



ZADEI NEWS

articoli e approfondimenti
per la tua salute



MAL DI TESTA

ritrova la tua libertà

- INDICE -

Zadei Clinic	2
Pacchetto Salute	4
Welfare per le aziende	7
Domande frequenti sul mal di testa	8
Parole leggere	10
Cefalee: partiamo dalla diagnosi ma non solo	12
Anamnesi e test specifici per individuare i disturbi che causano il mal di testa	13
I disturbi visivi che possono causare il mal di testa	14
Forame Ovale Pervio ed Emicrania	16
Asse Intestino-Cervello	18
Mal di testa? e se dipendesse dalla bocca?	20
Osteopatia e mal di testa: le tecniche per stare bene subito	22
Agopuntura e medicina cinese per trattare le cefalee	23



LA TUA SCELTA DI SALUTE

Zadei Clinic è più di un centro poliambulatoriale: al suo interno collaborano in equipe specialisti della medicina tradizionale e servizi diagnostici e terapeutici volti alla prevenzione e alla diagnosi precoce delle malattie.

Grazie all'esperienza e alla selezione delle eccellenze nell'ambito della medicina funzionale, abbiamo creato un sistema di servizi che fornisce risposte efficaci per il raggiungimento del benessere personale e una migliore qualità di vita.

Medicina Funzionale, 3 principi per un percorso di benessere globale



PARTECIPAZIONE

L'alleanza e la fiducia Medico-Paziente è fondamentale: crediamo nell'ascolto, poiché siamo consapevoli di quanto corpo e mente siano connessi e si influenzino l'un l'altro. Lavoriamo sulla sfera emotiva e psicologica così come su quella fisica, alla ricerca di un benessere totale, tangibile e partecipativo.



PREVENZIONE

Un nuovo approccio scientifico completo basato sulla singola persona che stabilisce metodologie naturali e stili di vita adeguati per affrontare le malattie. Tale visione è supportata nella definizione e diagnosi delle patologie attraverso esami specifici svolti in laboratori all'avanguardia e un approccio integrato.



PERSONALIZZAZIONE

I nostri specialisti ti aiuteranno ad individuare la causa primaria dei tuoi disturbi e ti consiglieranno il percorso più adatto, cucito su misura sui tuoi bisogni. Il nostro staff è a tua disposizione e ti seguirà passo dopo passo per monitorare i tuoi progressi a garanzia di una migliore qualità di vita.

PACCHETTO SALUTE

Consulenza per emicrania in 15 minuti

Il mal di testa è un disagio che affligge milioni di persone, ogni giorno.

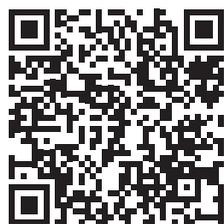
Zadei Clinic ha creato la **CONSULENZA IMMEDIATA**: un incontro, della durata di **15 minuti**, con una infermiera tutor che permette di individuare le cause della tua emicrania e ti fornisce, subito, il migliore percorso di analisi e cura ideato ad hoc per te.



Inizia subito a stare meglio

In Zadei clinic abbiamo un unico obiettivo: la tua salute. Per questo, abbiamo superato il concetto di "professionista" e abbiamo introdotto il concetto di "team di professionisti".

Per questo motivo, effettuare una visita con uno specialista Zadei Clinic significa poter anche contare sul parere di tanti professionisti specializzati in discipline parallele, che hanno l'esperienza e le capacità di fornirti ulteriore chiarezza sulla diagnosi e maggior supporto nella fase di cura.



VAI ALLA PROMO

PARTIAMO DALL'ANALISI PER UN BENESSERE DIFFUSO

Attraverso il colloquio con un'infermiera professionale sarà possibile avere una prima analisi e screening per **individuare il percorso più adatto a te.**

PER MEGLIO COMPRENDERE IL TUO STATO DI SALUTE VALUTEREMO:



LA TUA STORIA E IL TUO STATO GENERALE PRESENTE



COME LAVORA IL TUO INTESTINO



IL FUNZIONAMENTO DELL'APPARATO UDITIVO



COME STANNO MUSCOLI E OSSA



LA BOCCA: DENTI, LINGUA E MASTICAZIONE



OCCHI, VISTA E DISTURBI VISIVI



NON SOLO UNA QUESTIONE DI TESTA: PER TE UN TEAM COMPLETO DI SPECIALISTI

DOTT. GENNUSO MICHELE
(Specializzato in Neurologia)

DOTT. MACCARINELLI STEFANO
(Fisioterapista)

DOTT.SSA ELENA CASTAGNA
(Medico dentista)

DOTT.SSA NADIA VALENZA
Laureata in logopedia)

DOTT.SSA SERENA MARIA BUZIO
(Specialista in Neurologia)

DOTT. GIANLUCA GALLUCCIO
(Medico specializzato in Agopuntura)

DOTT. DELIO TEDESCHI
(Cardiologo)

DO FRANCESCO RONCAGLIO
(Osteopata)

DO ALESSANDRO PICCINELLI
(Osteopata)

DOTT. MARCO MAGHENZANI
(Fisioterapista)

DOTT.SSA MARILENA SPANÒ
(Ortottista)

MICHELA MESSINA
(Infermiera professionale)

ANNALISA COSMANO
(Ostetrica)

LAURA MILINI
(Ostetrica)

CLAUDIA BORZACCHIELLO
(Infermiera)



WELFARE PER LE AZIENDE UN PROGRAMMA PER LE AZIENDE CHE TENGONO AL BENESSERE

Zadei Clinic ha sviluppato un'offerta per il benessere aziendale attorno alle esigenze delle piccole, medie e grandi imprese del territorio.

Con la consueta attenzione alla promozione della salute, Zadei Clinic propone un approccio globale e integrato al benessere della persona attraverso un'equipe interdisciplinare e servizi studiati appositamente per andare incontro ai ritmi dello stile di vita contemporaneo.

I NOSTRI 3 STEP DELLA SALUTE

1

INCONTRI DELLA SALUTE

per divulgare la cultura della salute direttamente in azienda

2

PROGRAMMI DI PREVENZIONE DEDICATI AI LAVORATORI

un piano di screening dedicato ai lavoratori finalizzato alla prevenzione

3

PROGRAMMI AGEVOLATI PER TUTTA LA FAMIGLIA

una tariffa agevolata non solo per il lavoratore ma anche per tutto il nucleo familiare

MAL DI TESTA: DOMANDE FREQUENTI



Avere il mal di testa è normale?

In effetti sarà successo a tutti, almeno una volta nella vita, di presentare un episodio di mal di testa (cefalea). Nell'immaginario collettivo la cefalea rappresenta un "accidente normale" che "può capitare". In realtà è stato ormai ampiamente dimostrato come alcuni soggetti siano più predisposti rispetto ad altri a presentare con una certa frequenza attacchi di cefalea anche particolarmente intensi ed invalidanti.

Quanti sono in Italia che soffrono di cefalea?

In Italia circa sei milioni di persone, per la maggior parte donne, soffrono di cefalea primaria. Non solo, ma alcuni studi internazionali evidenziano che circa il 90 per cento dei pazienti con cefalea, che magari non si sottopongono ad un approfondimento diagnostico ritenendo "normale" la loro condizione, utilizza farmaci da banco (OTC) in modo improprio e protratto, con i rischi connessi alla tossicità ma anche all'eventualità che si sviluppi come conseguenza una condizione di abuso/dipendenza da farmaci in grado di contribuire di per sé alla cronicizzazione di questi disturbi. Eventualità assolutamente da evitare!

Quanti tipi di cefalea esistono?

La Società Internazionale per lo Studio delle Cefalee (International Headache Society, IHS) ha identificato ben oltre 200 tipologie di mal di testa. Queste sono state suddivise in 3 categorie:

1. cefalee primarie (tra cui l'emicrania, la cefalea di tipo tensivo e la cefalea a grappolo),
2. cefalee secondarie (che risultano ad esempio da traumi o malattie internistiche)
3. e le neuropatie e dolori facciali (tra cui ad esempio la nevralgia trigeminale)

Quindi le cefalee rappresentano un raggruppamento eterogeneo di disordini neurologici che si caratterizzano per elevati livelli di disabilità e di interferenza sulla qualità di vita.

Chi ne soffre più spesso?

È una condizione che tende a presentarsi molto più di frequente nell'età giovane - adulta (età produttiva) e nel sesso femminile (soprattutto per una forma di cefalea: l'emicrania). I dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) indicano che la cefalea tensiva ed l'emicrania rappresentano rispettivamente la seconda e la terza condizione di cronicità più frequente nella popolazione globale con prevalenze rispettivamente del 20,8 e del 14,7 per cento.

Come può essere curata?

Innanzitutto è necessario una diagnosi corretta che consenta di classificare il tipo di cefalea, successivamente, come è stato indicato anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), è necessaria una azione coordinata tra diversi professionisti della salute volta a migliorare MAL DI TESTA e rendere omogenei gli standard dell'assistenza medica, con riferimento alla corretta diagnosi, al trattamento appropriato delle varie forme in relazione alla gravità e complessità, al supporto e all'indirizzo dei pazienti nell'accesso alle cure nei diversi ambiti.

Un trattamento sintomatico appropriato degli attacchi riduce la disabilità, mentre esistono trattamenti di tipo preventivo in grado di ridurre la frequenza, la gravità e la durata delle crisi in una prospettiva di trattamento a medio-lungo termine.

È fondamentale anche fornire ai pazienti delle informazioni adeguate su stili di vita salutari che possano in qualche modo ridurre la frequenza e l'intensità degli attacchi.



PAROLE LEGGERE

La ricerca scientifica è chiarissima: il nostro linguaggio influenza in modo consistente il nostro livello di salute ed esiste una correlazione diretta fra il modo in cui il paziente parla e il decorso della sua guarigione.

Uno dei rimedi per migliorare il proprio benessere e per rendere ancora più efficace il trattamento in corso è quello di trasformare il proprio linguaggio in funzione dei risultati che si desiderano raggiungere.

La linguistica cognitiva ci insegna che il cervello non distingue fra il linguaggio letterale e il linguaggio figurato: cioè, se il paziente usa espressioni come "che giornata pesante", il cervello elabora il concetto "pesante" e lo trasforma in una reazione chimica (ormoni e neurotrasmettitori collegati allo stress).

Andrebbero quindi abolite, per una miglior efficacia dei trattamenti e della terapia, parole collegate a immagini poco sane come "pesante", "bloccato", "distrutto", "a pezzi" e così via.

Andrebbero invece utilizzate metafore collegate a concetti come "luce" e "leggerezza", che sono generatrici di reazioni ormonali decisamente più utili per la conquista del benessere del paziente: "oggi è stata una giornata non proprio leggerissima", "ho voglia di un attimo di respiro" e così via. La cura per mal di testa e cefalee, insomma, passa anche dalla cura che il paziente avrà per le sue parole.

Vediamo insieme un prontuario di frasi da evitare e di frasi da utilizzare, considerando anche il fatto che a volte alcune frasi si possono sostituire ("ho un problema grave" può diventare "ho una situazione da risolvere") mentre altre volte è consigliabile addirittura tacere.



Frasi da evitare

Mi scoppia la testa
Ho un grave problema
Ho sempre mal di testa
Giornata pesante
Sono bloccata/ho il collo bloccato
Sono a pezzi
Sono a terra
Sono distrutta

Vanno eliminate, cioè, quelle frasi che possono evocare immagini "brutte" che vanno ad acuire, quindi, situazioni di stress e a ridurre l'efficacia della terapia.

Frasi da utilizzare

La situazione è migliorabile
Non sono proprio in forma
Sento che il mio collo deve sciogliersi
Mi serve più flessibilità
Mi serve un po' di respiro
Voglio affrontare la situazione con una visione di ampio respiro

Orientiamo il cervello alla soluzione desiderata invece di farlo insistere sulla situazione problematica.

Paolo Borzacchiello

è uno dei massimi esperti di intelligenza linguistica. Da oltre quindici anni si occupa di studio e divulgazione di tutto ciò che riguarda le interazioni umane e il linguaggio.

Autore di bestseller e podcast di successo, consulente e divulgatore, è il co-creatore di **HCE, Human Connections Engineering**, la disciplina che studia le interazioni umane, **HCE Luxury**, applicate al settore lusso e **HCE Research** Institute per promuovere la ricerca nel campo delle interazioni umane.

Ogni anno forma migliaia di persone e segue la formazione di aziende, imprenditori e manager in tutto il mondo.

www.hce.online



Cefalee: partiamo dalla diagnosi ma non solo

In Italia circa sei milioni di persone, per la maggior parte donne, soffrono di cefalea primaria.

Non solo, ma alcuni studi internazionali evidenziano che circa il **90 per cento dei pazienti con cefalea, che magari non si sottopongono ad un approfondimento diagnostico** ritenendo "normale" la loro condizione, utilizza farmaci da banco (OTC) in modo improprio e protratto, con i rischi connessi alla tossicità ma anche all'eventualità che si sviluppi come conseguenza una condizione di abuso/ dipendenza da farmaci in grado di contribuire di per sé alla cronicizzazione di questi disturbi. Eventualità assolutamente da evitare!



Come può essere curata?

*Innanzitutto è necessario una **diagnosi corretta** che consenta di classificare il tipo di cefalea, successivamente, come è stato indicato anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), è necessaria **un'azione coordinata tra diversi professionisti** della salute volta a migliorare e rendere omogenei gli standard dell'assistenza medica, con riferimento alla corretta diagnosi, al trattamento appropriato delle varie forme in relazione alla gravità e complessità, al supporto e all'indirizzo dei pazienti nell'accesso alle cure nei diversi ambiti.*

Un trattamento sintomatico appropriato degli attacchi riduce la disabilità, mentre esistono trattamenti di tipo preventivo in grado di ridurre la frequenza, la gravità e la durata delle crisi in una prospettiva di trattamento a medio-lungo termine.

Dott. Michele Gennuso, Neurologo



Anamnesi e test specifici per individuare i disturbi che causano il mal di testa

I trattamenti fisioterapici manuali normalizzano le tensioni del tessuto fasciale, mentre esercizio e rieducazione consolidano il risultato evitando recidive o limitando gli eventi in frequenza ed intensità.

Il fisioterapista specializzato in terapia manuale è in grado di identificare la presenza di alcune problematiche che possono causare mal di testa o emicranie come:

- Disturbi dell'articolazione temporo-mandibolare e di masticazione
- Interferenze del sistema muscolo-scheletrico
- Disturbi di origine viscerale
- Disturbi visuo-posturali.

Il fisioterapista specializzato in terapia manuale approccia queste problematiche all'interno del proprio ambito di competenza con **tecniche manuali, esercizi e rieducazione**. Si integra all'interno del team aiutando il paziente a eliminare la componente di rigidità che scatena il dolore, indirizzandolo poi verso il professionista che può aiutarlo ad approcciare la causa del problema.

DOMANDE FREQUENTI

Devo essere trattato sulla testa?

La risposta è: "Dipende". Alcune tecniche prevedono un lavoro sul cranio o sulla bocca, altre prevedono un approccio sul collo o addirittura su addome, schiena o piedi. Il fisioterapista sceglierà le tecniche manuali più adatte per risolvere la problematica specifica.

Cosa c'entrano gli occhi e la bocca col mio mal di testa?

Ci sono dei collegamenti molto stretti tra occhi, bocca e collo ed è dimostrato che problemi come occhiali non più idonei, oppure un'occlusione non perfetta della bocca possono scatenare importanti mal di testa o emicranie. È quindi fondamentale indagare anche questi sistemi.

Cosa si intende per disturbi viscerali e perché possono portare a mal di testa?

Per "disturbi viscerali" o "dysfunzioni internistiche" si intende tutta quella serie di disturbi che riguardano gli organi interni, come un intestino lento, un reflusso gastroesofageo, una storia di calcoli renali etc.. Non fanno parte di questa categoria le patologie più importanti.

Spesso questi disturbi si associano a mal di testa (vi è mai capitato un mal di testa dopo un'abbuffata?) per svariati motivi, sia di legami fasciali interni, sia metabolici. Il fisioterapista specializzato in terapia manuale è in grado di approcciare queste situazioni andando a normalizzare quelle tensioni interne che sovraccaricano il sistema.

Dott. Stefano Maccarinelli, Fisioterapista





I disturbi visivi che possono causare il mal di testa

Negli ultimi anni è aumentato sempre più il lavoro al PC, tablet e smartphone e si passano sempre più ore al giorno in ambienti chiusi con luce artificiale.

Perché i disturbi visivi possono causare mal di testa?

Per la visione da vicino entra in gioco la convergenza: movimento che compiono gli assi visivi che permette di mettere a fuoco un oggetto vicino. Se ci sono dei **vizi di refrazione** o una scarsa collaborazione dei due occhi nei movimenti, si impiega uno **sforzo maggiore** per mantenere una buona visione binoculare.

Quali sono i disturbi visivi che possono causare mal di testa?

DEFICIT DI CONVERGENZA:

uno dei due occhi ha una forte tendenza a deviare verso l'esterno durante la lettura per lavori da vicino. Con questa disfunzione si tende ad assumere posizioni di compenso posturale, limitando la rotazione del capo dal lato dell'occhio con difficoltà di convergenza e inducendo un'inclinazione del capo che compromette il tratto cervico-dorsale con conseguente torsione del cigolo scapolare, disallineamento della spalla e limitazione di tutti i movimenti del collo.

MIOPIA, IPERMETROPIA, ASTIGMATISMO E PRESBIOPIA:

con la presenza di un difetto di refrazione non corretto, si impiega uno sforzo maggiore per vedere l'immagine nitida e si tende ad avvicinare o ruotare la testa per cercare di compensare il difetto di vista.

STRABISMO LATENTE:

uno dei due occhi tende a deviare, pertanto il cervello impiega uno sforzo maggiore per mantenere gli assi visivi allineati tramite le ampiezze fusionali che permettono di vedere l'immagine singola e nitida



Quali sono i sintomi del mal di testa da disturbo visivo?

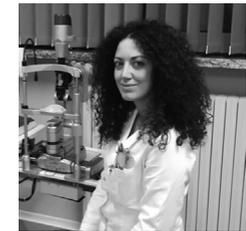
I tipici sintomi del mal di testa che possono verificarsi a causa di un vizio di refrazione, un deficit di convergenza o uno strabismo latente compaiono spesso dopo molte ore di lettura o di lavoro al computer. Questi vengono chiamati **SINTOMI ASTENOPEICI** e comprendono:

- fotofobia (ipersensibilità alla luce)
- aumento della lacrimazione
- visione sdoppiata o sfuocata durante la lettura
- bruciore e rossore oculare
- mal di testa focalizzato nella zona frontale del cranio interessando spesso anche i bulbi oculari.
- vertigini e nausea (nei casi più gravi)

Cosa fare?

Il primo passo da fare se insorgono uno o più di questi sintomi è un **controllo della vista con oculista ed ortottista**, che permetta di individuare e correggere un eventuale vizio di refrazione, un deficit di convergenza o uno strabismo latente tramite gli occhiali o degli esercizi mirati a rafforzare i muscoli extraoculari e potenziare la flessibilità di messa a fuoco e le ampiezze fusionali riducendo notevolmente i disturbi da affaticamento visivo.

Dott.ssa Marilena Spanò, Ortottista





Forame Ovale Pervio ed Eemicrania

Il Forame Ovale Pervio (PFO), è una condizione cardiaca che si verifica in circa il 25% della popolazione adulta; in alcuni casi può essere causa di ischemie cerebrali o diversi sintomi tra cui l'emigrania. La cura di tale problema cardiaco determina un miglioramento netto del rischio di ischemia cerebrale, della sintomatologia e degli attacchi di emigrania.

Uno dei sintomi che talvolta si associa alla presenza di un **Forame Ovale Pervio** è l'**emigrania** o frequente **cefalea**. Già da molti anni è stato osservato come la presenza di un Forame Ovale Pervio era di più frequente riscontro nei pazienti con emigrania, con un'incidenza variabile tra il 15% e il 66%. Inoltre, è stato dimostrato anche che i pazienti con **PFO** presentavano un'emigrania con una frequenza maggiore rispetto alla popolazione generale. **L'emigrania con o senza aura** è una condizione molto frequente, che si

riscontra nel 10-15% della popolazione adulta. In alcuni casi tuttavia è stata riscontrata un'associazione tra questa condizione ed eventi ischemici cerebrali, si parla di una incidenza di questi eventi comunque bassa, intorno al 2/100.000 persone per anno.

Questa situazione si correla ad un considerevole aumento del rischio di eventi ischemici cerebrali tanto che l'utilizzo di tali anticoncezionali è controindicato in pazienti che soffrono di veri episodi emigranici soprattutto con aura. L'associazione tra emigrania (con o senza aura) e presenza di PFO è sicuramente un elemento da considerare con attenzione, in particolare in soggetti giovani di sesso femminile che assumono estroprogestinici o che presentano altri fattori di **rischio cardiovascolare** (ipertensione arteriosa, fumo di sigaretta, ipercolesterolemia, trombofilia).

Che cos'è il Forame Ovale Pervio?

Il Forame Ovale Pervio non è di per sé una patologia ma è un elemento che deve essere considerato come un fattore di rischio o la causa di alcune importanti patologie.

Il **Forame Ovale** può essere definito una valvola unidirezionale o un canale presente nel cuore che permette il fisiologico passaggio di sangue da atrio destro ad atrio sinistro durante la vita fetale e prenatale. Questo, nella maggior parte dei casi, va a chiudersi attorno all'anno di vita del nascituro, ma quando ciò non avviene o avviene in maniera incompleta si parla di Forame Ovale Pervio.

La presenza di un Forame Ovale Pervio può essere riscontrata in circa il 25-30% della popolazione adulta e come è facilmente comprensibile la sua presenza riscontrata isolatamente non rappresenta una patologia o uno stato di malattia.

In alcuni casi, invece, può essere la causa principale di patologie molto pericolose o invalidanti come l'ischemia cerebrale transitoria, l'ictus ischemico o la tromboembolia arteriosa periferica.

Il Bubble Test per il PFO

Uno degli esami più importanti e semplici che permette di individuare la presenza di un PFO è l'ecocardiogramma con contrasto (**bubble test**) o "**test con microbolle**". Il bubble test si esegue in genere in 20 minuti, non è un esame doloroso o invasivo. Consiste in un semplice **ecocardiogramma** eseguito dopo somministrazione di soluzione fisiologica con contrasto naturale, capace di formare piccole bolle. Il test delle microbolle/bubble test è un'indagine di semplice esecuzione e non comporta effetti collaterali, non richiede alcuna preparazione e permette di ritornare alle proprie attività subito dopo l'esame.

Quando è necessario trattare il Forame Ovale Pervio e come intervenire

Occorre precisare che il riscontro di PFO in soggetti con cefalea o emigrania non comporta assolutamente l'indicazione all'intervento di chiusura; sarà invece necessario proseguire con alcune valutazioni ed indagini finalizzate a documentare la presenza di pregresse ischemie o micro-ischemie cerebrali e la tipologia anatomica del PFO.

Il trattamento del Forame Ovale Pervio oggi viene indicato soltanto in persone adulte che hanno manifestato eventi patologici (**ischemie cerebrali** o **tromboembolie arteriose periferiche**) che possono essere riconducibili alla presenza di PFO.

Non è indicato il trattamento in adulti che non hanno mai sviluppato eventi patologici e quindi perfettamente sani, fatta eccezione per alcune categorie professionali come i sub o i piloti d'aereo che sono particolarmente esposti a importanti sbalzi di pressione intracardiaca.

Il trattamento del Forame Ovale Pervio prevede due possibili strategie: la **chiusura percutanea** del Forame Ovale oppure soltanto una terapia farmacologica (antiaggregante o anticoagulante).

L'intervento di chiusura percutanea di PFO con impianto di **protesi "ombrellino"** è indicato quando ci troviamo di fronte a pazienti giovani/adulti (18-65 anni) con Forame Ovale Pervio ed evidenti eventi ischemici cerebrali o sistemici. Questa pratica è sicura nel breve e lungo termine e riduce in modo importante il rischio di ischemia cerebrale e ictus (obiettivo principale) rispetto alla sola terapia farmacologica; inoltre quando presente, determina un miglioramento netto della sintomatologia e degli attacchi di emigrania.

La decisione su quale sia il trattamento più corretto è un processo molto articolato che parte prima di tutto da un attento percorso diagnostico che dovrebbe sempre svolgersi attraverso una **valutazione multidisciplinare** di più specialisti (neurologo, neuroradiologo, cardiologo ecografista, cardiologo interventista, medico internista). Questo team di medici esamina ed inquadra i molteplici aspetti del problema ed arriva alla fine ad un'indicazione condivisa per ogni singolo caso.

Dott. Delio Tedeschi
Specialista in Cardiologia e Malattie dell'apparato Cardiovascolare





Asse Intestino-Cervello

Numerosi studi scientifici pubblicati negli ultimi anni, hanno stabilito che esiste una chiara connessione tra cervello ed intestino, quello che viene definito gut-brain axis.

Facciamo un passo indietro, iniziando a descrivere quella che viene definita come la sindrome dell'intestino gocciolante (leaky gut syndrome).

Cos'è questa problematica?

L'integrità della parete intestinale è essenziale per permettere che le funzioni secretorie, motorie, di assorbimento siano ottimali. Quando la barriera smette di proteggerci e consente il passaggio di molecole da una parte all'altra della membrana, iniziano i problemi.

I microbi intestinali producono a partire dalla degradazione di alcuni nutrienti presenti soprattutto nelle carni rosse e in altri alimenti di origine animale un metabolita, la trimetilammina N-ossido (TMAO) i cui valori serici rappresentano un indicatore utile per predire il rischio futuro di ictus e morte per eventi cardiovascolari. Il sistema nervoso centrale è dotato di un'importante vascolarizzazione che a livello di barriera va a costituire la barriera ematoencefalica.

A partire dall'intestino molte sostanze tossiche attraverso il circolo ematico riescono a raggiungere la barriera ematoencefalica e bypassarla creando numerose problematiche, tra cui anche cefalee ricorrenti, causate quindi da una sorta di intossicazione.

L'idrocolonterapia, un lavaggio delicato e superficiale è in grado di rimuovere

a livello intestinale patogeni, scorie dannose, quelle che chiamiamo citochine proinfiammatorie che causano sia danni locali, a livello intestinale, sia sistemici, a livello extraintestinale, come le cefalee. È sempre opportuno, ovviamente, fare riferimento a centri, dove attraverso un intervento multidisciplinare possa emergere una diagnosi differenziale corretta.

Nel tempo grazie ad una dieta opportuna e la terapia di idrocolon nonch  l'eventuale mappatura fecale con conseguente introduzione di fermenti lattici ad hoc   possibile mantenere uno stato di salute ottimale.

Claudia Borzacchiello
Infermiera



Mal di testa? e se dipendesse dalla bocca?



Cefalea e logopedia, parla la dott.ssa Nadia Valenza

Quando la **lingua** si trova dietro agli incisivi inferiori, anziché nella zona retro-incisivale sul palato, significa che ha una **postura bassa** con spinta antero-posteriore sui denti.

In questi casi potrebbe condizionare la curva fisiologica della cervicale facilitando l'insorgenza di cefalee.

A seguito dell'approfondimento effettuato dal paziente con le altre figure dell'equipe, il ruolo del logopedista è quello di **educare la lingua a stare nella posizione corretta** sia a riposo che durante la deglutizione e concorrere così al risolvimento di questa problematica.



*Dott.ssa Nadia Valenza,
logopedista*



*Dott.ssa Elena Castagna,
Medico dentista*



Cefalea e odontoiatria, parla la dott.ssa Elena Castagna

Il compito del dentista è verificare che le funzioni fondamentali della bocca (masticare, deglutire e parlare) siano corrette.

Quando la **masticazione** non risulta simmetrica (morso crociato) la muscolatura masticatoria ne risente. Questi **muscoli sovrastimolati** e ipertrofici possono causare dolore locale o irradiato, tensione e dolore all'articolazione temporo-mandibolare, cefalea muscolo-tensiva.

In caso di morso crociato la **lingua** è obbligata a lavorare in uno spazio asimmetrico e quindi si inclina, lavorando in torsione e coinvolgendo anche la muscolatura sovra- e sottoioidea a lavorare in modo asimmetrico. Molto spesso la **lingua lavora in modo disfunzionale**, con la punta appoggiata dietro gli incisivi

inferiori (lingua in postura bassa, spesso accompagnata a respirazione orale) o in mezzo ai denti (lingua interdentale). Tutte queste disfunzioni linguali sono in grado di condizionare la fisiologica curvatura della cervicale, facilitando l'insorgenza di cefalee.

Infine l'osso mascellare che forma il tetto della bocca (palato). Se ho un **palato asimmetrico** avrò anche una base dell'orbita asimmetrica e i muscoli che determinano i movimenti oculari lavoreranno anch'essi in maniera asimmetrica, condizionando la simmetria dei movimenti oculari o alterando il piano oculare in modo che non sia più orizzontale.





Osteopatia e mal di testa: le tecniche per stare bene subito

La Cefalea, l'emicrania o le nevralgie possono essere di origine esterna (bocca, occhi, orecchio) o interna (dura madre e cervello).

Le cefalee possono essere inoltre:

- Primitive: cefalee da tensione, emicranie, cefalee a grappolo nevralgie
- Secondarie: di origine cervicale o degli specialisti dentista oculista otorino (bocca occhio orecchio e sinusiti), cefalee legate a tumori meningite aneurisma, cefalee derivanti da malattie generali, ipertensione arteriosa, morbo di Horton.



Prima **anamnesi effettuata dal professionista** specifico per ogni problema viene trattato dall'osteopatia soprattutto **lavorando sul drenaggio cranico** attraverso tecniche dolci sul cranio sul collo e sul diaframma e cuore.

Si tratta dove serve occhio bocca orecchio ed eventuali nervi cranici attraverso tecniche molto specifiche e precise effettuate soltanto da **osteopati esperti** per evitare inutili stimoli.

Spesso **migliora la sintomatologia** in base al tipo di cefalea ed è spesso molto utile anche nel gestire la patologia collaborando con diverse figure mediche. La frequenza è di circa una volta a settimana per tre quattro volte per poi

distribuirli su tempi molto più dilatati ove servisse per gestione dolore. Per ogni paziente si utilizzeranno tecniche globali e personalizzate, caratteristica tipica di un trattamento osteopatico.

D.O. Francesco Roncaglio, Osteopata



Agopuntura e medicina cinese per trattare le cefalee

I risultati dell'agopuntura: nell'80% dei pazienti si assiste ad una riduzione istantanea del dolore e circa il 50% già dalla prima seduta.

Con il termine generico **CEFALEE** si intende una varietà di quadri clinici più comunemente noti come "mal di testa". La loro classificazione e diagnosi in Medicina tradizionale cinese (MTC) utilizza una terminologia incomprensibile ai non addetti per questo è più utile raggruppare in forme con **dolore frontale, parietale, al vertice della testa e occipitale.**

In Medicina cinese non si attribuiscono nomi al tipo cefalea per il semplice motivo che una forma caratterizzata da dolore ad esempio alla zona della tempia (comunemente definita emicrania) in MTC potrebbe avere diverse origini e cosa più importante diverse cure!

Escludendo le forme (comunque abitualmente trattate in agopuntura) ad eziologia articolare, odontoiatrica, oculistica, respiratoria (congestione nasale/sinusite...) e irradiata (trigger points), tutte le cefalee sono considerate dei disturbi **SISTEMICI** e **NON** soltanto della testa.

Per questo motivo il **trattamento** deve essere sempre **globale** perché se fosse solamente localizzato porterebbe a risultati nulli, scarsi oppure buoni ma non duraturi e sarebbe equivalente all'assunzione di un farmaco al bisogno.

Un ulteriore vantaggio di questa modalità di trattamento è quello di non curare soltanto il mal di testa ma anche **trattare/prevenire possibili manifestazioni del problema di base che l'ha scatenato.** Ecco perché è indispensabile posizionare aghi alle estremità (braccia/mani-gambe-piedi) e non soltanto nella zona del dolore.

Importantissimo è infine il gruppo di cefalee di origine ignota/inspiegabile che costituisce quella grande fetta di casi che nonostante diversi tentativi di inquadramento e terapia convenzionale non hanno tratto il beneficio sperato e si rivolgono a forme "diverse" di Medicina.

*Dott. Gianluca Galluccio,
Medico specializzato in Agopuntura*

DOMANDE FREQUENTI

Esistono dei punti di agopuntura specifici per il mal di testa?
NO, esistono punti che trattano genericamente il dolore. Le cefalee richiedono una terapia INDIVIDUALIZZATA;

Quante sedute sono necessarie e con quale frequenza?
Solitamente mai meno di 4 sedute, inizialmente almeno 2 sedute a settimana e poi sempre meno frequenti. Un ciclo medio di Agopuntura prevede 7 sedute (ci sono casi in cui ne bastano meno e altri in cui ne servono di più);

Che figura esegue i trattamenti di agopuntura?
In Italia la pratica di Agopuntura è riservata ai Medici dopo il conseguimento di un diploma triennale riconosciuto.



PER INFO CHIAMA ZADEI CLINIC
E CHIEDI DELLA DOTT.SA CHIARA MARFURT

+39 030 303291

*La salute
è il primo dovere
della vita*



mba
mutua



Zadei Clinic s.r.l.

Via San Bartolomeo 5, 25128 Brescia

Tel. +39 030 303291

zadeiclinic.it