

Cefalee: aspetti nutrizionali

Maria Letizia Petroni

Cefalea: fattori nutrizionali scatenanti

• **Alcool**

- solfiti nel vino
- effetto vasodilatatore
- disidratazione cellulare

Nota! Le persone intolleranti al vino rosso generalmente lo sono anche alla cioccolata

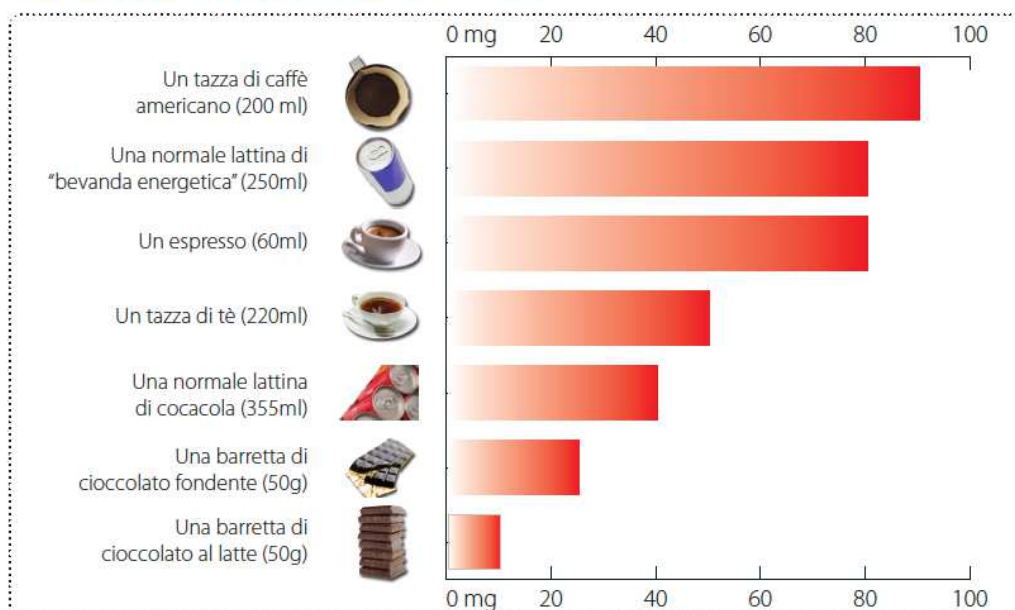
• **Additivi alimentari**

- glutammati (sindrome del ristorante cinese)
- nitriti/nitrati (causano vasodilatazione)
- aspartame (?)
- Colorante giallo (E 102 – tartrazina; E 110), colorante rosso (E 127, E 129)

• **Caffeina**

- può influenzare la efficacia della terapia farmacologica dell'emicrania
- non assumere > 200 mg/caffeine al giorno (2 tazze) – la cioccolata contiene anche essa metilxantine
- se assunzione abituale di dosi più elevate la privazione scatena attacco emicranico ("cefalea della domenica mattina")

Quanta caffeina c'è in...



Emicrania : fattori nutrizionali scatenanti

Tiramina

- simpatico-mimetico, stimola il rilascio di catecolammine e serotonina che agiscono da vasodilatatori cerebrali, con aumento della permeabilità capillare ed edema perivasale
- contenuta originariamente negli alimenti o prodotto della decarbossilazione della tirosina
- il suo contenuto **aumenta con l'invecchiamento degli alimenti**, in particolare quelli **proteici**
- alimenti ricchi in tiramina sono rappresentati da: vino rosso, aringhe, salsa di soia, formaggi invecchiati (emmental etc), formaggi erborinati, birra alla spina, alimenti proteici malconservati, insaccati, olive, fave, noci, fichi, uvetta, banane, avocado, zuppe industriali (glutammato + tiramina da lievito idrolizzato)



Altri alimenti da testare con cautela: prodotti a base di latte fermentato (yogurt, panna acida), insaccati, pane e dolci lievitati, cipolla cruda, succhi di agrumi, cioccolata

Cefalea ed intolleranze alimentari

La **sensibilità non celiaca al glutine** (gluten sensitivity) è associata a diversi sintomi extraintestinali, tra i quali cefalea ed emicrania

- La diagnosi richiede una precisa procedura, che comprende un test in doppio cieco con o senza glutine con associato diario dei sintomi

La **intolleranza alla istamina** od alimenti istaminoliberatori determina una costellazione di sintomi: gastrointestinali, rinite, eruzioni cutanee pruriginose, asma, nausea, vertigini ma anche cefalea ed emicrania

- Alimenti a rischio: pomodori, crauti, spinaci, conserve, ketchup, salsa di soia, pesce in scatola od affumicato, crostacei e frutti di mare, fragola, banana, ananas, papaya, agrumi, kiwi, zucca, cioccolata, alcool, aceto, noci, additivi alimentari

Nota! Il meccanismo mediato dalla istamina potrebbe spiegare una parte significativa delle associazioni tra fattori nutrizionali e cefalea

Errori da evitare

- Saltare i pasti, lasciare lunghi intervalli senza assumere cibo
- Assumere alimenti ricchi in zuccheri semplici, in particolare se affamati (cefalea "da fame")
- Assumere alimenti molto freddi (es. gelato) o molto caldi (es. tisane)
- Consumare alimenti che sono rimasti in frigorifero 2 o più giorni dopo la cottura

Nota! Le sensibilità alimentari sono in funzione della quantità e più facilmente evocabili se assunte a stomaco vuoto

Consigli comportamentali per la prevenzione

- Igiene del sonno
- Controllo dello stress
- Esercizio fisico regolare
- Evitare stanchezza eccessiva
- Diario degli alimenti e delle bevande, sonno, esercizio fisico, ciclo mestruale, stress per riconoscere fattori scatenanti non ancora identificati

Nota! Alimenti solitamente ben tollerati possono scatenare cefalea nel periodo premenstruale

Fonte: National Headache Foundation

Consigli nutrizionali per la prevenzione

- Pasti **piccoli e frequenti** (6 pasti al giorno o 3 pasti + snack notturno)
- **Cucinazione semplice**, povera in grassi (no intingoli, fritti e preparazioni elaborate)
- **Basso indice glicemico** dei pasti (preferire cereali integrali ed alimenti ricchi in fibra)
- Adeguato **tenore proteico** ad ogni pasto
- Rimanere bene **idratati**
- Iniziare con **dieta priva di alimenti potenzialmente scatenanti** ed introdurre un nuovo alimento ogni 3 giorni con **diario**

Fonte: National Headache Foundation