

6-11 ANNI

Mal di testa: a rischio anche i bambini. Cause e rimedi

Il mal di testa è comune nei piccoli: il 9% dei bambini sotto i 12 anni soffre di emicrania. Non sempre, però, il problema viene riconosciuto. Ecco le cause e i rimedi



Chi crede che il mal di testa si tratti di un disturbo solo da grandi è in errore. L'**emicrania**, infatti, può colpire anche i ragazzi e perfino i bambini. Secondo le stime degli esperti, il 9% dei ragazzini sotto i 12 anni soffre di questo problema. Spesso, però, la diagnosi arriva tardi, anche due-tre anni dopo l'inizio dei primi sintomi. A lanciare l'allarme sono stati gli esperti che

nelle scorse settimane si sono riuniti a Capri in occasione della scuola di pediatria organizzata da **Paidòss**, l'**Osservatorio Nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza**.

Causa un dolore pulsante

L'emicrania è una forma di mal di testa caratterizzata da un dolore pulsante, un vero e proprio martellamento che sembra far scoppiare la testa. Può concentrarsi a metà del capo, soprattutto sulla tempia, ma può anche colpire entrambi i lati. Il disturbo migliora con il riposo e il sonno, ma peggiora con il movimento. Può durare alcune ore o, nei casi

IL PEDIATRA AL TELEFONO

Uno specialista a disposizione per te al telefono dal lunedì al venerdì dalle 20,30 alle 22



CRESCERE INSIEME

1 - 2 ANNI

3 - 5 ANNI

6 - 11 ANNI

12 - 16 ANNI

ALIMENTAZIONE

Tutto quello che c'è da sapere sull'alimentazione per il tuo bambino



CANZONI PER BAMBINI

più seri, qualche giorno, ma può essere anche di breve durata (un'ora).

A rischio familiarità, sole e stress

La vera causa dell'emicrania non è ancora nota del tutto, anche ormai si sa che si tratta certamente di un disturbo a partenza cerebrale, che influenza la circolazione dei vasi intracranici. Quel che è certo è che questa forma di mal di testa è spesso scatenata da un'eccessiva esposizione al sole, dal permanere in locali con l'aria viziata, dal dedicarsi ad attività fisiche troppo intense, ma soprattutto da situazioni emotive vissute come particolarmente stressanti. Anche le cattive abitudini, come dormire poco o trascorrere molto tempo davanti a **pc e tablet**, hanno un ruolo importante nello sviluppo del problema.

Vomito, nausea e "pigrizia"

Spesso, i genitori e nemmeno i pediatri riconoscono il problema. Il risultato è che possono trascorrere anche tre anni prima che l'emicrania venga diagnosticata. Ecco perché gli esperti di **Paidòss** invitano mamma e papà a porre una maggiore attenzione a eventuali sintomi. "Il genitore dovrebbe iniziare a preoccuparsi innanzitutto se anche lui soffre di emicrania. La familiarità, infatti, aumenta del 40% il rischio, e del 70% se a soffrirne sono entrambi i genitori. Poi si deve osservare il comportamento del bambino. Un bimbo che soffre di emicrania, che ha spesso anche sintomi come vomito e nausea, si ritira dalle attività sociali, evita lo sforzo fisico e ha dei comportamenti che devono essere presi sul serio. Il pediatra, poi, con poche domande mirate può confermare il sospetto" ha spiegato Bruno Colombo, responsabile del Centro per la cura e la diagnosi delle cefalee dell'età pediatrica ed adulta dell'Università Vita-salute, ospedale San Raffaele di Milano.

No al fai da te

Le cure variano a seconda delle situazioni. Se gli attacchi sono frequenti si possono prescrivere dei trattamenti specifici, come per esempio a base di Ginkgolide B insieme a coenzima Q10, vitamina B12 e magnesio, tutte sostanze naturali. Nei casi più gravi si può ricorrere anche agli antidolorifici a minore impatto. Talvolta, può essere utile eliminare determinati cibi: non esistono indicazioni valide per tutti, perché le reazioni agli alimenti sono soggettive. La cosa importante è non affidarsi al fai da te, ma rivolgersi sempre al medico.

da sapere

A VOLTE È CON AURA

L'emicrania può presentarsi con (10% dei casi) o senza la cosiddetta "aura": un insieme di sintomi che anticipano di 5-30 minuti, o accompagnano, la comparsa dell'attacco. I più tipici sono disturbi visivi, difficoltà di movimento e di espressione, senso di confusione, nausea, formicolii intorno alla bocca o diffusi a tutto il corpo.



Tutte le canzoncine preferite dai bambini

CONTROLLI

L'elenco dei controlli da fare per la salute del tuo bambino



CALCOLA



CURVE DI CRESCITA

FIABE E FILASTROCCHIE



Spazio alla fantasia per intrattenere il tuo bambino

LEGGI LE FIABE

LEGGI LE FILASTROCCHIE

NINNA NANNA