
La cefalea in età pediatrica

Autore: Raffaele Arigliani

Fonte: Città Nuova

Abbiamo una bambina di 8 anni, molto sensibile, che da piccola soffriva periodicamente di vomito e disturbi del sonno. Oggi per fortuna questi problemi sono quasi risolti ma ora, frequentemente, si lamenta per un mal di testa frontale, che può durare anche diverse ore e si calma con la tachipirina. Inizialmente non avevamo dato peso alla cosa, ma ora iniziamo a chiederci se non sia il sintomo di una patologia più seria, da approfondire. Cosa ci consiglia? Cinzia e Rosario Messina Per cefalea si intende un dolore localizzato al capo che, nella sua forma primaria definita cefalea tensiva, è generalmente frontale e bilaterale, dura qualche ora con un senso di dolore opprimente, non è aggravata dall'attività fisica, si ripete meno di una volta al mese. La cefalea è un disturbo molto frequente nell'infanzia dopo i 5-6 anni, arrivando ad interessare anche il 20 per cento dei bambini. La forma di cui sembra soffrire sua figlia richiede solo una terapia sintomatica con il semplice paracetamolo o ibuprofene. Esistono in effetti alcuni più rari tipi di cefalee per le quali è opportuno un approfondimento diagnostico perché secondarie, determinate da importanti patologie (anomalie vascolari, masse endocraniche, ecc.). Si differenziano per una sintomatologia più impegnativa rispetto alla cefalea tensiva di cui soffre vostra figlia: sono assai più frequenti e intensi gli episodi dolorosi (tanto da condizionare la vita del bimbo), vi è in genere una diversa localizzazione del dolore (monolaterale nucale, pulsante), rispondono scarsamente ai farmaci. Se il pediatra sospetta una di queste cause utilizzerà indagini (Tac, Rmn) per dirimere ogni dubbio. Il caso di sua figlia sembra quello tipico di una cefalea tensiva di tipo primario. Quindi di un mal di testa benigno, che non richiede esami specifici perché ha la sua origine in quelli che oggi chiamiamo fattori di stress. Già la storia della bambina nei primi anni testimoniava la tendenza a somatizzare (vale a dire a vivere con sintomi quali vomito, dolori addominali, disturbi del sonno) le difficoltà della vita e, come voi già avevate intuito, è la stessa causa che ora si manifesta con sintomi diversi. Come aiutarla? Sicuramente parlarne con il suo pediatra curante che potrà dare più precisi suggerimenti. In termini generali posso dire che sarebbe utile comprendere quali sono le cause dell'insicurezza e della fragilità della bimba, cause che la cefalea evidenzia, affrontando il problema a 360 gradi. A volte le risposte possiamo trovarle anche da soli, ponendoci semplici domande: c'è qualcosa che la fa diventare triste? Gioca abbastanza? Ha abbastanza libertà? E amici vicini? Quanto contano le aspettative che noi abbiamo su di lei? È sufficiente (o al contrario è eccessivo!) il tempo che passiamo insieme? Le diamo abbastanza fiducia? L'armonia o le difficoltà tra noi adulti in casa quanto influenzano? La scuola, l'ambiente esterno, possono aver avuto un ruolo? In altre parole la cefalea è uno di quei campanelli di allarme che può far risuonare l'utilità di rivedere il nostro modo di fare e di essere. Non raramente noi adulti, al di là della buona volontà, abbiamo poco tempo ed energie e talvolta anche poca capacità di dialogo con i ragazzi. Possiamo però ricominciare, senza scoraggiarci per gli insuccessi e le difficoltà, partendo dalla terapia più antica: giocare insieme, sorriderci, andare a trovare i nonni, diminuire la nostra pressione su ciò che è meglio fare per lei, ecc... Vedremo così che per combattere la cefalea qualche volta servirà anche un farmaco, ma molto spesso basterà il nostro amore concreto.