Cefalea catameniale: i benefici terapeutici della pillola in continua

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 48 anni. Da 20 soffro di emicrania, legata soprattutto al ciclo. Ho seguito tutte le profilassi possibili. Non hanno avuto effetto. Da qualche anno ho anche cicli abbondanti. Tutti gli esami negativi. La ginecologa propone la spirale al levonorgestrel. Ho trascorso questi anni "a metà": un viaggio, una vacanza senza mal di testa sono impossibili. Un incubo che non finisce mai. Se sono a casa prendo subito una supposta di indometacina, e via a letto col mio ghiaccio. Niente altro mi fa passare il dolore. Se tardo, arriva il vomito e poi un paio di giorni di postumi, visto che il fisico è quello di una cinquantenne. Desidero che arrivi la menopausa, così finirà l'emicrania, così come è stato per mia mamma, mia zia e mia nonna. Ma forse devo aspettare ancora anni. Non ne posso più, sono disperata. Vorrei almeno che con una pastiglietta mi passasse, così da continuare le normali attività. Aiutatemi".

Gentile amica, l'emicrania catameniale, ovvero che si presenta durante il ciclo mestruale, può essere affrontata su più fronti, correggendo i fattori predisponenti, scatenanti e di mantenimento alla base del suo sviluppo.
Come fattori predisponenti è necessario agire riducendo lo stato infiammatorio generale mediante corretti stili di vita (attività fisica quotidiana, otto ore di sonno, abolizione del fumo e alcol, regolarità intestinale).
La cefalea catameniale (e non l'emicrania con aura) è legata alla caduta del livelli di estrogeni in fase mestruale (fattore scatenante): in assenza di controindicazioni, si ottiene generalmente beneficio con l'assunzione di un preparato estro-progestinico in regime continuativo, cioè senza pausa di assunzione, così da evitare la comparsa del ciclo mestruale e della cefalea.
Come terapia, le consigliamo l'utilizzo della pillola all'estradiolo valerato e dienogest, l'unica che può essere assunta fino al cinquantesimo anno di età. Come mantenimento, è fondamentale instaurare una terapia con integratori specifici (magnesio e agnocasto) da aggiungersi a eventuali farmaci specifici prescritti dal neurologo di riferimento. Un cordiale saluto.