Emicrania aggressiva: tutti i benefici del movimento fisico

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

La risposta in sintesi

Gentile amica, il suo racconto evidenzia due importanti fattori predittivi dell'emicrania e della difficoltà di concepire: la forte sensibilità alle fluttuazioni ormonali, che caratterizzano l'ovulazione e la mestruazione; e gli elevati livelli di prolattina, che non solo segnala una pesante vulnerabilità all'ansia, ma è anche nemica dell'ovulazione.

In questo video illustro:

- come la prima cura per l'ansia e il mal di testa sia il movimento fisico quotidiano;
- perché camminare di primo mattino, all'aria aperta e alla luce naturale, favorisce il sonno, riduce lo stress e ottimizza la funzionalità ovarica;
- che cosa è, in particolare, il master clock, e quali funzioni svolge per il nostro benessere;
- le potenzialità dei nuovi farmaci biologici per la cura delle forme di emicrania refrattarie alle terapie tradizionali.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**