

Emicrania: l'attività fisica fa bene o male?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 39 anni e da almeno dieci anni soffro di emicrania, anche mestruale, senza aura, che sta molto peggiorando. Mi piace molto lo sport, che però a volte mi scatena l'attacco: ma non so identificare quando e perché. Che rapporto c'è secondo lei tra sport ed emicrania? Quale attività fisica mi consiglia?".

Eleonora C. (Asti)

L'attività fisica può avere effetti opposti sul rischio di attacco emicranico: la parola chiave è "come" si fa sport. L'esercizio fisico può scatenare l'attacco di emicrania quando comporta un aumento brusco ed elevato di citochine infiammatorie, ossia di sostanze che aumentano il microincendio biologico sia a livello tissutale, causando dolenzia o franco dolore muscolare e/o articolare, sia a livello cerebrale, aumentando la neuroinfiammazione, che sottende anche l'attacco emicranico. Infiammare deriva infatti dal latino "inflammare", che significa appunto incendiare.

L'aumento brusco ed elevato delle citochine si verifica più frequentemente:

- quando il soggetto fa sport al di sopra del proprio livello di allenamento per intensità e/o durata (per esempio, la persona non fa attività fisica durante la settimana e fa sport ad alta richiesta di prestazione la domenica);
- quando lo fa in condizioni ambientali stressanti: perché la temperatura è troppo fredda o troppo elevata, o in contesti troppo affollati o ansiogeni;
- quando lo fa durante le mestruazioni, perché in tal caso l'infiammazione associata all'attività fisica eccessiva si somma a quella provocata dalla caduta premestruale degli estrogeni e del progesterone (responsabile dei molti e diversi sintomi mestruali);
- quando fa sport con esercizi (in particolare saltelli, pesi o trazioni sulle braccia) che aumentino il rischio di microtraumi e/o di contrattura dei muscoli paravertebrali nella regione cervicale, e/o del cingolo scapolare.

L'esercizio fisico è invece antinfiammatorio, e riduce la vulnerabilità (anche) all'emicrania, se è graduale, aerobico e comunque sempre all'interno del proprio livello di allenamento, che può naturalmente aumentare nel tempo. La passeggiata veloce, o il nuoto a ritmo costante, sono ideali.

Ecco perché il tipo di molecole prodotte dal corpo in risposta ai due tipi di attività fisica sono diversi, con una diversa modulazione poi del rischio di cefalea, come lei ha ben notato.

In sintesi: un'attività aerobica quotidiana come il camminare, con intensità graduale e progressiva, è in genere la migliore prevenzione, anche per l'emicrania, per il prevalente effetto antinfiammatorio.

Prevenire e curare – Cefalea mestruale: basta togliere la mestruazione e il mal di testa scompare
Per tutte le donne che soffrono di cefalea mestruale, il consiglio più semplice ed efficace è togliere la mestruazione, riducendo il numero di cicli per anno. E' possibile ottenerlo con:

- pillola contraccettiva, anello vaginale o cerotto usati in continua, ossia senza i 7 o 4 o 2 giorni di pausa;
- progestinici (come il dienogest o il noestisterone) in continua, senza pause.

In tal modo si previene la caduta dei livelli di estrogeni e progesterone che scatena infiammazione, dolore e sintomi pesanti, come l'emicrania, soprattutto mestruale.
