

tieni testa **alla tua** **emicrania**

**Chiedi al tuo specialista maggiori informazioni
su come prevenirla**

**EMICRANIA
E STILI DI VITA**



visita il sito www.emicrania.info

 **NOVARTIS**



L'**emicrania** è una **patologia neurologica** che può essere provocata da una serie di fattori scatenanti. La sensibilità individuale a questi fattori può variare considerevolmente: un singolo fattore può scatenare un attacco in alcuni, mentre per altri è necessaria l'azione combinata di più fattori.

I **fattori scatenanti** più frequenti sono lo **stress**, il **ciclo mestruale**, i **disturbi del sonno**, le **alterazioni climatiche** (umidità, vento, pressione atmosferica), le **luci troppo forti**, il **fumo di sigarette**, l'**altitudine**, la **tosse** o **alcuni cibi**.

Contattare un medico specialista nella gestione dell'emicrania, compilare un **diario dell'emicrania** e seguire correttamente la terapia prescritta sono fondamentali, ma anche prestare attenzione agli stili e alle abitudini di vita modificandoli di conseguenza contribuisce a prevenire o ritardare la progressione dell'emicrania.

Ecco alcuni **suggerimenti** per prendersi cura di quest'organo così importante, il cervello, grazie a un **nuovo design delle abitudini quotidiane**.

Di che cosa ha bisogno la nostra testa?

Per prima cosa, di riposo
... in termini di sonno

Perché il sonno è così importante?

I disturbi del sonno sono comuni tra le persone che soffrono di **emicrania**. Oltre due persone su tre con emicrania cronica soffrono di insonnia, intesa come la difficoltà ad addormentarsi, rimanere addormentati, presentare risvegli mattutini precoci e sonno non riposante.

La privazione del sonno è stata dimostrata come strettamente correlata alla frequenza e gravità degli attacchi di emicrania in alcuni pazienti.

Come posso modificare le mie abitudini di riposo/sonno?

- 🌀 Cerca di stabilire un **regolare programma di sonno**, con orari definiti per andare a dormire e di sveglia tutti i giorni.
 - Ricorda che il tempo di sonno raccomandato per gli adulti è di 7-8 ore (superiore nei soggetti più giovani).
- 🌀 Prova a inserire **15-30 minuti di tecniche di rilassamento** nella tua routine di addormentamento (ovvero respirazione profonda, visualizzazione, rilassamento muscolare progressivo).
- 🌀 **Evita l'assunzione di caffeina, nicotina e alcol** dopo le 2 di pomeriggio.

Anche l'ambiente in cui dormiamo è importante. Ecco alcuni suggerimenti per migliorarlo:

- 🌀 La stanza da letto deve essere tranquilla e buia; materasso e cuscino devono essere confortevoli.
- 🌀 Cerca di evitare attività mentalmente stimolanti prima di andare a letto: no televisione, internet o messaggi sul cellulare quando sei a letto.
- 🌀 Evita di guardare l'orologio: coprilo o giralo.
- 🌀 Metti un bloc notes vicino al letto per registrare pensieri o preoccupazioni.
- 🌀 Se non riesci ad addormentarti entro 30 minuti, lascia la camera da letto e spostati in una zona tranquilla e con luci soffuse e occupati di un'attività non stimolante (per esempio leggi un libro noioso).



INSOMNIA

MIGRAINE

... in termini di stress

Perché lo stress è così importante?

Stress ed emicrania sono legati in un circolo vizioso: **lo stress causa emicrania** e il dolore cronico a sua volta crea più stress. Inoltre, per aggiungere danno alla beffa, quando ci si abitua a uno stress continuo, un weekend tranquillo può scatenare un attacco di emicrania per un improvviso calo dello stress.

Che cosa posso fare per ridurre il mio livello di stress?

Come possiamo gestire l'emicrania associata allo stress? Ecco alcuni suggerimenti:

- 🌀 **Prova a stabilire le priorità:** programmare il tempo e prioritizzare le azioni può aiutare a focalizzarsi sui compiti realmente più importanti. Questo può anche aiutare a ridurre lo stress causato da interferenze.
- 🌀 **Ricorda che ciò che è più importante nella tua vita sei proprio tu.** Usa il tuo calendario sensatamente, riservando del tempo interamente dedicato a te. Impara a dire "no" agli inviti che contribuiscono ad aggiungere confusione alla tua vita, complicandola.
- 🌀 Cerca di **mantenere vive le relazioni** umane. Studi dimostrano che parlare con gli altri allevia lo stress. Programma del tempo per migliorare i tuoi rapporti interpersonali.
- 🌀 **Impara a essere assertivo e migliora le tue capacità comunicative:** imparare a trasferire in modo efficace le tue necessità e i tuoi sentimenti può aiutarti a ridurre lo stress.
- 🌀 Ancora, una giusta **quantità e qualità di sonno** è importante per ridurre lo stress.

Idratazione

Perché l'idratazione è importante?

La **disidratazione** è un **fattore scatenante** facilmente evitabile che **spesso viene sottovalutato**. Per alcune persone che soffrono di **emicrania**, anche una disidratazione lieve può scatenare un attacco.

Inoltre, la disidratazione, comunemente considerata un rischio nella stagione calda, può verificarsi facilmente anche nei mesi freddi.

Riconoscere e prevenire la disidratazione è cruciale per migliorare il proprio stato di salute e prevenire l'emicrania scatenata dalla disidratazione.

In circostanze normali, la quantità di liquidi necessari dipende dal volume perspirato e dalla quantità di urine.

Alcune sostanze, quali la caffeina e l'alcol, ma anche alcuni farmaci possono provocare disidratazione e scatenare un attacco di emicrania.

Alcune circostanze possono aumentare le richieste di liquidi da parte del nostro organismo, come per esempio attività fisica, febbre, vomito o diarrea, influenza o voli aerei di lunga durata.

Che cosa posso fare per aumentare l'idratazione?

È possibile che durante un attacco emicranico si sviluppi disidratazione, pertanto è importante assumere una quantità adeguata di liquidi come parte del trattamento acuto.

- 🌀 **Assumi bevande**, evitando quelle contenenti caffeina o alcolici. Prova a tenere una bottiglia d'acqua vicino, potrà aiutarti a bere di più.
- 🌀 **Consuma cibi ricchi di acqua**, come frutta e verdura. Non esagerare con il consumo di succhi di frutta e verdura, perché possono causare diarrea, che a sua volta può portare a disidratazione. In caso di un aumento di attività fisica, inizia a idratarti il giorno prima.
- 🌀 Assumi una quantità di liquidi superiore in caso di febbre, vomito o diarrea.

Esercizio fisico

Perché l'esercizio fisico è così importante?

La **correlazione tra esercizio fisico ed emicrania rimane controversa**. Alcune persone che soffrono di emicrania riferiscono un peggioramento del dolore emicranico durante o dopo l'esercizio fisico. Spesso si stabilisce un circolo vizioso, nel quale l'**emicrania** inibisce lo svolgimento dell'attività fisica e, a sua volta, una scarsa attività fisica contribuisce al peggioramento dell'emicrania, limitando di conseguenza la volontà di svolgerne altra. Invece, l'attività fisica è stata associata a una generale riduzione della frequenza, gravità e durata degli attacchi emicranici, con un conseguente miglioramento della qualità di vita dei soggetti colpiti.

STRESS

Love your life



Che cosa posso fare per aumentare l'attività fisica?

Svolgere attività fisica regolarmente rappresenta un supporto alla terapia dell'emicrania:

- 🕒 Cerca di svolgere un'attività fisica aerobica regolarmente (oltre 40 minuti, 3 volte a settimana): questa routine sembra essere efficace nel ridurre sia la gravità che la frequenza degli attacchi emicranici.
- 🕒 **Che tipo di esercizi preferire? Esercizi aerobici**, quali la bicicletta e la camminata, devono essere preferiti all'attività muscolare eccentrica o isometrica. Non dimenticare il riscaldamento muscolare, dal momento che sia l'esercizio ad alta intensità sia un riscaldamento insufficiente rappresentano possibili fattori scatenanti.
- 🕒 A volte l'esercizio può peggiorare l'emicrania: svolgere attività fisica durante un attacco emicranico deve essere valutato individualmente, in base alla propria storia personale e a eventuali precedenti attacchi indotti dall'attività fisica.
- 🕒 In generale, evita esercizi ad alta intensità in caso di precedenti attacchi provocati dall'attività fisica.

Nutrizione

Perché la nutrizione è così importante?

La dieta può avere un effetto sull'emicrania attraverso meccanismi indiretti.

Sostanze scatenanti comunemente riportate comprendono l'alcol (soprattutto il vino rosso e la birra), il cioccolato, i formaggi stagionati, le carni trattate, il pesce affumicato, i lieviti, i conservanti alimentari che contengono nitrati e nitriti, i dolcificanti artificiali e il glutammato di sodio.

Sembra che le donne siano più sensibili ai fattori scatenanti alimentari, probabilmente perché il fattore scatenante agisce su regioni cerebrali differenti a causa di una differente concentrazione di neurotrasmettitori, sensibilità recettoriale o interazioni ormonali.

Anche il **sovrappeso o l'obesità aumentano il rischio** (di circa 3 volte) di soffrire di emicrania o di un peggioramento della condizione. Dati recenti mostrano che anche essere sottopeso aumenta il rischio di emicrania.

Per questo è importante mantenere un peso equilibrato per ridurre il rischio di emicrania.

- 🕒 Se il tuo BMI è compreso tra 18,5 e 24,9, il tuo peso è corretto e dovresti cercare di mantenerlo stabile. Continua a mangiare in modo sano e a svolgere attività fisica.

- 🕒 Se il tuo BMI è compreso tra 25 e 29,9, sei sovrappeso.
- 🕒 Se il tuo BMI è 30 o più, sei obeso e la tua emicrania potrebbe migliorare se perdi peso. Devi cercare di perdere peso per ridurre il tuo BMI.

Parla con il tuo medico sul metodo per perdere peso che meglio si adatta alle tue esigenze.

Che cosa posso fare per migliorare il mio piano nutrizionale?

Tieni un **diario dell'alimentazione**, oltre a quello dell'emicrania. Questo può aiutarti a comprendere quali siano le sostanze scatenanti e se il loro effetto è immediato o ritardato.

Oltre alle informazioni di base per un'alimentazione sana, nel caso in cui tu soffra di emicrania:

- 🕒 **non saltare i pasti**, soprattutto se questo scatena l'emicrania.
- 🕒 considera di consumare **5 piccoli pasti al giorno**, inserendo spuntini tra i pasti principali. Consuma carboidrati con una proteina o un grasso "buono" per aumentare il senso di sazietà.
- 🕒 **bevi acqua** durante tutto il giorno. Ti aiuterà a contrastare l'emicrania e a provare un senso di sazietà.
- 🕒 se pensi che un cibo scateni la tua emicrania, prova a evitarlo per un mese. Tieni sotto controllo i tuoi sintomi per capire se migliorano.
- 🕒 **evita diete estremamente rigide**, dal momento che evitare alimenti che non necessariamente scatenano l'emicrania mette a rischio di perdere molti nutrienti importanti.

I nutrienti funzionali sono quei cibi che offrono un beneficio per la salute. Sono utilizzati per prevenire o trattare alcune malattie. Sebbene esistano pochi studi che associano i nutrienti funzionali con l'emicrania, sono stati ottenuti importanti risultati. Alcuni **nutrienti funzionali** che hanno dimostrato un beneficio nell'emicrania sono:

- 🕒 **magnesio** (si trova nelle verdure a foglia verde, nei legumi, nella frutta secca, nei cereali integrali, nei prodotti a base di soia, nelle banane, nel burro di arachidi e nell'avocado);
- 🕒 **riboflavina** (si trova nelle verdure a foglia verde);
- 🕒 **coenzima Q10** (si trova nelle carni, nella soia, nelle noccioline e nelle fragole).

Il **BMI** o **indice di massa corporea** è una misura

del grasso corporeo basata su altezza e peso, applicabile a donne e uomini adulti.

Il **BMI** viene calcolato in base al rapporto tra peso (**in kg**) e quadrato dell'altezza (**in centimetri**).



Bibliografia

Amin FM, et al. J Headache Pain 2018;19(1):83.

Lippi G, et al. Ann Transl Med 2018;6(10):181.

Özturan A, et al. Turk J Neurol 2016;22:44-50.

https://www.uhn.ca/KNC/PatientsFamilies/Clinics_Tests/Headache_Clinic/Documents/Headache_HeadacheLifestyle.pdf

<https://americanmigrainefoundation.org/resource-library/sleep/>

https://americanheadachesociety.org/wp-content/uploads/2018/05/Behavioral-Infographic_V3_FINAL.pdf

<https://americanmigrainefoundation.org/resource-library/stress-migraine/>

<https://migraine.com/blog/migraine-triggers-dehydration>

<https://americanmigrainefoundation.org/resource-library/migraine-and-diet>

<https://migraine.com/migraine-treatment/natural-remedies/magnesium-for-migraine-headaches/>

<https://americanmigrainefoundation.org/resource-library/effects-of-exercise-on-headaches-and-migraines/>

 **NOVARTIS**

Novartis Farma SpA

Largo Umberto Boccioni, 1

21040 Origgio (VA)

Tel. 02.9654.1 – Fax 02.9654.2910

www.novartis.it