Cefalea catameniale: la cura parte dagli stili di vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica, H. San Raffaele Resnati, Milano
Dott.ssa Dania Gambini
Dipartimento di Ginecologia e Ostetricia, H. San Raffaele, Milano

"Ho 43 anni e un forte problema di cefalea catameniale. Ho visto più ginecologi: alcuni mi hanno consigliato la pillola, ma l'ultima ha detto che la pillola non me la può dare, perché sono vecchia, fumo e sono in sovrappeso. Voi potete aiutarmi? Non c'è la faccio più!".
Laura

Gentile amica, con il termine "cefalea catameniale" si indica la forma di mal di testa che compare durante le mestruazioni (generalmente nei primi due giorni di flusso). E' essenzialmente legata alla caduta dei livelli di estrogeni, tipica della fase mestruale, caratterizzata dalla liberazione di citochine pro-infiammatorie che si diffondono nell'organismo. E' da questo processo che, nelle donne predisposte, derivano i sintomi tipici di quei giorni: dolori muscolari e articolari, cefalea, mastodinia, e così via.
Prima di tutto – e il perché lo vedremo fra un attimo – è necessario ridurre l'infiammazione adottando stili di vita adeguati: eliminare il fumo, attività fisica regolare e quotidiana, alimentazione sana, recupero del peso forma; si possono inoltre associare integratori come il magnesio e l'agnocasto.
Per stabilizzare i livelli estrogenici si può ricorrere a una pillola contraccettiva estro-progestinica in regime continuativo (ovvero senza pause). Nel suo caso, però, il fumo, l'età e il sovrappeso rappresentano effettivamente una controindicazione relativa a una terapia ormonale per l'aumentato rischio trombotico: sarebbe quindi opportuno, oltre a modificare i suoi stili di vita (provvedimento in ogni caso indispensabile), eseguire una consulenza ematologica per valutare il profilo trombofilico completo e specifico per lei.
Nel caso la cefalea sia particolarmente severa e l'assunzione della pillola risulti controindicata, può rivolgersi a un neurologo per ricorrere a una terapia specialistica mirata. Un cordiale saluto.

Â© 2015 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org