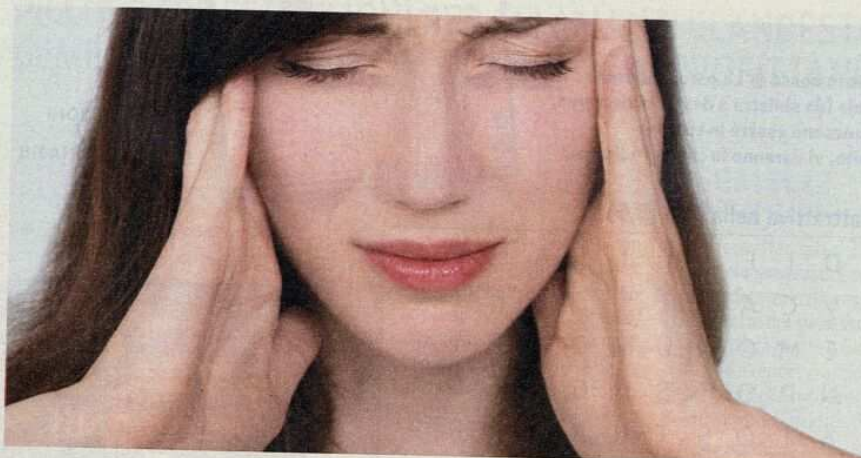


GENTE BENESSERE

a cura di Giulia Stolfa



Stress, cibo o denti E SCOPPIA LA CEFALEA

Per curare il mal di testa bisogna capire da cosa è provocato. Tra le cause, contratture, alimenti che influiscono sui capillari o scorretta masticazione

Si fa presto a dire "mal di testa". In realtà ce ne sono di diversi tipi. «A grandi linee sono due le categorie principali», dice Diana Scatozza, medico specialista in Scienze dell'alimentazione e Farmacologia clinica. «Le emicranie affliggono metà della testa con un dolore a fitte, causate da micro movimenti di vasocostrizione e vasodilatazione dei capillari (cioè quando c'è minore o maggiore afflusso di sangue), mentre le cefalee spesso hanno una componente di tensione muscolare. Queste ultime possono essere anche causate da una scorretta masticazione o dal bruxismo (digrignare i denti), per i quali va consultato il dentista». Tipiche anche le cefalee del weekend o quelle del lunedì, dovute a stress e tensione: in questo caso può es-

sero utile il training autogeno, lo yoga o altre tecniche rilassanti. «La cefalea può essere causata anche da alcuni alimenti e bevande assunti in eccesso, come cacao, tè, vino rosso e formaggi stagionati, che contengono sostanze vasocostrittrici», spiega la dottoressa Scatozza. «Ma talvolta bere un caffè mentre si ha una cefalea in atto, può aiutare a renderla più sopportabile». Il mal di testa può essere causato da carenze di alcuni minerali, come il magnesio. «Studi scientifici dimostrano che riduce i fenomeni di vasocostrizione e vasodilatazione responsabili, per cui può avere azione sia preventiva sia di controllo del dolore nell'attacco in corso», dice l'esperta.

SE È COLPA DELLA SINDROME PREMESTRUALE

VIA SALE E SALUMI PRIMA DI QUEI GIORNI

«Cefalee ed emicranie sono spesso fastidiose componenti della sindrome premestruale», spiega la dottoressa Scatozza. «Per rendere meno frequenti gli episodi, innescati dal calo del

progesterone, che influisce anche sul tono dell'umore, oltre ad assumere integratori specifici potete eliminare gli alimenti che favoriscono la ritenzione idrica, come cibi troppo salati o contenenti

glutammato, affettati, salumi, e limitare l'uso della salsa di soia. Il cioccolato è permesso, ma solo se il disturbo è già in atto e se gli attacchi di mal di testa non sono frequenti e intensi».

IN VETRINA

Rimedi soft come la tisana, integratori, massaggiatori e cerotti contro i piccoli dolori



▲ Calda o fredda: Vita Calm Buonanotte di Biosline (7 €).



▲ Calmante, SOS Stress di Puresential (10 €).



▲ Tecnologia innovativa per il cerotto No Pain 3D di HoMedics, che agisce localmente (19,90 €).

Alleviano i dolori muscolari le Fasce autoriscaldanti ThermoCare (16 €).



Pratico per la giusta dose di magnesio, Mag Orosolubile di Sanofi (13 €).



Contro stress e dolori: Massaggiatore & anticellulite 4 in 1 Zen M240 di Ardes + Medicura (74,90 €).

