapori antichi e sapremo apprezzare anche i piatti più semplici, guadagnandone sicuramente in salute, equilibrio psicofisico e, perché no, in bellezza. Per informazioni contattare Arcimboldo, erboristeria e alimenti biologici, a Vigevano, in via del Popolo 28. Tel. 0381 82545