

## Mal di testa da ciclo: le cause e le terapie

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Mia madre ha sempre avuto emicranie furiose ("con aura", diceva il neurologo), che la obbligano a stare al buio, con silenzio e analgesici. Io assomiglio a mio padre e non avevo mai avuto problemi. Ora, a 45 anni, comincio ad avere forte mal di testa quando ho le mestruazioni. Non gravi come mia mamma, ma sono preoccupata. Perché le mestruazioni scatenano il mal di testa? Oltre agli analgesici, cosa posso fare?».

Marina D.

Comprendo la preoccupazione. Tuttavia le due forme di mal di testa – l'emicrania con aura e l'emicrania mestruale – hanno alcune differenze importanti. La prima è temporale: l'emicrania con aura non è correlata al ciclo, mentre per definizione lo è l'emicrania mestruale. In quest'ultimo caso, l'emicrania mestruale ("catameniale"), di cui lei comincia a soffrire, è una forma di cefalea – molto ben prevenibile e curabile – che colpisce le donne in età fertile proprio in occasione delle mestruazioni. Può comparire o accentuarsi negli anni che precedono la menopausa, perché in tale fase della vita sono maggiori le fluttuazioni estrogeniche che la scatenano.

La flessione dei livelli ormonali successiva all'ovulazione, se non c'è stato concepimento: a) innesca l'infiammazione nello strato basale dell'endometrio, che determina la mestruazione; b) aumenta nel sangue le citochine pro-infiammatorie, che scatenano il dolore negli organi geneticamente più sensibili in quella donna, fra cui le meningi, con cefalea mestruale.

La regolarità del mal di testa, in almeno 2-3 cicli mestruali consecutivi, e la puntualità rispetto al ciclo, con comparsa nei primi due giorni della mestruazione, in un tempo che va da due giorni prima a tre giorni dopo, confermano la diagnosi.

Va differenziata dalla cefalea mestruale "tensiva" o "a casco", a cui contribuisce la contrattura dei muscoli paracervicali, dall'emicrania semplice e dall'emicrania "con aura" (la più complessa). Inoltre l'emicrania con aura presenta una diversa ereditabilità, che sembra esclusa nel suo caso; è più frequentemente associata a un aumento del rischio di ictus e a un'alterazione strutturale e funzionale di alcune aree cerebrali. La maggioranza delle donne con emicrania con aura presenta anche la pervietà del forame ovale, un problema cardiaco facilmente riparabile che merita di essere approfondito, anche in sua madre.

Dato il più elevato rischio vascolare, la contraccezione ormonale con estrogeni è assolutamente controindicata nell'emicrania con aura. Buone notizie, invece, sul fronte dell'emicrania mestruale: una terapia ormonale in continua con soli progestinici, o con estrogeni naturali e progestinici, riduce il problema, perché togliendo le mestruazioni riduce le fluttuazioni estrogeniche che ne sono il fattore scatenante, mentre consente un livello costante di estrogeni, amico della salute. E' anche necessario ridurre gli altri fattori che peggiorano l'infiammazione, fra cui carenza di sonno, stress professionale e familiare, sedentarietà, alcol e fumo. Magnesio e agnóstico possono aiutare. Auguri per lei e per la mamma!

---

---

Pillole di salute

«Si parla tanto di resistenza agli antibiotici. Il problema può comparire anche con gli antimicotici?».  
Anna V.

Sì, anche i funghi che abitano nel nostro intestino possono sviluppare resistenze. Mantenere l'eubiosi, ossia l'equilibrio dinamico dei microrganismi che ci abitano, attraverso sani stili di vita, aiuta a ridurre le infezioni patogene.

---

---