

La cefalea, come ogni mal di testa, dolore toracico o mal di schiena, può avere molte cause ed essere di due tipi:

- cefalea primaria
- cefalea secondaria

La cefalea primaria non è associata ad altre malattie, è una malattia indipendente causata dalla sovra attività di strutture che si trovano nella testa che sono sensibili al dolore. Ciò include i vasi sanguigni, i muscoli e i nervi della testa e del collo. Possono anche derivare da variazioni di attività chimiche nel cervello.

Esempi di cefalea primaria sono:

- emicrania: è il secondo tipo più comune di cefalea primaria. Colpisce i bambini come gli adulti. Prima della pubertà, maschi e femmine sono ugualmente colpiti da emicrania, dopo la pubertà le donne sono più colpite degli uomini. L'emicrania spesso non viene diagnosticata o viene confusa con mal di testa da tensione;
- mal di testa da tensione: è il tipo più frequente di cefalea primaria. Ben il 90% degli adulti presenta mal di testa da tensione che è però più comune tra le donne che tra gli uomini;
- cefalea a grappolo: è una forma rara ma importante di cefalea primaria che colpisce prevalentemente gli uomini. L'età media di chi viene colpito è 28-30 anni, anche se questo tipo di mal di testa può iniziare nell'infanzia.

La cefalea secondaria è causata da altre malattie di maggiore o minore entità. Hanno sintomi che si verificano quando un'altra condizione stimola i nervi sensibili al dolore della testa. In altre parole, i sintomi del mal di testa possono essere attribuiti ad un'altra causa.

I mal di testa appartenenti alla sfera della cefalea secondaria possono derivare da condizioni innumerevoli, dalle più gravi alle meno importanti:

- [tumori cerebrali](#)
- [ictus](#)
- [meningite](#)
- emorragia subaracnoidea
- ritiro da caffeina
- sospensione degli analgesici
- mangiare qualcosa di molto freddo può portare ad un "congelamento cerebrale"
- sbornia indotta dall'alcol
- coaguli di sangue
- avvelenamento da monossido di carbonio
- concussione

- [disidratazione](#)
- [glaucoma](#)
- [influenza](#)
- uso eccessivo di farmaci
- [attacchi di panico](#)

Molte persone soffrono di una cefalea "mista" in cui mal di testa da tensione o mal di testa secondari possono scatenare l'emicrania.

Poiché le cefalee possono essere sintomi di una grave condizione, è importante consultare un medico se diventano più severe, regolari o persistenti.

Ad esempio, se un mal di testa è più doloroso e distruttivo rispetto ai mal di testa precedenti, peggiora o non migliora con il farmaco o è accompagnato da altri sintomi come [confusione](#), febbre, cambiamenti sensoriali e rigidità del collo, è necessario contattare immediatamente un medico.

Quali sono i tipi di cefalea?

I sintomi di un mal di testa possono dipendere dal tipo:

- cefalea tensiva: le cefalee tensive sono la forma più comune di mal di testa primario. Tali mal di testa normalmente iniziano lentamente e gradualmente nel mezzo della giornata. La persona può sentire: una fascia stretta intorno alla testa; un dolore costante e sordo su entrambi i lati; il dolore si diffonde dal collo. Le cefalee tensive possono essere episodiche o croniche. Gli attacchi episodici durano di solito poche ore, ma possono andare avanti per diversi giorni. La cefalea cronica si verifica per 15 o più giorni al mese per un periodo di almeno 3 mesi;
- emicrania: una cefalea emicranica può causare un dolore pulsante di solito solo da un lato della testa. Il dolore può essere accompagnato da: visione offuscata; stordimento; [nausea](#); disturbi sensoriali conosciuti come aura. L'emicrania è la seconda forma più comune di mal di testa primaria e può avere un impatto significativo sulla vita di un individuo. Può durare da poche ore a due o tre giorni;
- cefalea di rimbalzo: o di uso farmacologico deriva da un uso eccessivo di farmaci per curare i sintomi della cefalea. Sono la

causa più comune di mal di testa secondario. Di solito, cominciano presto la giornata e continuano durante il giorno. Possono migliorare con un antidolorifico, ma peggiorano quando i suoi effetti si esauriscono. Può causare: dolore al collo; irrequietezza; sensazione di congestione nasale; riduzione della qualità del sonno;

- cefalea a grappolo: di solito dura tra 15 minuti e 3 ore e si verifica improvvisamente una volta al giorno fino a 8 volte al giorno per un periodo che va da settimane a mesi. Il dolore causato dalle emicranie a grappolo è: unilaterale; grave; spesso descritto come tagliente o bruciante; localizzato intorno ad un occhio. L'area colpita può diventare rossa e gonfia, la palpebra può scendere e il passaggio nasale sul lato colpito può chiudersi;
- cefalea a rombo di tuono: è un improvviso e grave mal di testa. Raggiunge l'intensità massima in meno di un minuto e dura più di 5 minuti. E' spesso secondaria a condizioni pericolose per la vita, come emorragia intracerebrale, [trombosi venosa cerebrale](#), [aneurismi](#), sindrome della vasocostrizione cerebrale reversibile, meningite e apoplezia pituitaria. Pertanto, le persone che sperimentano queste emicranie improvvise e severe dovrebbero cercare immediatamente la valutazione medica.

Come si diagnostica?

Di solito, un medico è in grado di diagnosticare un particolare tipo di mal di testa attraverso una descrizione della condizione, del tipo di dolore, della tempistica e del tipo degli attacchi. Se la natura dell'emicrania sembra complessa, è possibile eseguire esami per eliminare cause più gravi.

Ulteriori test potrebbero includere:

- analisi del sangue
- raggi X
- scansioni del cervello

Come si cura la cefalea?

Il farmaco antidolorifico è disponibile in farmacia oppure i medici possono prescrivere farmaci preventivi come antidepressivi triciclici,

agonisti del recettore della serotonina, farmaci antiepilettici e beta-bloccanti.

È importante seguire i consigli del medico perché l'uso eccessivo di farmaci per il sollievo dal dolore può portare a problemi di rimbalzo. Il trattamento delle emicranie di rimbalzo comporta la riduzione o la sospensione del farmaco di sollievo dal dolore. In casi estremi, può essere necessario un breve soggiorno in ospedale per gestire il ritiro in modo sicuro ed efficace.

Quali sono i rimedi consigliati per alleviare il mal di testa?

Si possono adottare varie misure per ridurre il rischio di mal di testa e per alleviare il dolore:

- applicare un pacchetto di ghiaccio alla testa o al collo, ma evitare temperature estreme
- evitare i fattori di stress, ove possibile, e sviluppare strategie per combattere lo stress inevitabile
- mangiare pasti regolari, facendo attenzione a mantenere il livello dello zucchero stabile nel sangue
- una doccia calda può aiutare
- esercitarsi regolarmente
- riposare abbastanza, il sonno regolare contribuisce alla salute generale e alla riduzione dello stress
- [agopuntura](#): è una terapia alternativa che può aiutare ad alleviare le emicranie
- terapia comportamentale cognitiva
- prodotti erboristici e nutrizionali
- [ipnosi](#)
- meditazione

A volte, un mal di testa può derivare da una carenza di un particolare nutrimento o sostanze nutritive, in particolare il magnesio e alcune vitamine B. Le carenze nutritive possono essere dovute a una dieta povera di qualità, alla base di problemi di malassorbimento o di altre condizioni mediche.