



SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA WEB

07 - 08 maggio 2020

INDICE

SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA WEB

06/05/2020 corriereadriatico.it	4
Mal di testa, dimmi che cefalea hai e ti dirò come difenderti	
06/05/2020 Il Gazzettino.it (ed. Nazionale)	6
Mal di testa, dimmi che cefalea hai e ti dirò come difenderti	
06/05/2020 Leggo.it	8
Mal di testa, dimmi che cefalea hai e ti dirò come difenderti	
06/05/2020 ilmattino.it	10
Mal di testa, dimmi che cefalea hai e ti dirò come difenderti	
06/05/2020 ilmessaggero.it 09:13	12
Mal di testa, dimmi che cefalea hai e ti dirò come difenderti	
07/05/2020 paginemediche.it	14
Giornata Nazionale del Mal di Testa	
07/05/2020 ilcorrieredellasicurezza.it 18:52	16
Giornata Mal di Testa: 9-15 maggio dirette Facebook con esperti SIN, ANIRCEF e SISC	
08/05/2020 Repubblica.it	19
Hai mal di testa? Prova con lo yoga	
08/05/2020 lastampa.it 10:48	21
La Giornata Nazionale del Mal di Testa è sui social	

SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA WEB

9 articoli

Mal di testa, dimmi che cefalea hai e ti dirò come difenderti

LINK: https://www.corriereadriatico.it/salute/medicina/mal_di_testa_cefalea_come_difendersi_malattia_ultime_notizie_news-5210504.html



Mal di testa, dimmi che cefalea hai e ti dirò come difenderti Mercoledì 6 Maggio 2020 di Valentina Arcovio Diffusissimo e spesso talmente invalidante da mettere in stand-by la vita di chi ne soffre, il mal di testa è il cruccio di moltissime persone in tutto il mondo. Secondo le stime dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), un adulto su due soffre di mal di testa. Sono coloro che almeno una volta nell'ultimo anno hanno riportato un attacco. Tra i 18 e i 65 anni di età la percentuale cresce fino al 75%. Ma non ne sono immuni né i bambini e né gli adolescenti. Si stima, infatti, che oltre il 40% dei ragazzi sia colpito da cefalea e che ben 10 bambini su 100 soffrano di emicrania. In particolare, l'emicrania è stata identificata dall'Oms come la malattia che causa maggiore disabilità nella fascia di età tra 20 e 50 anni, ossia nel momento più produttivo della nostra vita.

QUESTIONI APERTE
Nonostante la portata di questa malattia pochi conoscono il problema, sanno come prevenirlo e quali possibilità di cura abbiamo oggi. Sabato si celebra la **Giornata nazionale del mal di testa** che quest'anno, a causa della pandemia di Covid-19, sarà caratterizzata da molte iniziative virtuali. In particolare da sabato 9 a venerdì 15 maggio sulla nuova pagina Facebook **Giornata Nazionale del Mal di Testa** si potrà partecipare alle dirette quotidiane che vedranno gli esperti dell'Associazione neurologica italiana per la ricerca sulle cefalee (Anicerf), della **Società italiana di neurologia (Sin)** e della Società italiana per lo studio delle cefalee (Sisc), fare chiarezza e rispondere ogni giorno ai principali quesiti legati alla patologia. Dalla gestione dell'emicrania al tempo del coronavirus ai fattori scatenanti da evitare in quarantena, dalla cefalea

del bambino alle possibilità diagnostiche, fino ai nuovi e promettenti scenari terapeutici. Gli utenti che seguiranno le dirette Facebook potranno partecipare sia con commenti che inviando domande a cui gli esperti risponderanno durante la diretta. Si prevede una grande partecipazione, considerato l'esercito di connazionali alle prese con il problema. «In Italia l'emicrania colpisce circa 6 milioni di persone, ossia il 12% della popolazione», dice **Gioacchino Tedeschi**, presidente della **Sin**. «Numeri importanti che non ci hanno fatto desistere quest'anno, malgrado l'emergenza Covid-19, dal voler cercare di colmare il bisogno di informazione legato a questa patologia per la quale una diagnosi precoce può davvero impattare positivamente sull'evoluzione della malattia, poiché evita importanti conseguenze quali la cronicizzazione del disturbo e l'abuso di

farmaci. Iniziative come questa servono proprio a informare il paziente e i suoi familiari su come non rimanere schiacciati dalla malattia». I DIRITTI Ancora oggi non si è ancora compreso, a livello istituzionale, l'impatto sulla qualità della vita di patologie cefaliche. «Il mal di testa è doloroso e disabilitante - afferma Elio Clemente Agostoni, presidente dell'Anircef - È in fase avanzata la realizzazione di progetti di legge per far sì che le forme più gravi vengano inserite nella categoria delle patologie sociali e che ai pazienti vengano riconosciuti diritti finora negati. Sono anni che ci battiamo per far comprendere ai non addetti ai lavori come il mal di testa sia una patologia spesso invalidante». La Giornata è anche l'occasione per fare il punto sulle tante opportunità terapeutiche. «Le nuove terapie a base di anticorpi monoclonali che bloccano il CGRP (la proteina che causa il mal di testa) o il suo recettore - commenta Pierangelo Geppetti, presidente della Sisc stanno facendo registrare importanti miglioramenti nel trattamento dell'emicrania riducendo il numero di attacchi e risultando efficaci anche nelle forme più gravi come l'emicrania cronica e

quella resistente ad altri farmaci usati in precedenza. Gli scarsissimi effetti collaterali rendono gli anticorpi particolarmente sicuri. Questi importanti progressi sono stati possibili grazie alla scoperta del meccanismo da cui si genera il dolore emicranico, frutto del lavoro incessante durato decenni da parte dei ricercatori anche italiani».

Mal di testa, dimmi che cefalea hai e ti dirò come difenderti

LINK: https://www.ilgazzettino.it/salute/medicina/mal_di_testa_cefalea_come_difendersi_malattia_ultime_notizie_news-5210504.html



Mal di testa, dimmi che cefalea hai e ti dirò come difenderti Salute > Medicina Mercoledì 6 Maggio 2020 di Valentina Arcovio Diffusissimo e spesso talmente invalidante da mettere in stand-by la vita di chi ne soffre, il mal di testa è il cruccio di moltissime persone in tutto il mondo. Secondo le stime dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), un adulto su due soffre di mal di testa. Sono coloro che almeno una volta nell'ultimo anno hanno riportato un attacco. Tra i 18 e i 65 anni di età la percentuale cresce fino al 75%. Ma non ne sono immuni né i bambini e né gli adolescenti. Si stima, infatti, che oltre il 40% dei ragazzi sia colpito da cefalea e che ben 10 bambini su 100 soffrano di emicrania. In particolare, l'emicrania è stata identificata dall'Oms come la malattia che causa maggiore disabilità nella fascia di età tra 20 e 50 anni, ossia nel momento più

produttivo della nostra vita. **QUESTIONI APERTE** Nonostante la portata di questa malattia pochi conoscono il problema, sanno come prevenirlo e quali possibilità di cura abbiamo oggi. Sabato si celebra la **Giornata nazionale del mal di testa** che quest'anno, a causa della pandemia di Covid-19, sarà caratterizzata da molte iniziative virtuali. In particolare da sabato 9 a venerdì 15 maggio sulla nuova pagina Facebook **Giornata Nazionale del Mal di Testa** si potrà partecipare alle dirette quotidiane che vedranno gli esperti dell'Associazione neurologica italiana per la ricerca sulle cefalee (Anicerf), della **Società italiana di neurologia (Sin)** e della Società italiana per lo studio delle cefalee (Sisc), fare chiarezza e rispondere ogni giorno ai principali quesiti legati alla patologia. Dalla gestione dell'emicrania al tempo del coronavirus ai fattori scatenanti da evitare in

quarantena, dalla cefalea del bambino alle possibilità diagnostiche, fino ai nuovi e promettenti scenari terapeutici. Gli utenti che seguiranno le dirette Facebook potranno partecipare sia con commenti che inviando domande a cui gli esperti risponderanno durante la diretta. Si prevede una grande partecipazione, considerato l'esercito di connazionali alle prese con il problema. «In Italia l'emicrania colpisce circa 6 milioni di persone, ossia il 12% della popolazione», dice **Gioacchino Tedeschi**, presidente della **Sin**. «Numeri importanti che non ci hanno fatto desistere quest'anno, malgrado l'emergenza Covid-19, dal voler cercare di colmare il bisogno di informazione legato a questa patologia per la quale una diagnosi precoce può davvero impattare positivamente sull'evoluzione della malattia, poiché evita importanti conseguenze quali la cronicizzazione del

disturbo e l'abuso di farmaci. Iniziative come questa servono proprio a informare il paziente e i suoi familiari su come non rimanere schiacciati dalla malattia». I DIRITTI Ancora oggi non si è ancora compreso, a livello istituzionale, l'impatto sulla qualità della vita di patologie cefaliche. «Il mal di testa è doloroso e disabilitante - afferma Elio Clemente Agostoni, presidente dell'Anircef - È in fase avanzata la realizzazione di progetti di legge per far sì che le forme più gravi vengano inserite nella categoria delle patologie sociali e che ai pazienti vengano riconosciuti diritti finora negati. Sono anni che ci battiamo per far comprendere ai non addetti ai lavori come il mal di testa sia una patologia spesso invalidante». La Giornata è anche l'occasione per fare il punto sulle tante opportunità terapeutiche. «Le nuove terapie a base di anticorpi monoclonali che bloccano il CGRP (la proteina che causa il mal di testa) o il suo recettore - commenta Pierangelo Geppetti, presidente della Sisc stanno facendo registrare importanti miglioramenti nel trattamento dell'emicrania riducendo il numero di attacchi e risultando efficaci anche nelle forme più gravi

come l'emicrania cronica e quella resistente ad altri farmaci usati in precedenza. Gli scarsissimi effetti collaterali rendono gli anticorpi particolarmente sicuri. Questi importanti progressi sono stati possibili grazie alla scoperta del meccanismo da cui si genera il dolore emicranico, frutto del lavoro incessante durato decenni da parte dei ricercatori anche italiani».

APPROFONDIMENTI

Mal di testa, dimmi che cefalea hai e ti dirò come difenderti

LINK: https://www.leggo.it/salute/medicina/mal_di_testa_cefalea_come_difendersi_malattia_ultime_notizie_news-5210504.html



Mal di testa, dimmi che cefalea hai e ti dirò come difenderti --> Diffusissimo e spesso talmente invalidante da mettere in stand-by la vita di chi ne soffre, il mal di testa è il cruccio di moltissime persone in tutto il mondo. Secondo le stime dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), un adulto su due soffre di mal di testa. Sono coloro che almeno una volta nell'ultimo anno hanno riportato un attacco. Tra i 18 e i 65 anni di età la percentuale cresce fino al 75%. Ma non ne sono immuni né i bambini e né gli adolescenti. Si stima, infatti, che oltre il 40% dei ragazzi sia colpito da cefalea e che ben 10 bambini su 100 soffrano di emicrania. In particolare, l'emicrania è stata identificata dall'Oms come la malattia che causa maggiore disabilità nella fascia di età tra 20 e 50 anni, ossia nel momento più produttivo della nostra vita. **QUESTIONI APERTE** Nonostante la portata di

questa malattia pochi conoscono il problema, sanno come prevenirlo e quali possibilità di cura abbiamo oggi. Sabato si celebra la **Giornata nazionale del mal di testa** che quest'anno, a causa della pandemia di Covid-19, sarà caratterizzata da molte iniziative virtuali. In particolare da sabato 9 a venerdì 15 maggio sulla nuova pagina Facebook **Giornata Nazionale del Mal di Testa** si potrà partecipare alle dirette quotidiane che vedranno gli esperti dell'Associazione neurologica italiana per la ricerca sulle cefalee (Anicerf), della **Società italiana di neurologia (Sin)** e della Società italiana per lo studio delle cefalee (Sisc), fare chiarezza e rispondere ogni giorno ai principali quesiti legati alla patologia. Dalla gestione dell'emicrania al tempo del coronavirus ai fattori scatenanti da evitare in quarantena, dalla cefalea del bambino alle possibilità diagnostiche, fino ai nuovi e

promettenti scenari terapeutici. Gli utenti che seguiranno le dirette Facebook potranno partecipare sia con commenti che inviando domande a cui gli esperti risponderanno durante la diretta. Si prevede una grande partecipazione, considerato l'esercito di connazionali alle prese con il problema. «In Italia l'emicrania colpisce circa 6 milioni di persone, ossia il 12% della popolazione», dice **Gioacchino Tedeschi**, presidente della **Sin**. «Numeri importanti che non ci hanno fatto desistere quest'anno, malgrado l'emergenza Covid-19, dal voler cercare di colmare il bisogno di informazione legato a questa patologia per la quale una diagnosi precoce può davvero impattare positivamente sull'evoluzione della malattia, poiché evita importanti conseguenze quali la cronicizzazione del disturbo e l'abuso di farmaci. Iniziative come questa servono proprio a

informare il paziente e i suoi familiari su come non rimanere schiacciati dalla malattia». I DIRITTI Ancora oggi non si è ancora compreso, a livello istituzionale, l'impatto sulla qualità della vita di patologie cefaliche. «Il mal di testa è doloroso e disabilitante - afferma Elio Clemente Agostoni, presidente dell'Anircef - È in fase avanzata la realizzazione di progetti di legge per far sì che le forme più gravi vengano inserite nella categoria delle patologie sociali e che ai pazienti vengano riconosciuti diritti finora negati. Sono anni che ci battiamo per far comprendere ai non addetti ai lavori come il mal di testa sia una patologia spesso invalidante». La Giornata è anche l'occasione per fare il punto sulle tante opportunità terapeutiche. «Le nuove terapie a base di anticorpi monoclonali che bloccano il CGRP (la proteina che causa il mal di testa) o il suo recettore - commenta Pierangelo Geppetti, presidente della Sisc stanno facendo registrare importanti miglioramenti nel trattamento dell'emicrania riducendo il numero di attacchi e risultando efficaci anche nelle forme più gravi come l'emicrania cronica e quella resistente ad altri farmaci usati in precedenza.

Gli scarsissimi effetti collaterali rendono gli anticorpi particolarmente sicuri. Questi importanti progressi sono stati possibili grazie alla scoperta del meccanismo da cui si genera il dolore emicranico, frutto del lavoro incessante durato decenni da parte dei ricercatori anche italiani». Ultimo aggiornamento: Mercoledì 6 Maggio 2020, 09:13

Mal di testa, dimmi che cefalea hai e ti dirò come difenderti

LINK: https://www.ilmattino.it/salute/medicina/mal_di_testa_cefalea_come_difendersi_malattia_ultime_notizie_news-5210504.html



Mal di testa, dimmi che cefalea hai e ti dirò come difenderti Salute > Medicina Mercoledì 6 Maggio 2020 di Valentina Arcovio Diffusissimo e spesso talmente invalidante da mettere in stand-by la vita di chi ne soffre, il mal di testa è il cruccio di moltissime persone in tutto il mondo. Secondo le stime dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), un adulto su due soffre di mal di testa. Sono coloro che almeno una volta nell'ultimo anno hanno riportato un attacco. Tra i 18 e i 65 anni di età la percentuale cresce fino al 75%. Ma non ne sono immuni né i bambini e né gli adolescenti. Si stima, infatti, che oltre il 40% dei ragazzi sia colpito da cefalea e che ben 10 bambini su 100 soffrano di emicrania. In particolare, l'emicrania è stata identificata dall'Oms come la malattia che causa maggiore disabilità nella fascia di età tra 20 e 50 anni, ossia nel momento più

produttivo della nostra vita. **QUESTIONI APERTE** Nonostante la portata di questa malattia pochi conoscono il problema, sanno come prevenirlo e quali possibilità di cura abbiamo oggi. Sabato si celebra la **Giornata nazionale del mal di testa** che quest'anno, a causa della pandemia di Covid-19, sarà caratterizzata da molte iniziative virtuali. In particolare da sabato 9 a venerdì 15 maggio sulla nuova pagina Facebook **Giornata Nazionale del Mal di Testa** si potrà partecipare alle dirette quotidiane che vedranno gli esperti dell'Associazione neurologica italiana per la ricerca sulle cefalee (Anicerf), della **Società italiana di neurologia (Sin)** e della Società italiana per lo studio delle cefalee (Sisc), fare chiarezza e rispondere ogni giorno ai principali quesiti legati alla patologia. Dalla gestione dell'emicrania al tempo del coronavirus ai fattori scatenanti da evitare in

quarantena, dalla cefalea del bambino alle possibilità diagnostiche, fino ai nuovi e promettenti scenari terapeutici. Gli utenti che seguiranno le dirette Facebook potranno partecipare sia con commenti che inviando domande a cui gli esperti risponderanno durante la diretta. Si prevede una grande partecipazione, considerato l'esercito di connazionali alle prese con il problema. «In Italia l'emicrania colpisce circa 6 milioni di persone, ossia il 12% della popolazione», dice **Gioacchino Tedeschi**, presidente della **Sin**. «Numeri importanti che non ci hanno fatto desistere quest'anno, malgrado l'emergenza Covid-19, dal voler cercare di colmare il bisogno di informazione legato a questa patologia per la quale una diagnosi precoce può davvero impattare positivamente sull'evoluzione della malattia, poiché evita importanti conseguenze quali la cronicizzazione del

disturbo e l'abuso di farmaci. Iniziative come questa servono proprio a informare il paziente e i suoi familiari su come non rimanere schiacciati dalla malattia». I DIRITTI Ancora oggi non si è ancora compreso, a livello istituzionale, l'impatto sulla qualità della vita di patologie cefaliche. «Il mal di testa è doloroso e disabilitante - afferma Elio Clemente Agostoni, presidente dell'Anircef - È in fase avanzata la realizzazione di progetti di legge per far sì che le forme più gravi vengano inserite nella categoria delle patologie sociali e che ai pazienti vengano riconosciuti diritti finora negati. Sono anni che ci battiamo per far comprendere ai non addetti ai lavori come il mal di testa sia una patologia spesso invalidante». La Giornata è anche l'occasione per fare il punto sulle tante opportunità terapeutiche. «Le nuove terapie a base di anticorpi monoclonali che bloccano il CGRP (la proteina che causa il mal di testa) o il suo recettore - commenta Pierangelo Geppetti, presidente della Sisc stanno facendo registrare importanti miglioramenti nel trattamento dell'emicrania riducendo il numero di attacchi e risultando efficaci anche nelle forme più gravi

come l'emicrania cronica e quella resistente ad altri farmaci usati in precedenza. Gli scarsissimi effetti collaterali rendono gli anticorpi particolarmente sicuri. Questi importanti progressi sono stati possibili grazie alla scoperta del meccanismo da cui si genera il dolore emicranico, frutto del lavoro incessante durato decenni da parte dei ricercatori anche italiani».

Mal di testa, dimmi che cefalea hai e ti dirò come difenderti

LINK: https://www.ilmessaggero.it/salute/medicina/mal_di_testa_cefalea_come_difendersi_malattia_ultime_notizie_news-5210504.html



Salute > Medicina Mercoledì 6 Maggio 2020 di Valentina Arcovio Diffusissimo e spesso talmente invalidante da mettere in stand-by la vita di chi ne soffre, il mal di testa è il cruccio di moltissime persone in tutto il mondo. Secondo le stime dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), un adulto su due soffre di mal di testa. Sono coloro che almeno una volta nell'ultimo anno hanno riportato un attacco. Tra i 18 e i 65 anni di età la percentuale cresce fino al 75%. Ma non ne sono immuni né i bambini e né gli adolescenti. Si stima, infatti, che oltre il 40% dei ragazzi sia colpito da cefalea e che ben 10 bambini su 100 soffrano di emicrania. In particolare, l'emicrania è stata identificata dall'Oms come la malattia che causa maggiore disabilità nella fascia di età tra 20 e 50 anni, ossia nel momento più produttivo della nostra vita. **QUESTIONI APERTE** Nonostante la portata di

questa malattia pochi conoscono il problema, sanno come prevenirlo e quali possibilità di cura abbiamo oggi. Sabato si celebra la **Giornata nazionale del mal di testa** che quest'anno, a causa della pandemia di Covid-19, sarà caratterizzata da molte iniziative virtuali. In particolare da sabato 9 a venerdì 15 maggio sulla nuova pagina Facebook **Giornata Nazionale del Mal di Testa** si potrà partecipare alle dirette quotidiane che vedranno gli esperti dell'Associazione neurologica italiana per la ricerca sulle cefalee (Anicerf), della **Società italiana di neurologia (Sin)** e della Società italiana per lo studio delle cefalee (Sisc), fare chiarezza e rispondere ogni giorno ai principali quesiti legati alla patologia. Dalla gestione dell'emicrania al tempo del coronavirus ai fattori scatenanti da evitare in quarantena, dalla cefalea del bambino alle possibilità diagnostiche, fino ai nuovi e

promettenti scenari terapeutici. Gli utenti che seguiranno le dirette Facebook potranno partecipare sia con commenti che inviando domande a cui gli esperti risponderanno durante la diretta. Si prevede una grande partecipazione, considerato l'esercito di connazionali alle prese con il problema. «In Italia l'emicrania colpisce circa 6 milioni di persone, ossia il 12% della popolazione», dice **Gioacchino Tedeschi**, presidente della **Sin**. «Numeri importanti che non ci hanno fatto desistere quest'anno, malgrado l'emergenza Covid-19, dal voler cercare di colmare il bisogno di informazione legato a questa patologia per la quale una diagnosi precoce può davvero impattare positivamente sull'evoluzione della malattia, poiché evita importanti conseguenze quali la cronicizzazione del disturbo e l'abuso di farmaci. Iniziative come questa servono proprio a

informare il paziente e i suoi familiari su come non rimanere schiacciati dalla malattia». I DIRITTI Ancora oggi non si è ancora compreso, a livello istituzionale, l'impatto sulla qualità della vita di patologie cefaliche. «Il mal di testa è doloroso e disabilitante - afferma Elio Clemente Agostoni, presidente dell'Anircef - È in fase avanzata la realizzazione di progetti di legge per far sì che le forme più gravi vengano inserite nella categoria delle patologie sociali e che ai pazienti vengano riconosciuti diritti finora negati. Sono anni che ci battiamo per far comprendere ai non addetti ai lavori come il mal di testa sia una patologia spesso invalidante». La Giornata è anche l'occasione per fare il punto sulle tante opportunità terapeutiche. «Le nuove terapie a base di anticorpi monoclonali che bloccano il CGRP (la proteina che causa il mal di testa) o il suo recettore - commenta Pierangelo Geppetti, presidente della Sisc stanno facendo registrare importanti miglioramenti nel trattamento dell'emigrania riducendo il numero di attacchi e risultando efficaci anche nelle forme più gravi come l'emigrania cronica e quella resistente ad altri farmaci usati in precedenza.

Gli scarsissimi effetti collaterali rendono gli anticorpi particolarmente sicuri. Questi importanti progressi sono stati possibili grazie alla scoperta del meccanismo da cui si genera il dolore emicranico, frutto del lavoro incessante durato decenni da parte dei ricercatori anche italiani».

Giornata Nazionale del Mal di Testa

LINK: <https://www.paginemediche.it/news-ed-eventi/giornata-nazionale-del-mal-di-testa>



Giornata Nazionale del Mal di Testa Si celebra sabato 9 maggio la **Giornata Nazionale del Mal di Testa** con una campagna di sensibilizzazione e informazione sui social. Mi piace PagineMediche Si celebra sabato 9 maggio la **Giornata Nazionale del Mal di Testa** con una campagna di sensibilizzazione e informazione sui social. Fino al 15 maggio, gli esperti di **SIN (Società Italiana di Neurologia)**, ANIRCEF (Associazione Neurologica Italiana per la Ricerca sulle Cefalee) e SISC (Società Italiana per lo Studio delle Cefalee) saranno a disposizione dei pazienti con dirette quotidiane sulla pagina Facebook fare chiarezza e rispondere alle domande riguardo la patologia: dalla gestione dell'emicrania al tempo del Coronavirus ai fattori scatenanti da evitare in quarantena; dalla gestione della cefalea nel bambino alle nuove possibilità diagnostiche; dalla cefalea a grappolo alle problematiche diagnostiche.

Gli utenti durante l'evento Facebook potranno partecipare attivamente inviando commenti e domande a cui gli esperti risponderanno. **Giornata del Mal di Testa**: colpiti anche i più giovani Secondo i dati diffusi dall'OMS, la cefalea colpisce 1 persona su 2 con episodi che si verificano almeno una volta all'anno e fino a 3 persone su 4 nella fascia di età tra i 18 e i 65 anni. La patologia riguarda anche le fasce più giovani della popolazione: oltre il 40% dei ragazzi è colpito da cefalea mentre 10 bambini su 100 soffrono di emicrania, una forma comune di cefalea primaria. "In Italia l'emicrania colpisce circa 6 milioni di persone, ossia il 12% della popolazione" commenta il Prof. **Gioacchino Tedeschi**, Presidente della **SIN**. "Numeri importanti che non ci hanno fatto desistere quest'anno, malgrado l'emergenza Covid -19, dal voler cercare di colmare il bisogno di informazione legato a questa patologia per la quale una diagnosi

precoce può davvero impattare positivamente sull'evoluzione della malattia, poiché evita importanti conseguenze quali la cronicizzazione del disturbo e l'abuso di farmaci. Iniziative come la **Giornata del Mal di Testa** servono proprio a informare il paziente - e i suoi familiari - per renderlo consapevole delle azioni da intraprendere per contrastare la malattia e non rimanerne schiacciato". Ancora oggi, purtroppo però, non si è ancora compreso, a livello istituzionale, l'impatto sulla qualità della vita di patologie cefaliche. "Il mal di testa è una patologia dolorosa e disabilitante" afferma il Prof. Elio Clemente Agostoni, Presidente ANIRCEF. "In particolare, l'emicrania è stata identificata dall'OMS come la malattia che causa maggiore disabilità nella fascia di età tra 20 e 50 anni, ossia nel momento della vita in cui siamo più produttivi. A questo proposito, è in fase

avanzata la realizzazione di progetti di legge portati avanti per far sì che le forme più gravi di mal di testa vengano inserite nella categoria delle "patologie sociali" e che ai pazienti vengano riconosciuti diritti finora negati. Sono anni che ci battiamo per far comprendere, ai non addetti ai lavori, come il mal di testa sia una patologia spesso invalidante che comporta nei pazienti bisogni che non possono più essere ignorati". Quali opportunità offre la medicina? La XII **Giornata del Mal di Testa** rappresenta un'occasione importante per fare il punto sulle opportunità terapeutiche che offre oggi la medicina. "Le nuove terapie a base di anticorpi monoclonali che bloccano il CGRP o il suo recettore - commenta il Prof. Pierangelo Geppetti, Presidente SISC - stanno facendo registrare importanti miglioramenti nella pratica clinica del trattamento dell'emicrania riducendo il numero di attacchi nella forma episodica e risultando efficace anche nelle forme più gravi come l'emicrania cronica e quella resistente ad altri farmaci usati in precedenza. Gli scarsissimi effetti collaterali rendono gli anticorpi particolarmente sicuri. Questi importanti progressi sono stati possibili grazie alla scoperta del

meccanismo da cui si genera il dolore emicranico, frutto del lavoro incessante durato decenni da parte dei ricercatori anche italiani." I cibi che aiutano a combattere il mal di testa

Giornata Mal di Testa: 9-15 maggio dirette Facebook con esperti **SIN**, ANIRCEF e SISC

LINK: <http://www.ilcorrieredellasicurezza.it/giornata-mal-di-testa-9-15-maggio-dirette-facebook-con-esperti-sin-anircef-e-sisc/>



Giornata Mal di Testa: 9-15 maggio dirette Facebook con esperti **SIN**, ANIRCEF e SISC redazione 7 maggio 2020 tweet Sabato 9 maggio è la **Giornata Nazionale del Mal di Testa**. Quest'anno a causa dell'emergenza Covid-19, le tre Società scientifiche di riferimento, **SIN (Società Italiana di Neurologia)**, ANIRCEF (Associazione Neurologica Italiana per la Ricerca sulle Cefalee) e SISC (Società Italiana per lo Studio delle Cefalee) si mettono a disposizione dei pazienti attraverso una **c a m p a g n a** di sensibilizzazione e informazione sui social. Da sabato 9 a venerdì 15 maggio sulla nuova pagina Facebook **Giornata Nazionale del Mal di Testa** si potrà partecipare alle dirette quotidiane che vedranno gli esperti **SIN**, ANIRCEF e SISC fare chiarezza e rispondere ogni giorno sui principali quesiti legati alla patologia, dalla gestione dell'emicrania al tempo del Coronavirus ai

fattori scatenanti da evitare in quarantena, dalla gestione della cefalea nel bambino alle possibilità diagnostiche fino ai nuovi e promettenti scenari terapeutici, dalla cefalea a grappolo alle problematiche diagnostiche. Gli utenti che seguiranno le dirette Facebook potranno partecipare sia con commenti, sia inviando domande durante l'evento a cui gli esperti risponderanno contestualmente all'interno della diretta. Si stima che la cefalea, spesso chiamata mal di testa, colpisca 1 persona su 2 con episodi che si verificano almeno una volta l'anno (dati Organizzazione Mondiale della Sanità) e il rapporto aumenta fino a 3 persone su 4 nella fascia di età tra i 18 e i 65 anni. La patologia riguarda anche le fasce più giovani della popolazione: oltre il 40% dei ragazzi è colpito da cefalea mentre 10 bambini su 100 soffrono di emicrania, una forma comune di cefalea primaria. "In Italia l'emicrania

colpisce circa 6 milioni di persone, ossia il 12% della popolazione - commenta il Prof. **Gioacchino Tedeschi**, Presidente della **SIN** - Numeri importanti che non ci hanno fatto desistere quest'anno, malgrado l'emergenza Covid -19, dal voler cercare di colmare il bisogno di informazione legato a questa patologia per la quale una diagnosi precoce può davvero **i m p a t t a r e** **p o s i t i v a m e n t e** sull'evoluzione della malattia, poiché evita importanti conseguenze quali la cronicizzazione del disturbo e l'abuso di farmaci. Iniziative come la **Giornata del Mal di Testa** servono proprio a informare il paziente - e i suoi familiari - per renderlo consapevole delle azioni da **i n t r a p r e n d e r e** per contrastare la malattia e non rimanerne schiacciato". Ancora oggi, purtroppo però, non si è ancora compreso, a livello istituzionale, l'impatto sulla qualità della vita di

patologie cefaliche. "Il mal di testa è una patologia dolorosa e disabilitante - afferma il Prof. Elio Clemente Agostoni, Presidente ANIRCEF - In particolare, l'emicrania è stata identificata dall'OMS come la malattia che causa maggiore disabilità nella fascia di età tra 20 e 50 anni, ossia nel momento della vita in cui siamo più produttivi. A questo proposito, è in fase avanzata la realizzazione di progetti di legge portati avanti per far sì che le forme più gravi di mal di testa vengano inserite nella categoria delle "patologie sociali" e che ai pazienti vengano riconosciuti diritti finora negati. Sono anni che ci battiamo per far comprendere, ai non addetti ai lavori, come il mal di testa sia una patologia spesso invalidante che comporta nei pazienti bisogni che non possono più essere ignorati". La XII **Giornata del Mal di Testa** rappresenta un'occasione importante per fare il punto sulle opportunità terapeutiche che offre oggi la medicina. "Le nuove terapie a base di anticorpi monoclonali che bloccano il CGRP o il suo recettore - commenta il Prof. Pierangelo Geppetti, Presidente SISC - stanno facendo registrare importanti miglioramenti nella pratica clinica del

trattamento dell'emicrania riducendo il numero di attacchi nella forma episodica e risultando efficace anche nelle forme più gravi come l'emicrania cronica e quella resistente ad altri farmaci usati in precedenza. Gli scarsissimi effetti collaterali rendono gli anticorpi particolarmente sicuri. Questi importanti progressi sono stati possibili grazie alla scoperta del meccanismo da cui si genera il dolore emicranico, frutto del lavoro incessante durato decenni da parte dei ricercatori anche italiani." LE CEFALIE Esistono due grandi categorie: le cefalee primarie sono disturbi a se stanti non legati ad altre patologie e sono le più frequenti, mentre le cefalee secondarie dipendono da altre patologie, come, ad esempio, cefalea da trauma cranico e/o cervicale, da disturbi vascolari cerebrali (come l'ictus), da patologie del cranio non vascolari (come tumori cerebrali, ipertensione o ipotensione liquorale). A loro volta, le cefalee primarie comprendono l'emicrania, la cefalea di tipo tensivo, la cefalea a grappolo e si distinguono per la tipologia del dolore, l'intensità, la collocazione nella testa, la durata, la frequenza e gli altri sintomi concomitanti. L'emicrania si caratterizza per un dolore pulsante con intensità moderata-severa

che, spesso, si localizza nella metà della testa e del volto. Il paziente non riesce a svolgere nessuna delle attività quotidiane perché ogni azione aggrava il dolore e, a volte (emicrania con aura), gli attacchi vengono preceduti da disturbi neurologici come, ad esempio, sintomi visivi. La crisi si manifesta solitamente insieme ad altri disturbi come vomito e intolleranza alla luce e ai rumori e può durare da alcune ore a 2-3 giorni. Due terzi dei pazienti emicranici sono donne. La cefalea di tipo tensivo, invece, presenta una intensità lieve-moderata, di tipo gravativo o costrittivo (classico cerchio alla testa) della durata di alcuni minuti o ore o anche alcuni giorni, non aggravata dalle attività fisiche usuali e non associata, in genere, a nausea o vomito. È la forma più frequente di cefalea con una prevalenza di circa l'80%. Fattori di predisposizione genetica possono avere una certa influenza nello sviluppo della cefalea tensiva così come fattori ambientali tra cui lo stress, l'affaticamento, cattive posture o riduzione delle ore di sonno. Infine, la cefalea a grappolo provoca attacchi dolorosi più brevi (1-3 ore) molto intensi e lancinanti che si susseguono 1 o più volte al

giorno per un periodo di tempo di circa 2 mesi (grappolo), alternati a periodi senza dolore. L'area interessata è quella oculare e, al contrario delle altre due forme, la cefalea a grappolo colpisce prevalentemente gli uomini. In genere gli episodi si ripetono ciclicamente con una cadenza stagionale o di 1/2periodi all'anno.

Hai mal di testa? Prova con lo yoga

LINK: https://www.repubblica.it/salute/medicina-e-ricerca/2020/05/08/news/hai_mal_di_testa_prova_con_lo_yoga-255844809/



Hai mal di testa? Prova con lo yoga di MARTA MUSSO abbonati a 08 maggio 2020 LO YOGA in aiuto di chi soffre di mal di testa. Questa disciplina, infatti, quando viene affiancata alle terapie farmacologiche, ne può ridurre frequenza, durata e dolore. A suggerirlo è un nuovo studio appena pubblicato su *Neurology*, la rivista dell'American Academy of Neurology, secondo cui questa disciplina rappresenta un'arma in più per chi soffre di emicrania, una forma di cefalea che colpisce metà della testa e che ha un forte impatto sulla qualità della vita, a tal punto che per l'Oms è la malattia che causa maggiore disabilità nella fascia di età tra 20 e 50 anni. Un disturbo, peraltro, molto comune: a sottolinearlo è la **Società italiana di neurologia** in occasione della **giornata nazionale del mal di testa**, il 9 maggio, secondo cui a soffrirne sono circa 6 milioni di italiani, pari al 12% della popolazione. LEGGI -

L'emicrania? Colpisce soprattutto le donne. Lo yoga, un aiuto in più. Nello studio sono stati coinvolti 114 partecipanti, tra 18 e 50 anni di età, con emicrania episodica, dai 4 ai 14 episodi al mese. I ricercatori li hanno suddivisi in due gruppi: al primo sono stati somministrati solamente i farmaci, al secondo è stato chiesto di seguire le terapie farmacologiche e, in aggiunta, di praticare yoga. Quest'ultimo gruppo ha seguito le lezioni con un insegnante tre giorni alla settimana per un mese, in modo da imparare le posizioni, ripetute poi da soli a casa per cinque giorni alla settimana nei successivi due mesi. Ai partecipanti di entrambi i gruppi, infine, è stato chiesto di tenere un diario, nel quale sono state appuntate l'intensità, la frequenza e la durata degli episodi di emicrania. Al termine dello studio, i partecipanti di entrambi i gruppi hanno riportato miglioramenti dei sintomi. Ma i benefici sono stati

maggiori nel gruppo che aveva praticato yoga, con una riduzione della frequenza del 48%: se all'inizio dello studio i partecipanti riportavano in media 9 episodi di mal di testa al mese, alla fine ne hanno registrati 4-5. Mentre nel gruppo dei farmaci si partiva da una media di 7,7 episodi al mese per arrivare a 6,8 alla fine dei tre mesi, con una riduzione di solo il 12%. A lezione di equilibrio. Che lo yoga fosse un nostro alleato nel combattere l'emicrania non è una novità. In effetti, molti allievi raccontano come, dopo una pratica costante, in breve tempo i sintomi dell'emicrania diventano meno ricorrenti e meno intensi. "Molte persone che si avvicinano alla pratica dello yoga soffrono di mal di testa e molto spesso lo fanno proprio per alleviarne i sintomi", spiega Giancarlo Miggiano, fondatore dei centri Yoga Suite e co-fondatore della Scuola di formazione insegnanti Yoga & Medicina, considerato a livello nazionale uno dei tre

maestri esperti secondo la certificazione Csen/Coni. "In questo lo yoga è straordinario poiché lavora a tutto tondo sull'equilibrio dell'organismo e ben presto si notano netti miglioramenti". La pinza o il cane Le posizioni che generalmente vengono consigliate per alleviare i sintomi dell'emicrania, consiglia Miggiano, sono quelle che tendono a rilassare il sistema nervoso e a favorire un giusto afflusso di sangue al cervello. In particolare, lo yoga ci viene incontro sia con le posizioni (asana), come per esempio la posa del bambino, il ponte, la pinza e il cane a testa in giù, e anche con le tecniche di respirazione (pranayama). "Nello yoga l'importante è sviluppare consapevolezza di quello che si deve fare e di quello che sente", spiega l'esperto. "Questo atteggiamento mentale aumenta la propriocezione e favorisce un rilassamento generale, ottimo antidoto contro i sintomi dell'emicrania".

LEGGI - L'esistenza dolorosa (e sottovalutata) degli emicranici La giornata nazionale Sabato 9 maggio è la **Giornata Nazionale del Mal di Testa**. Ma a causa dell'emergenza sanitaria dovuta alla pandemia del nuovo coronavirus, quest'anno le iniziative e le campagne per celebrarla

saranno diverse. Infatti, le tre società scientifiche di riferimento, la **Società Italiana di Neurologia**, l'Associazione Neurologica Italiana per la Ricerca sulle Cefalee e la Società Italiana per lo Studio delle Cefalee, si metteranno a disposizione dei pazienti con una campagna di sensibilizzazione e informazione sui social. Da sabato 9 a venerdì 15 maggio, gli esperti saranno disponibili, tramite delle dirette Facebook sulla nuova pagina "**Giornata Nazionale del Mal di Testa**", per rispondere ai principali quesiti degli utenti, dalla gestione dell'emicrania al tempo del Coronavirus ai fattori scatenanti da evitare in quarantena, dalla gestione della cefalea nel bambino alle possibilità diagnostiche fino ai nuovi e promettenti scenari terapeutici, dalla cefalea a grappolo alle problematiche diagnostiche.

La **Giornata Nazionale del Mal di Testa** è sui social

LINK: <https://www.lastampa.it/scienza/2020/05/08/news/la-giornata-nazionale-del-mal-di-testa-e-sui-social-1.38819631>



La **Giornata Nazionale del Mal di Testa** è sui social Rosalba Miceli Pubblicato il 08 Maggio 2020 Il 9 maggio è la **Giornata Nazionale del Mal di Testa**. Tale iniziativa, giunta alla XII edizione, ha lo scopo di informare il paziente e renderlo consapevole delle azioni da intraprendere per contrastare la patologia e migliorarne complessivamente la qualità della vita propria e dei suoi familiari. Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, la cefalea, spesso chiamata comunemente mal di testa, colpisce 1 persona su 2, con episodi che si verificano almeno una volta l'anno. L'incidenza del disturbo è maggiore (fino a 3 persone su 4) nella fascia di età tra i 18 e i 65 anni. Tuttavia anche le fasce più giovani della popolazione non sono risparmiate: oltre il 40% dei ragazzi è colpito da cefalea mentre 10 bambini su 100 soffrono di emicrania, una forma comune di cefalea primaria. «In Italia l'emicrania colpisce circa 6

milioni di persone, ossia il 12% della popolazione - sottolinea il professor **Gioacchino Tedeschi**, Presidente della **Società Italiana di Neurologia (SIN)** -. Numeri importanti che non ci hanno fatto desistere quest'anno, malgrado l'emergenza Covid -19, dal voler cercare di colmare il bisogno di informazione legato a questa patologia per la quale una diagnosi precoce può davvero impattare positivamente sull'evoluzione della malattia, poiché evita importanti conseguenze quali la cronicizzazione del disturbo e l'abuso di farmaci». Un problema ancora sottovalutato riguarda le ricadute delle patologie cefaliche sulla qualità della vita. «Il mal di testa è una patologia dolorosa e disabilitante - spiega il professor Elio Clemente Agostoni, Presidente ANIRCEF -. In particolare, l'emicrania è stata identificata dall'OMS come la malattia che causa maggiore disabilità nella fascia di età tra 20 e 50

anni, ossia nel momento della vita in cui siamo più produttivi. A questo proposito, è in fase avanzata la realizzazione di progetti di legge portati avanti per far sì che le forme più gravi di mal di testa vengano inserite nella categoria delle "patologie sociali" e che ai pazienti vengano riconosciuti diritti finora negati». Quest'anno, a causa dell'emergenza Covid-19, la **Giornata Nazionale del Mal di Testa** si svolgerà interamente mediante una campagna di sensibilizzazione e informazione sui social: le tre Società scientifiche di riferimento, **SIN**, ANIRCEF (Associazione Neurologica Italiana per la Ricerca sulle Cefalee) e SISC (Società Italiana per lo Studio delle Cefalee), metteranno i propri esperti a disposizione dei pazienti. In particolare, dal 9 al 15 maggio, sulla nuova pagina Facebook **Giornata Nazionale del Mal di Testa**, si potrà partecipare alle dirette quotidiane in cui gli esperti **SIN**, ANIRCEF e SISC

faranno chiarezza sulle principali problematiche legate alla patologia, a partire dalla diagnosi corretta, nell'adulto e nel bambino, alla gestione della cefalea fino alle nuove possibilità terapeutiche legate all'utilizzo di anticorpi monoclonali. Gli utenti che seguiranno le dirette Facebook potranno intervenire in tempo reale con commenti e richieste di approfondimenti a cui gli esperti risponderanno all'interno della diretta. Maggiori informazioni sulla **Giornata del Mal di Testa** sono presenti sui siti web delle Società Scientifiche che promuovono la Giornata: