

Insieme per affrontare  
le cefalee.

# Rompicapo

La rivista diversa per chi soffre  
di cefalee, familiari e persone interessate.

## L'EMICRANIA HA UN COSTO

vita spensierata - e molto denaro

## L'ASSE INTESTINO-CERVELLO

Dove la testa e l'addome si uniscono...

## NOTIZIE DALLA TERRA DEL MAL DI TESTA

COVID-19: il banco di prova  
Tre modi per affrontare le paure

## 10 PASSI PER LA SALUTE MENTALE

Testa alta, anche nei momenti difficili!

## IL PAZIENTE COME ESPERTO

Un trattamento magico per l'emicrania?

## MIGRAINE ACTION

Il paziente al centro

## CARI LETTORI E CARE LETTRICI

La frase «**Sei quello che mangi**» suona già molto drammatica. Tuttavia, sappiamo tutti che esiste una stretta correlazione tra le nostre abitudini alimentari e la nostra salute. Certamente vi siete già chiesti in che modo la dieta influisce sul mal di testa.

L'influenza di alcuni alimenti, ad esempio sull'emicrania, è evidente. Il vino rosso e il formaggio sono noti per essere in grado di scatenare l'emicrania. Ma sapevate che anche l'intestino può avere un grande **impatto sul vostro benessere personale** e anche sulla vostra emicrania?

Vogliamo quindi aprire questo numero di «Rompicapo» con un piccolo **excursus sull'asse intestino-cervello**. Qui la scienza entra in un campo nuovo e affascinante per svelare le correlazioni tra cervello, intestino e flora intestinale. Tuttavia, non vogliamo solo presentare ipotesi interessanti, ma anche discutere approcci consolidati per una «dieta contro la mal di testa».

Poiché l'emicrania è associata a infiammazioni neurogene, a pagina 8 viene descritta una dieta che può **inibire le infiammazioni**. Troverete molti cibi che hanno aiutato altre persone, ma la vostra esperienza resta fondamentale.

**Dieta di eliminazione, dieta chetogenica e alimenti ricchi di magnesio** sono altre offerte disponibili nel menu a tema di questo numero. E ancora: cosa bere durante un attacco di emicrania?

La rubrica «Notizie dalla terra del mal di testa» si concentra oggi sul **banco di prova del COVID-19**, e vi presentiamo tre modi per affrontare le paure legate ad esso. A pagina 16, una lettrice parla delle sue **esperienze di vita e di emicrania**.

Vorremmo infine invitarvi a prendere parte alla realizzazione o alla redazione di «Rompicapo». Potrete scriverci all'indirizzo e-mail **info@migraineaction.ch** oppure telefonare al nostro «Pronto emicrania». Fate conoscere anche ad altri le vostre storie ed esperienze:

### NON SIETE PIÙ SOLI!

Con queste parole vi salutiamo cordialmente  
Colette & Monika

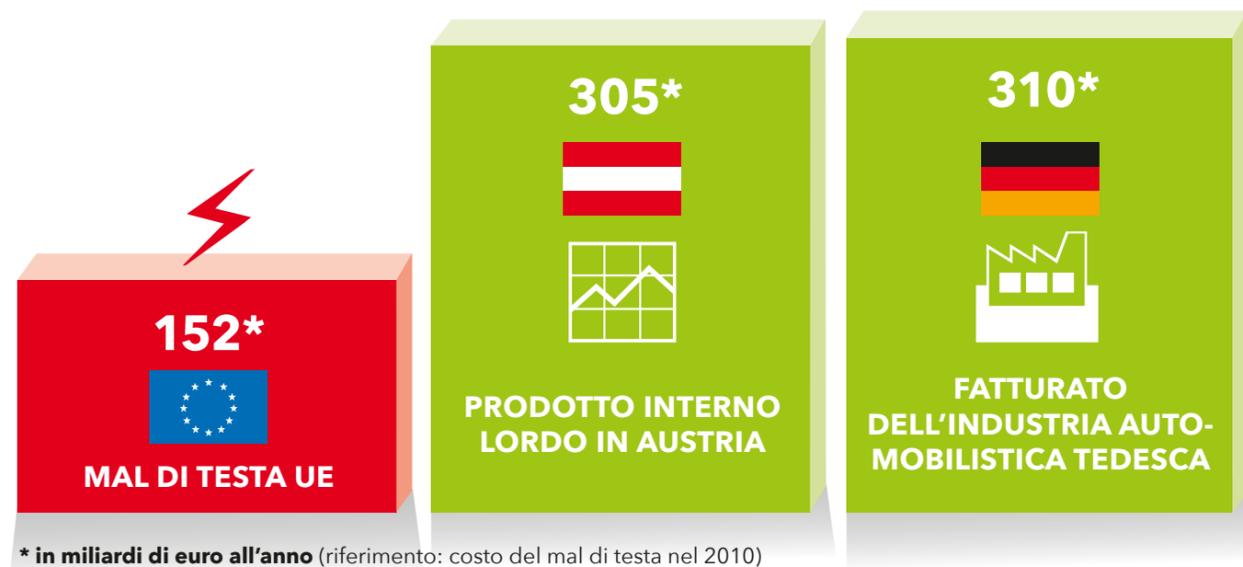
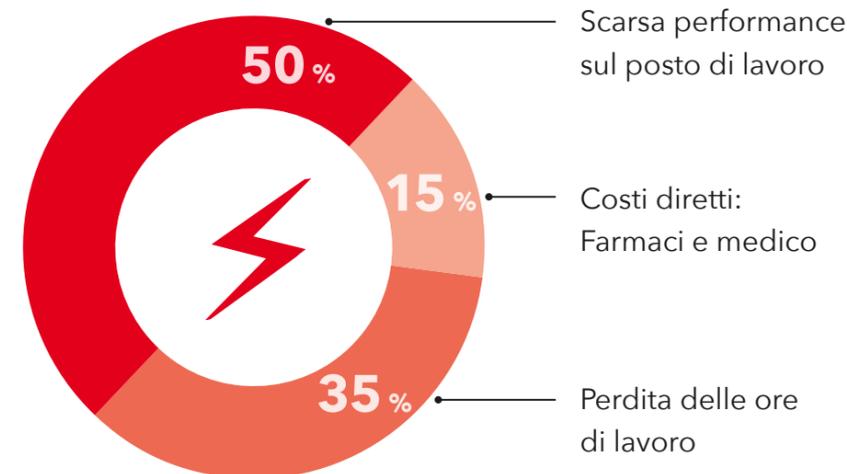



## L'EMICRANIA HA UN COSTO: UNA VITA SPENSIERATA RICHIEDE MOLTO DENARO.

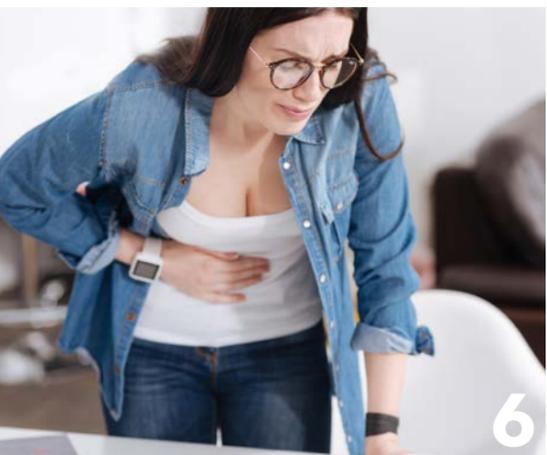
**L'emicrania è un disturbo neurologico molto costoso. In Svizzera, la malattia costa circa 500 milioni di franchi all'anno. Sono 15 FRANCHI AL SECONDO! Per comprendere meglio tale portata, facciamo solo un paio di confronti: 500 milioni**

**500 MILIONI DI FRANCHI**

- spesi per prodotti Fairtrade
- costa la riforma fiscale aziendale III al cantone di Zurigo
- di imposte pagate da UBS nel 2016
- è stato l'utile del Fondo per lo smaltimento di AKW nel 2015



# SOMMARIO



6



8



13



14



20

<b>L'ASSE INTESTINO-CERVELLO</b> .....	6
<b>LA DIETA CHE INIBISCE LE INFEZIONI</b> .....	8
<b>IL BUONO IN TESTA</b> DIETE DI ELIMINAZIONE .....	9
<b>LA DIETA CHETOGENICA</b> .....	10
<b>ALIMENTI RICCHI DI MAGNESIO</b> .....	11
<b>COSA BERE DURANTE UN ATTACCO DI EMICRANIA</b> .....	11
<b>NOTIZIE DALLA TERRA DEL MAL DI TESTA</b> COVID-19: IL BANCO DI PROVA, TRE MODI PER AFFRONTARE LE PAURE .....	13

<b>10 PASSI PER LA SALUTE MENTALE</b> .....	14
<b>IL PAZIENTE COME ESPERTO</b> ESISTE UN TRATTAMENTO MAGICO PER L'EMICRANIA? .....	16
<b>IL LIBRO CONSIGLIATO</b> UNA VITA SODDISFATTA NONOSTANTE L'EMICRANIA .....	18
<b>ABBONATI ALLA NEWSLETTER MENSILE</b> SU <a href="http://WWW.MIGRAINEACTION.CH">WWW.MIGRAINEACTION.CH</a> .....	19
<b>MIGRAINE ACTION</b> IL PAZIENTE AL CENTRO .....	20

# L'ASSE INTESTINO-CERVELLO



UNA CONNESSIONE NERVOSA CHE TUTTI CONOSCONO

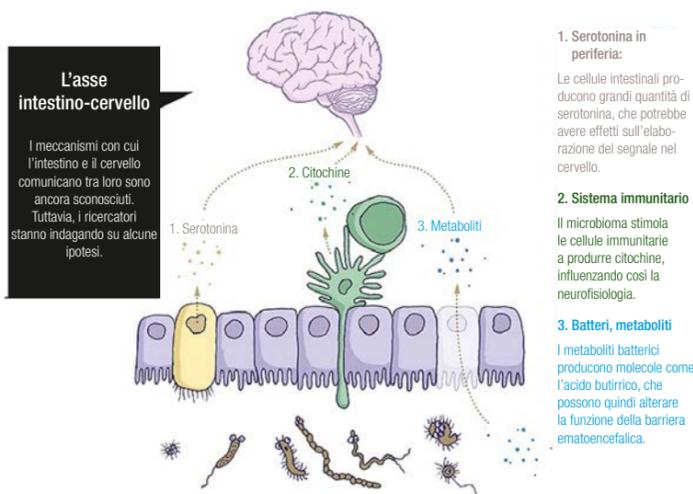
**Scadenze, test, paure. In molte persone lo stress personale o professionale si ripercuote sulla digestione. In realtà, è il sistema nervoso autonomo che influisce sull'attività digestiva.**

Tuttavia, non sono solo i nostri organi digestivi, stomaco e intestino, a reagire, ma anche i loro abitanti soffrono di questa costante «tensione». Ma, al momento, il ruolo che rivestono nel nostro sviluppo e nella nostra salute è ancora una novità scientifica. Sebbene siano state descritte possibili associazioni tra le patologie del tratto intestinale e i disturbi mentali e neurologici, come ansia, depressione, autismo, schizofrenia e malattie neurodegenerative, si tratta sempre e solo di correlazioni, mentre mancano modelli teorici esplicativi.

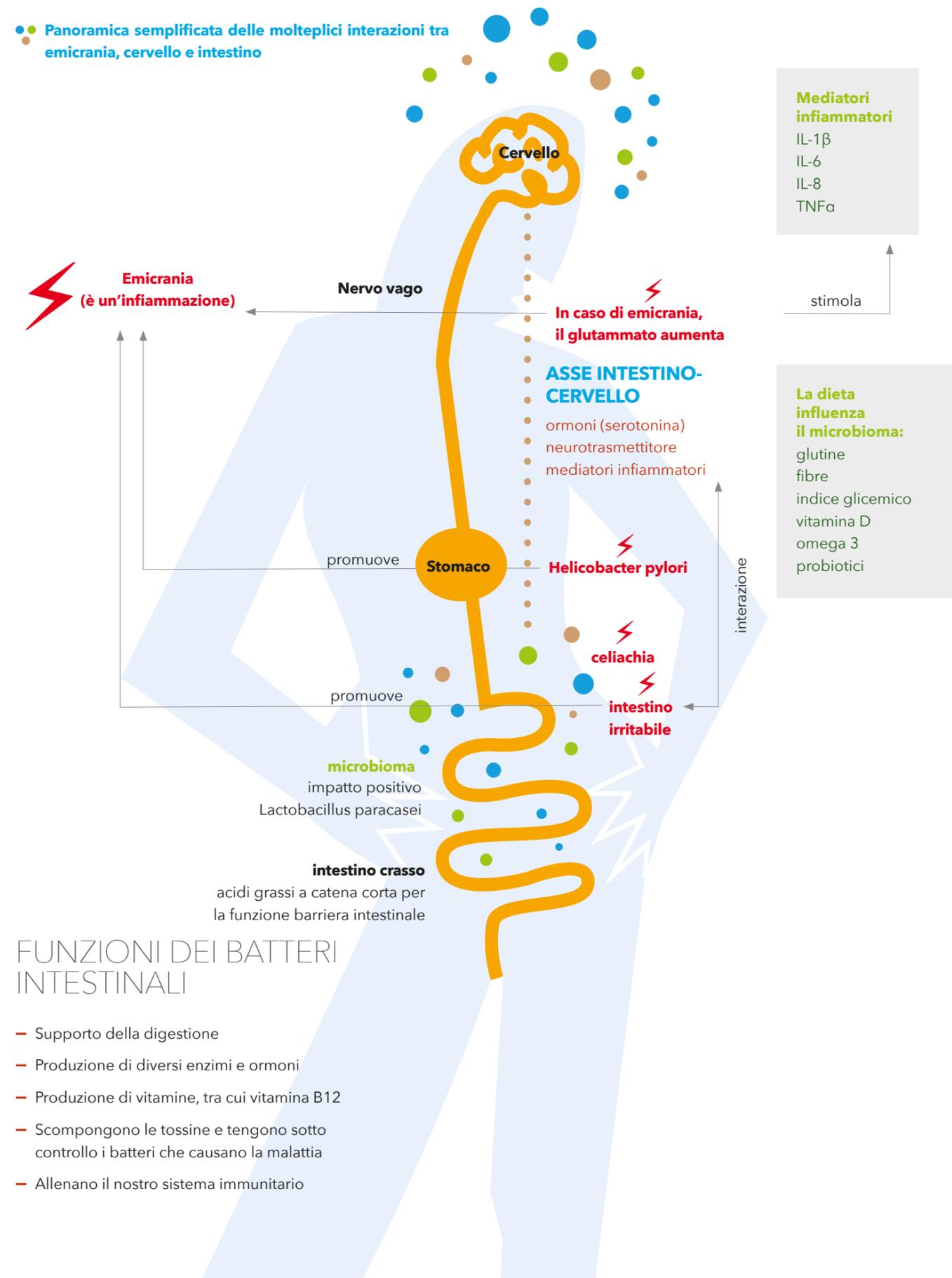
## COSA SAPPIAMO SULLA FLORA INTESTINALE

Il 70% di tutte le cellule immunitarie è ospitato dall'intestino tenue e dall'intestino crasso, e quasi l'80% di tutte le reazioni di difesa si verificano qui. La flora intestinale con un peso complessivo di circa 1-2 kg costituisce costuisce una barriera importante contro i germi patogeni. Inoltre, questi abitanti microscopici interagiscono con il sistema immunitario intestinale, allenano le cellule immunitarie e stimolano la formazione delle difese.

## UN NUOVO AFFASCINANTE CAMPO DELLA BIOCHIMICA



© SMITH, P.A.: BRAIN, MEET GUT. NATURE 526, 2015; DT. MODIFICA: SPETTRO DELLA SCIENZA (ESTRATTO)





## LA DIETA CHE INIBISCE LE INFEZIONI

**Durante un attacco di emicrania si sviluppa un'inflammatione neurogena nel cervello. Tuttavia, possiamo intervenire sulle infiammazioni: possiamo stimolarle o frenarle con l'alimentazione. Ecco alcuni consigli su come modificare la vostra dieta, oltre a inibire l'inflammatione:**

- Un apporto sufficiente di vitamina D è essenziale per l'emicrania. La vitamina D è in realtà un ormone e regola molti processi nell'organismo. Tra le altre cose, aiuta a ridurre l'inflammatione attiva.
- Per quanto riguarda la componente di grassi, la nostra dieta è molto ricca di omega 6. Pertanto, manca una quantità sufficiente di omega 3 per l'equilibrio tra gli acidi grassi. L'aggiunta di integratori alimentari o alimenti ad alto contenuto di acidi grassi omega 3 alla dieta per l'emicrania può aiutare a **ridurre l'inflammatione**. Gli alimenti ad alto contenuto di omega 3 sono pesci grassi come salmone, sardine, sgombro, aringa, merluzzo, pesce bianco, tonno e acciughe.
- In alcune persone, i componenti alimentari come il glutine e i prodotti derivati dal latte non fermentato hanno un effetto infiammatorio.

VITAMINA D  
ACIDI GRASSI  
OMEGA 3

### ESISTE UNA DIETA PER IL MAL DI TESTA?

Molti soggetti con emicrania tentano di seguire una dieta cosiddetta «antinfiammatoria», ad esempio ricca dei seguenti alimenti: frutta e verdura freschi, cibi non trattati, cereali integrali, pesce, tè, cioccolato fondente e vino rosso. Tuttavia, alcuni di questi alimenti possono causare l'emicrania. **Un buon approccio è seguire la propria esperienza.**

Perché a volte è più facile concentrarsi su ciò che si può mangiare che su ciò che non si può mangiare!

La scoperta di una dieta valida per tutti contro l'emicrania continuerà a restare un sogno. Qui, però, è possibile cercare almeno delle idee; chi soffre di emicrania, ad es. può ricorrere a: salmone, zenzero, quinoa, fichi, cioccolato fondente, mirtillo, uova, asparagi, broccoli, olio d'oliva e semi di chia.

## CHE COS'È UNA DIETA DI ESCLUSIONE? E DOVREI PROVARLA?

Una dieta di esclusione consiste nell'eliminare dalla dieta un lungo elenco di alimenti che possono scatenare un attacco di emicrania. Nonostante le poche evidenze di efficacia, è possibile prendere in considerazione una dieta di esclusione per ridurre gli agenti scatenanti l'emicrania, ma deve essere eseguita sotto la supervisione di un medico che fornisca assistenza medica e nutrizionale.

Per ulteriori informazioni, vedere le pagine seguenti.

## «TIENI IL MEGLIO E SCARTA IL RESTO!»

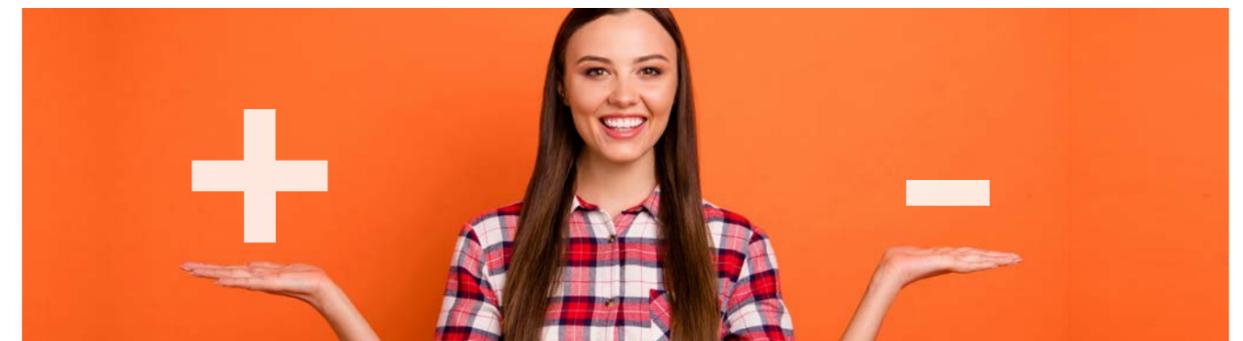
**Esistono alcune diete speciali che vengono seguite per l'emicrania. Ciò non significa che siano scientificamente testate. In questo caso, l'osservazione e l'esperienza personale sono di grande aiuto.**

### DIETA A BASSO APPORTO DI AMMINE BIOGENICHE

Di solito, i batteri sono coinvolti nella formazione delle ammine biogeniche. Per questo motivo, in particolare gli alimenti fermentati e raffinati con la maturazione contengono una percentuale elevata di ammine biogeniche. È importante menzionare qui soprattutto l'istamina.

In linea di principio, le persone metabolizzano le ammine introdotte dall'esterno utilizzando determinati enzimi.

Ci sono persone, però, il cui sistema enzimatico non è così efficace in relazione alle ammine biogeniche e ciò può causare disturbi poco chiari. Riscontrare la debolezza enzimatica è relativamente difficile perché gli alimenti che la scatenano non sono soggetti a un sistema ben definito.



**Se si sospetta che le ammine possano avere un ruolo negli attacchi di emicrania, evitare i seguenti alimenti in questa dieta contro il mal di testa:**

- Salsicce fermentate, carni conservate in modo inadeguato o non fresche, carne lavorata, crostacei e tofu/tempeh
- Formaggio stagionato, frutta secca (in particolare noci e anacardi)
- Verdure come cipolle crude, fagioli o fave, crauti e soia fermentata
- Agrumi come arancia, pompelmo, mandarino, ananas, limone e lime
- Bevande contenenti caffeina
- Cioccolato e prodotti a base di cacao
- Piatti pronti/pasti preparati
- Bevande alcoliche, compresi vino e birra

*Nella dieta a basso contenuto di ammine biogeniche, vanno consumati con cautela anche cibi/bevande contenenti nitrati o nitriti, estratti concentrati di lievito e additivi alimentari come glutammato monosodico (MSG), solfiti e aspartame.*

## LA DIETA CHETOGENICA



La dieta chetogenica, o «dieta cheto», è molto in voga, anche in termini di possibile perdita di peso. Secondo alcune teorie, questa dieta può aiutare in caso di emicrania...

### DALLA MANCANZA DI ENERGIA ALLA SOVRAECCITAZIONE

Vi sono evidenze che l'emicrania, almeno in parte, possa essere la manifestazione di un deficit energetico del cervello. I cambiamenti nel metabolismo energetico nelle «centrali elettriche» della cellula, i mitocondri, possono contribuire allo sviluppo dell'emicrania. Il coenzima Q-10 e la riboflavina sono importanti per la produzione di energia da parte di queste centrali. Proteggono dallo stress ossidativo, che è anche associato all'emicrania.

Inoltre, esami di diagnostica per immagini in certe aree cerebrali di emicranici hanno dimostrato un ridotto metabolismo dello zucchero (ipometabolismo).

Poiché i «compiti» fondamentali delle cellule nervose, come il **mantenimento del potenziale di membrana** tra l'interno delle cellule e lo spazio esterno alle cellule, consumano **circa la metà del fabbisogno energetico**, una carenza di energia potrebbe spiegare anche una parte dell'eccitabilità che è tipica dell'emicrania (e dell'epilessia): Quando il potenziale di membrana delle cellule nervose diminuisce a causa di una quantità insufficiente di ATP (vettore di energia), «brucia» più facilmente.

### COME FUNZIONA LA «DIETA CHETO»

La dieta chetogenica ha lo scopo di mettere l'organismo in uno stato di chetosi. Chetosi significa che l'organismo utilizza il grasso come fonte di energia, piuttosto che i carboidrati. Un obiettivo è quello di influenzare positivamente molti di questi meccanismi.

La chetosi si attiva quando si consumano quantità moderate di proteine e pochissimi carboidrati, soprattutto attraverso i grassi. Nella chetosi, il fegato produce sostanze chiamate corpi chetonici.

I corpi chetonici hanno un effetto antinfiammatorio. Una minore infiammazione aumenta la soglia di attivazione dell'emicrania, rendendo l'organismo meno suscettibile all'emicrania.

Studi sulla dieta cheto hanno mostrato risultati positivi nella riduzione della frequenza di emicrania, ma non si hanno ancora risultati definitivi.

#### Una raccomandazione:

La dieta chetogenica richiede molta disciplina e soprattutto un attento monitoraggio da parte di un medico qualificato.

## ALIMENTI RICCHI DI MAGNESIO

Molti soggetti con emicrania presentano una carenza di magnesio. Il magnesio è conosciuto come «minerale del rilassamento» ed è importante per ridurre la tensione in tutto il corpo.

Molti fattori possono causare carenza di magnesio, come stress, basso apporto di alimenti, eccessiva escrezione di magnesio, condizioni ereditarie e problemi di assorbimento. È particolarmente importante per gli emicranici che la loro dieta contenga sufficiente magnesio.

Da un lato, è possibile aggiungere alla dieta personalizzata contro il mal di testa cibi ricchi di magnesio come frutta fresca e verdura verde; dall'altro, si può anche pensare di limitare tutte quelle sostanze che «rubano» il magnesio come caffè, bibite gassate, sale, zucchero e alcol.

**Il magnesio è contenuto in:** spinaci, semi di zucca, semi di girasole, quinoa, bietole svizzere e germe di grano.



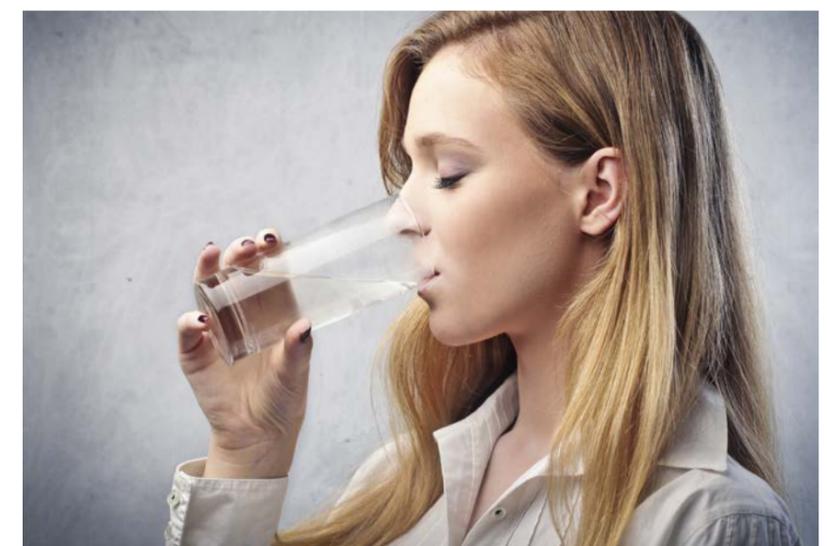
**Un consiglio:** Gli studi dimostrano che l'assunzione di 2 x 300 mg di magnesio, ad es. da citrato di magnesio fisiologico per 3 mesi, può ridurre sia il numero di attacchi di emicrania sia l'intensità del dolore di ogni attacco (raccomandazione terapeutica della Società svizzera per lo studio delle cefalee).

## COSA SI PUÒ BERE DURANTE UN ATTACCO DI EMICRANIA

**Gli attacchi di emicrania sono spesso accompagnati da nausea o vomito, pertanto qualsiasi alimento appare poco attraente. Anche nei soggetti che non presentano nausea e vomito, il movimento gastrico può diminuire durante un attacco di emicrania, riducendo il desiderio di mangiare o bere. Una possibile conseguenza è la disidratazione, che peggiora definitivamente i sintomi.**

Cosa si può bere durante una crisi? Le seguenti bevande sono doppiamente d'aiuto, perché contribuiscono a sentirsi meglio e ad aumentare le riserve d'acqua:

- Acqua, naturale o gassata
- Tè allo zenzero
- Tè alla menta piperita
- Acqua di cocco



## CONSIGLI GENERALI PER UN'ALIMENTAZIONE SANA IN CASO DI EMICRANIA

Una dieta varia e alcune vitamine e minerali possono aiutare a fornire i nutrienti giusti al corpo e al cervello. Ogni volta che si ricorre a uno snack o una bevanda, si può nutrire il cervello, oppure aumentare il rischio di una crisi.

Concentrarsi su alcuni punti importanti può aiutare a prevenire gli attacchi di emicrania e a ridurre lo stress di dover scegliere tra una miriade di opzioni:

- Trovare i propri fattori scatenanti personali ed evitarli, se possibile
- Evitare di saltare i pasti, in particolare la colazione
- Tenere a portata di mano spuntini sani per evitare la cefalea da fame e l'ipoglicemia
- Evitare gli alimenti lavorati
- Bere acqua a sufficienza
- Preparare pasti freschi
- Prendere in considerazione l'assunzione di integratori come magnesio, vitamina B2 e coenzima Q-10
- Mantenere un peso sano

IL  
NOSTRO  
CONSIGLIO

Non fare tutto in una volta sola! Provare per un giorno, un pasto alla volta. La cosa migliore è chiedere aiuto alla famiglia, perché quando tutti partecipano, è più facile. Dopo un po' di tempo, le abitudini sane diventano qualcosa di naturale.



**! Ci sono degli alimenti specifici che vi causano emicrania?**  
**! Avete provato una dieta contro l'emicrania o contro la cefalea?**  
**Raccontateci la vostra esperienza all'indirizzo: [info@migraineaction.ch](mailto:info@migraineaction.ch)**

## NOTIZIE DALLA TERRA DEL MAL DI TESTA

### COVID-19: IL BANCO DI PROVA

**I pazienti con cefalea conoscono bene la sensazione di paura costante di un attacco di emicrania. Non c'è da meravigliarsi se il periodo del COVID-19 appare come un ulteriore banco di prova: una nuova sfida per affrontare gli attacchi di cefalea.**

### NON ESISTONO SOLO FATTORI SCATENANTI, MA ANCHE FATTORI PROTETTIVI

Il «banco di prova del COVID-19» può avere anche effetti benefici su chi soffre di emicrania. Fate voi stessi il confronto: Durante il Coronavirus quale cambiamento riterreste positivo e quale invece negativo? Come avete vissuto la cefalea di recente? Si sono verificati più o meno attacchi, sono stati peggiori o meno lunghi?

- Avete mangiato più regolarmente?
- Siete andati a dormire più spesso alla stessa ora?
- Avete saltato più pasti o ha mangiato in modo meno versatile o più sano?

### LA PAZIENZA È LA VIRTÙ DEI FORTI

Anche se le palestre erano chiuse e non potevate neppure incontrarvi con gli amici, potreste aver scoperto nuove possibili attività. Per esempio, portare a passeggio il cane del vicino o fare escursioni in bicicletta con la famiglia. Forse anche avere più momenti di relax ha avuto un impatto positivo su di voi:

- Nessun aereo in volo
- Nessun barbecue sul balcone del vicino
- Nessuna coda in autostrada
- Il tragitto per andare al lavoro improvvisamente non ha più richiesto ore, ma solo minuti...

#### Alcune cose non sono cambiate

Tuttavia, ci sono anche possibili fattori scatenanti che hanno subito meno variazioni: cambiamenti climatici o temperature elevate, nelle donne cambiamenti ormonali specialmente prima e dopo il ciclo mestruale. Questi fattori scatenanti sono rimasti invariati?

### TRE MODI PER AFFRONTARE LE PAURE

In molte persone che soffrono di mal di testa, il COVID-19 causa incertezza e comporta ulteriore stress o addirittura nuove paure:

- Paura che le farmacie non abbiano in magazzino quantità sufficienti di farmaci per il mal di testa
- Paura di andare dal medico, anche se l'appuntamento è importante
- Paura di non sopportare più il dolore senza il fisioterapista
- Paura che gli antidolorifici rendano ancora più vulnerabili al COVID-19

**Anche se la vita quotidiana cambia, il nostro impegno rimane:**

Potete scriverci o chiamare il servizio Pronto emicrania: **da martedì a giovedì, dalle 9 alle 12, al numero 061 423 10 80**

# 10 PASSI PER LA SALUTE MENTALE

Come facciamo a tenere la testa alta e a guardare in avanti in questo periodo? Quello che ci aiuta ora sono nuove idee per il nostro benessere fisico ed emotivo che possiamo facilmente integrare nella nostra vita quotidiana. Desideriamo condividere con voi i consigli della Rete della salute mentale Svizzera e della promozione della salute Svizzera che ci hanno convinto:



1

## Restate attivi

- Ballate ascoltando la vostra musica preferita in salotto fino a quando non siete senza fiato.
- Fate pratica saltando la corda e fate piegamenti in corridoio finché non sudate.
- Fate una bella pulizia primaverile: lavate le tende, pulite i cassetti, mettete in ordine in cucina.
- Giocate alla lotta con i vostri figli.
- Togliete le erbacce dal piazzale in giardino o preparate i vasi sul balcone.
- Fate esercizi di yoga sul balcone.



2

## Lasciatevi coinvolgere

- Aiutate un anziano del quartiere se non siete membri di un gruppo a rischio.
- Inviare regolarmente un SMS ai vostri genitori/fratelli e chiedete come va.
- Leggete una storia ai nipoti tramite FaceTime.
- Giocate con la famiglia a un gioco da tavolo o a carte.



3

## Imparate qualcosa di nuovo

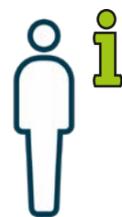
- Preparate i biscotti con cinque ingredienti.
- Riordinate le foto.
- Createvi un sito web.
- Imparate il tedesco, lo svedese o le voci degli uccelli online.
- Fate un tour virtuale di un museo.



4

## Parlatene

- Chiamate regolarmente un amico/un'amica e parlate di quello che vi stimola.
- Scrivete un blog: Scrivete delle vostre giornate e chiedete agli altri come stanno.



5

## Chiedete aiuto

- Chiamate il vicino e chiedetegli di farvi una commissione.
- Accettate l'aiuto. Così facendo consentirete agli altri di sentirsi utili.
- Informatevi presso le autorità (UFSP), leggete i quotidiani, i media pubblici.
- Contattate il Telefono Amico al numero 143.



6

## Abbiate fiducia in voi stessi

- Scrivete in un diario ogni giorno quello che vi mette a disagio e quello che vi fa piacere.
- Fate un elenco di tutte le idee e i progetti che vorreste attuare dopo il periodo eccezionale del Coronavirus.



7

## Mantenete i contatti con gli amici

- Create una catena telefonica con familiari, vicini, colleghi di lavoro o amici.
- Fissate un appuntamento con i vicini sul balcone o alla finestra per un caffè e una chiacchiera.
- Rimanete in contatto con i vostri amici tramite chat di gruppo e video.
- Scrivete una cartolina a un conoscente anziano.



8

## Rilassatevi consapevolmente

- Al mattino, fermatevi ad ascoltare il canto degli uccelli.
- Immaginatevi di stare nel vostro posto preferito.
- Ascoltate la musica e chiudete gli occhi.
- Guardate un film divertente.
- Fate una pausa dai media e ascoltate le notizie solo una volta al giorno.



9

## Siate creativi

- Create un album digitale con le foto delle ultime vacanze.
- Preparate un risotto o un sugo per la pasta personalizzato.
- Fate una sciarpa a maglia. Fate all'uncinetto singoli quadrati da unire poi in una coperta per i nonni.
- Create un'immagine naturale nella foresta con due o tre bambini.
- Raccogliete storie positive dal periodo del Coronavirus.



10

## Concentratevi su di voi

- Scrivete i vostri pensieri: Che cosa mi fa bene al momento? Che cosa no? Che cosa posso modificare?
- Scusate voi stessi e l'altra persona se reagite in modo irritato con maggiore frequenza.
- Consolate voi stessi e chi vi sta vicino quando non tutto funziona come al solito.
- Fissatevi degli obiettivi giornalieri che potete raggiungere.

## IL PAZIENTE COME ESPERTO

# ESISTE UN TRATTAMENTO MAGICO PER L'EMICRANIA?

UN'INTERVISTA CON UNA PERSONA CHE NE SOFFRE

## LETTERA DI PRESENTAZIONE

- **Professione:** Economista
- **Il sintomo più strano dell'emicrania:** Difficoltà a comprendere chi sta parlando
- **Migliore amico dell'emicrania:** Mio marito
- **Causa scatenante prevedibile:** Non dormire abbastanza
- **La più divertente distrazione del dolore:** Strofinare la testa

### Come e quando le è stata diagnosticata l'emicrania per la prima volta? Di tipo particolare?

Mi è stata diagnosticata l'emicrania all'età di cinque anni. Ricordo cefalee e crampi (spesso a scuola), ma non molti dettagli sul processo diagnostico, ero così giovane. Ricordo che nello stesso periodo circa mi avevano fatto mettere gli occhiali da lettura. Credo che i miei medici abbiano cercato di determinare la causa del mio mal di testa.

### Quali cambiamenti ha apportato allo stile di vita per prevenire gli attacchi di emicrania?

Ora ho 41 anni e alleviare l'emicrania è un processo continuo e costante. Da ragazza evitavo la caffeina, ma non avevo davvero stabilito un nesso tra lo stile di vita e le emicranie. Durante la scuola superiore, nel mio primo anno di studio ho sofferto di emicrania e ho seguito una terapia di biofeedback per creare un legame tra corpo e mente. Questa esperienza mi ha aiutato a capire il ruolo dello stress e della mancanza di sonno nella mia malattia. Quando ero un ventenne, ho continuato a cercare fattori scatenanti e modi per controllare l'emicrania. La disidratazione, gli alimenti lavorati, la postura, il movimento... avevo preso in considerazione tutti questi fattori.

### Qual è stato il punto di svolta nel suo viaggio nel mondo dell'emicrania?

Il punto di svolta nella mia vita è accaduto negli ultimi due anni. Dopo una serie di attacchi di emicrania, questi sono passati da episodici a cronici e avevo paura di avere un danno cerebrale permanente. Nell'ottobre del 2017 sono stata colpita da un attacco che non se ne andava. Il dolore era diventato sempre più intenso fino a quando non ho cercato assistenza medica nel febbraio 2018. Nel corso del 2018 ho lavorato con un neurologo per stabilizzare la situazione e ho provato diverse cure per gestirla. Quello che ho imparato allora era che non c'era un trattamento magico. Per uscire dall'oscurità, è necessario avere fiuto, pazienza, tentare e sbagliare.

### Chi è stato il più grande aiuto e come durante il suo viaggio nel mondo dell'emicrania?

Mio marito era il mio più grande sostenitore. Se ho un dolore intenso, mi «strofina» la testa e sostiene tutti i miei sforzi per trovare le risposte. Vive la mia malattia accanto a me da 20 anni e ha visto come mi ha cambiato nel corso degli anni.

### Qual è la cosa più sorprendente che ha imparato sull'emicrania durante il suo viaggio?

La cosa più sorprendente è che non vi sono emicranie standard. Si tratta di una malattia così complessa nel modo in cui le persone ne sono affette. I sintomi variano da persona a persona e le soluzioni che funzionano per una persona possono non funzionare per un'altra. È molto importante che ogni individuo sia il proprio manager e sviluppi la propria strategia.

## «STRATEGIA PROPRIA»

### Cosa consiglia a qualcuno che convive con l'emicrania?

Il mio consiglio è quello di studiare a fondo il proprio stile di vita e la propria dieta e di controllare ciò che si può. Ma alla fine bisogna credere che: Non è colpa vostra. Non l'abbiamo chiesto. Non lo meritavamo. Nonostante i nostri migliori sforzi, a volte si verificano attacchi di emicrania. Non lasciate che nessuno vi faccia sentire come se aveste fatto qualcosa di sbagliato o se reagiste in modo eccessivo.

### Qual è il prossimo passo nel vostro viaggio nell'emicrania?

Ho appena sperimentato una dieta chetogenica e ho ottenuto ottimi risultati. Seguo la dieta da quasi un anno, ma ho fatto una pausa negli ultimi mesi a causa di altri problemi di salute. Imparo come bilanciare questo tipo di alimentazione con altri fattori della mia vita.

Avete una storia che volete condividere?  
Inviare il vostro viaggio personale nell'emicrania a

[info@migraineaction.ch](mailto:info@migraineaction.ch)

## IL LIBRO CONSIGLIATO

La malattia neurologica dell'emicrania comporta un'elevata sofferenza. L'auto-aiuto è quindi un argomento importante per le persone interessate. Ulrike Grabmair soffre lei stessa di emicrania e per questo motivo se ne è occupata dalla A alla Z:

«Addio, mal di testa! Benvenuta, gioia di vivere!» è il motto del suo libro, con cui vuole mostrare a tutti coloro che soffrono di emicrania i modi per comprendere meglio la malattia e gestirla meglio, da soli.

Con il suo libro vorrebbe soprattutto aiutare a uscire dal circolo vizioso stress-dolore e raggiungere un migliore benessere mentale e fisico.

La sua guida fornisce indicazioni per l'auto-aiuto non farmacologico per l'emicrania e pone un'attenzione particolare sull'allenamento mentale. Il libro cerca di fornire una buona panoramica delle possibilità, ma rimane sempre facile da seguire. Il suo scopo è contribuire a:

- Comprendere i fattori scatenanti dell'emicrania e trovare con accettazione e consapevolezza una migliore qualità della vita
- Adottare misure preventive e alleviare il dolore negli attacchi acuti di emicrania
- Conoscere la dieta secondo la medicina tradizionale cinese (MTC) e l'attività fisica per l'emicrania

Ma in questo libro non mancano anche le basi mediche dell'emicrania. Mostra però soprattutto come gestire meglio l'emicrania in modo pratico. La grande parte di pratica dell'allenamento mentale contiene esercizi e racconti di esperienze.

Maudrich 2020, ca. 190 pagine, 4 colori, copertina rigida. CHF 24,90 UVP, ISBN 978-3-99002-113-2.

Potreste trovare il libro anche nella vostra biblioteca locale da prendere in prestito.



## ABBONATEVI ALLA NEWSLETTER MENSILE SU WWW.MIGRAINEACTION.CH

Desiderate trovare sempre nuovi input sull'emicrania e sul mal di testa nella vostra e-mail? State cercando informazioni aggiornate e il prossimo tassello per comprendere meglio il puzzle personale della vostra emicrania? La newsletter mensile è un buon compagno per il vostro futuro.



In linea con l'argomento di questo numero di Rompicapo, ecco un estratto della newsletter di marzo 2021:



### A volte c'è bisogno di «vitamina B», anche in caso di emicrania

Probabilmente fareste quasi tutto il possibile per alleviare l'emicrania. Soprattutto se questo non ha effetti collaterali, beh, abbiamo un po' di vitamina B per voi, che quest'anno non solo dovrebbe portare fortuna e aprire le porte, ma anche migliorare l'emicrania.

Per saperne di più

## A VOLTE C'È BISOGNO DI «VITAMINA B» PER ANDARE AVANTI, ANCHE IN CASO DI EMICRANIA!

Probabilmente fareste quasi tutto il possibile per alleviare l'emicrania. Soprattutto se non ci sono effetti collaterali. Abbiamo un po' di vitamina B per voi, che quest'anno non solo dovrebbe portare fortuna e aprire le porte, ma anche migliorare l'emicrania.

Parliamo della vitamina B2, particolarmente preziosa per l'emicrania. L'effetto della vitamina B2 sulla prevenzione e il sollievo dell'emicrania è stato studiato in diversi studi clinici. I risultati sono promettenti. La vitamina B2, chiamata anche riboflavina, merita sicuramente un tentativo, soprattutto se si cerca un modo naturale e ben tollerato per alleviare l'emicrania.<sup>1</sup>

Le nostre cinque argomentazioni scientifiche a favore della vitamina B2:

**1. La vitamina B2 può prevenire gli attacchi di emicrania.** La vitamina B2 ha dimostrato di ridurre la frequenza delle emicranie negli studi clinici. In uno studio su 55 pazienti con emicrania, ad esempio, la vitamina B2 ha ridotto significativamente la frequenza degli attacchi e il numero di giorni di mal di testa rispetto al placebo. Nel 60% dei pazienti che hanno ricevuto vitamina B2 nello studio, il numero di giorni di mal di testa si è ridotto ad almeno la metà.<sup>2</sup> L'effetto era talmente buono che i ricercatori hanno raccomandato di confrontare l'effetto della vitamina B2 con l'effetto dei farmaci, e molti ricercatori lo hanno fatto di conseguenza.

Trovate altri quattro fatti e buoni motivi per scegliere la vitamina B2 nell'archivio della newsletter (marzo 2021) sulla nostra homepage [www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.ch)



1. Liebman TN & Crystal SC (2016). What Is the Evidence that Riboflavin Can Be Used for Migraine Prophylaxis? *Einstein Journal of Biology and Medicine*, 27(1), 7-9.  
2. Schoenen J, Jacqy J, Lenaerts M. Effectiveness of high-dose riboflavin in migraine prophylaxis: A randomized controlled trial. *Neurology*. 1998;50(2):466-470.



# MIGRAINE ACTION: IL PAZIENTE AL CENTRO



**MigraineAction**  
FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Migraine Action, ente svizzero di consulenza e informazioni, si impegna nella ricerca, nei chiarimenti e nella ricerca di un modo migliore di affrontare l'emigrania e altre cefalee. Lo scopo di tutto ciò consiste nel migliorare la qualità di vita delle persone affette da emigrania e cefalee.

Maggiori informazioni su Migraine Action e i suoi servizi sono reperibili nel sito [www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.ch).

Pronto emigrania risponde al n. 061/4231080, offrendo sostegno professionale e individuale **dal martedì al giovedì, dalle 9 alle 12.**

La nostra casella di posta elettronica è sempre disponibile a qualunque ora per ricevere domande e in questo modo le vostre notizie ci arriveranno per la via più veloce.

Collaborate anche voi! Ogni contributo ha un valore.

## MIGRAINE ACTION SI IMPEGNA PERCHÉ...

- chi soffre di cefalee venga preso sul serio
- si disponga di un centro di riferimento nel quale riporre fiducia e ottenere informazioni in modo autonomo
- si venga sempre informati sugli ultimi ritrovati della ricerca
- si venga sempre informati sugli ultimi sviluppi a livello sanitario, politico, distretti sanitari, scuole e luoghi di lavoro
- vengano immessi più velocemente sul mercato nuovi ausili
- si richiami l'attenzione su effetti collaterali e rischi terapeutici
- le persone interessate ricevano supporto nella ricerca di terapeuti o gruppi di auto-aiuto nei quali potersi scambiare opinioni o collaborare
- si rendano disponibili buoni consigli con proposte, brochure, siti web e il servizio Pronto emigrania
- il paziente si attivi in veste di ricercatore per possibili soluzioni
- vengano messe a punto nuove tecnologie per l'autogestione.



**Emigrania, cefalea:  
Le affrontiamo insieme!**

**WWW.MIGRAINEACTION.CH**

[www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.ch)

### Pronto emigrania

061/423 10 80

Dal martedì al giovedì, dalle 9 alle 12

### Indirizzo e-mail

[info@migraineaction.ch](mailto:info@migraineaction.ch)

sempre disponibile

### Kids Hotline

061/423 10 80

Dal martedì al giovedì, dalle 12 alle 13

**Abbonarsi al servizio di newsletter  
per essere sempre aggiornati.**

## PROSSIMAMENTE

Anche nel prossimo numero di Rompicapo vi aspetta un interessante e ampio spettro di argomenti; leggete nel terzo numero:

### FATTI SULL'EMIGRANIA

Sapevate che al 50% delle persone che soffrono di emigrania questa malattia non è mai stata diagnosticata? E che anche i bambini possono avere l'emigrania? Maggiori informazioni nel numero 3 di Rompicapo.

### CHI FA DA SÉ FA PER TRE!

Scoprite le ricette domestiche collaudate e sorprendenti e i prodotti preferiti dai lettori di Rompicapo

### LA SOTTILE DIFFERENZA TRA BUFALE E VERO AIUTO

Scoprite alcune regole per proteggervi dai ciarlatani

### NOTIZIE DALLA TERRA DEL MAL DI TESTA

Perché i candidati per un lavoro che soffrono di emigrania hanno qualifiche speciali

### BAMBINI E ATTACCHI DI EMIGRANIA

Come si manifestano gli attacchi di emigrania nei bambini e quali sono i fattori scatenanti

...e, naturalmente, anche un

### LIBRO CONSIGLIATO!

Arrivederci al prossimo numero; vi aspettiamo e vi auguriamo ogni bene e il massimo tempo possibile senza emigrania!

# APPUNTI

# APPUNTI

# Brainstorming

	3		1			4	2	
6			9			1		
2				3		6		7
		4	2			3	1	
4			6					
8			7				5	4
	7				4		8	
		8	5				4	
		2			1	9		

Difficoltà: media

## DIVERTENTE ROMPICAPO

### Editore e redazione

Migraine Action  
Oberwilerstrasse 48  
4103 Bottmingen

[info@migraineaction.ch](mailto:info@migraineaction.ch)  
[www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.ch)

IBAN: CH25 0023 3233 2357 7401 X  
BIC: UBSWCHZH80A

La realizzazione di «Rompicapo» è stata resa possibile da Novartis Pharma Schweiz AG. L'azienda non ha alcun'influenza sul contenuto.