

# CEFALEE: CONOSCKERLE PER COMBATTERLE MEGLIO

Cesare Peccarisi

(da "CORRIERE SALUTE – Medicina" ottobre 2001)

## A "SCUOLA" DI MAL DI TESTA

Senza ricorrere ad alcun nuovo ritrovato, gli specialisti dell'Unità Operativa per le Cefalee dell'Ospedale di Conversano (Bari) sono riusciti a ridurre il bisogno di visite, di farmaci e di esami dei loro pazienti emicranici.

Il segreto di questo successo è stato spiegato dal dottor Ettore Attolini, responsabile dello studio, al congresso internazionale "Focus sulle cefalee", organizzato a fine settembre a Stresa dal Centro Cefalee dell'Istituto nazionale neurologico Besta, di Milano.

Per ottenere questi risultati i medici pugliesi hanno istituito una vera "scuola del mal di testa" e per due mesi hanno fatto da insegnanti ai loro pazienti: man mano che gli "alunni" acquisivano conoscenze sul loro disturbo, i giorni di mal di testa che si presentavano ogni mese si sono ridotti (fino al 50 per cento), come le loro richieste di consultazioni mediche, di valutazioni strumentali (per esempio, la TAC) o di laboratorio (per gli esami del sangue il calo è stato del 60-80 per cento). Ma soprattutto, è calato significativamente (del 35%) il consumo di farmaci.

«I nostri risultati indicano che esiste la necessità di mettere a punto un vero programma pedagogico dei pazienti, facendolo diventare una pratica di routine per ogni medico, utile non soltanto per chi soffre di cefalea, ma in genere per chiunque sia affetto da una malattia cronica: ottimi risultati ad esempio sono stati ottenuti anche con persone affette da diabete» ha spiegato Attolini. Non c'è dubbio che insegnare al malato e ai familiari i "meccanismi" che sono chiamati in causa dalla malattia può aiutare nella gestione di un disturbo cronico come il mal di testa – ha precisato il dottor Attolini – Per esempio, comprendere il significato della cosiddetta "chest sindrome", che può presentarsi all'inizio della terapia con particolari farmaci, i tritani, ha consentito a molti pazienti di liberarsi da questa spiacevole sensazione di oppressione toracica che, talvolta, fa addirittura abbandonare la terapia prescritta dallo specialista".

## NEGLI USA "LEZIONI AZIENDALI"

Risultati simili erano stati ottenuti l'anno scorso anche da un gruppo di neurologi americani attraverso un corso educativo sulle cefalee di appena 45 minuti, intitolato "Come gestire il mal di testa sul posto di lavoro" e tenuto presso le aziende. Nelle otto imprese coinvolte hanno partecipato 492 persone: la frequenza al corso aveva ridotto il consumo di farmaci (sia di quelli da banco, sia di quelli su prescrizione medica), con un maggior ricorso a trattamenti non farmacologici, come il rilassamento assistito tramite biofeedback. E il 75% dei soggetti, che è stato possibile rivalutare un mese

dopo, ha dichiarato un miglioramento della qualità di vita e della disabilità legata alla malattia. Il fatto che la pratica clinica non possa mai prescindere dall'operare attraverso una relazione umana è ancora più vero nel caso del paziente afflitto da mal di testa: egli non chiede tanto di essere rassicurato attraverso esami strumentali, bensì cerca un rapporto più "personalizzato" con lo specialista, tale da potersi sentire aiutato da un medico che si occupa del suo problema personale non solo con l'arida prescrizione di un farmaco.

**ALTRE INFORMAZIONI SU:**  
**[Il Sito Italiano della Cefalea](#)**  
**[Società Italiana per lo Studio delle Cefalee](#)**