

31 Ottobre 2016

Mangia sano che ti passa: quando il cibo combatte il mal di testa

Il libro di Barbanti e Jirillo sfata falsi miti e scagiona cioccolato e formaggi. Colpevoli dell'emicrania sono gli alcolici e molte cattive abitudini



Letture

L'alimentazione è un'alleata per **sconfiggere il mal di testa**. Un libro propone un abbecedario del mal di testa elencando, ?dalla A alla Z?, tutti gli alimenti ritenuti, a torto o a ragione, amici o nemici del mal di testa. **?'Mangia sano che ti passa?'** (Edizioni Internazionali) di **Piero Barbanti**, responsabile del Centro per la diagnosi e terapia delle cefalee e del dolore dell'IRCCS San Raffaele Pisana di Roma, e **Emilio Jirillo**, docente di Immunologia dell'Università degli Studi Aldo Moro di Bari, evidenzia la connessione tra nutrizione e cefalea.

Secondo il libro **alcuni alimenti o comportamenti** considerati responsabili dell'emicrania sarebbero ?assolti? e altri invece ?condannati?, ribaltando quindi diversi luoghi comuni. Tra i primi a essere scagionati ci sono **i formaggi, il cioccolato e la frutta secca**, mentre tra i secondi **gli alcolici, gli alimenti con conservanti e il digiuno**.

Cibi per la mente: come scegliere alimenti neuro protettivi [1]

Gli alcolici possono scatenare mal di testa in tutti. La cefalea può comparire entro 3 ore dalla bevuta o tra le 5 e le 12 ore successive. In questo ultimo caso le bevande più a rischio sono il **vino bianco e i liquori scuri come whisky e bourbon**. In generale **bere poca acqua facilita il mal di testa**, perché induce squilibri elettrolitici, disfunzioni energetiche, disturbi vegetativi e modificazioni strutturali dell'encefalo. Al contrario **bere molta acqua**, ovvero aumentarne il consumo di circa 1-1,5 litri al giorno, sembra essere un aiuto a **prevenire l'emicrania**.

Troppo alcol? Ecco cosa mangiare dopo aver bevuto troppo [2]

Per la gioia dei golosi, **il cioccolato è scagionato** dalle accuse perché non c'è alcuna evidenza scientifica che provochi mal di testa. La verità è, piuttosto, che in molte persone il desiderio di mangiare cioccolato è un campanello d'allarme che indica l'arrivo di una crisi emicranica.

In realtà una delle cause scatenanti tipiche del mal di testa, per essere precisi la terza in chi ne soffre, è **il digiuno**. Meglio dire **no ad aperitivi e ?happy hour?**, e privilegiare frequenti **pasti leggeri e frazionati**: oltre a garantire benessere generale, allontanerebbero problemi. Se poi gli alimenti sono freschi, quindi senza conservanti, il vantaggio è anche maggiore.

Una sostanza contenuta nel **ginko biloba** sarebbe capace di prevenire l'emicrania, così come **i latticini**. Recenti studi dimostrano, infatti, che **alte dosi di vitamina D** contribuiscono alla prevenzione dell'emicrania. **La vitamina B2**, contenuta in **latte, formaggio, yogurt, lievito di birra, manzo, pollo e mandorle** previene l'emicrania perché migliora il metabolismo energetico del neurone, potenziando l'attività dei suoi mitocondri. Preventivi contro il mal di testa anche **tonno, sardine, soia, arachidi e noci**.

Insieme al cioccolato, anche i salumi sono sempre stati ritenuti responsabili degli attacchi di emicrania, ma la scienza non può confermare. Secondo i due esperti, in realtà, i **colpevoli sarebbero i nitriti**, conservanti in grado di produrre ossido nitrico, detonatore dell'attacco emicranico. Una o due porzioni a settimana sono però consentite a chiunque. E la teina? Come **la caffeina, aiuta a combattere il mal di testa**, ma bisogna prestare attenzione alle dosi. Ad esempio un consumo eccessivo di caffè (più di 3 al giorno), può cronicizzare il problema.

L'opera di Barbanti e Jirillo ribalta soprattutto la vecchia concezione che considerava gli **alimenti come causa del mal di testa**. Oggi le sostanze nutritive contenute negli alimenti si rivelano importanti per combattere il mal di testa. La conclusione? **Integrare gli alimenti piuttosto che escluderli**.

Potrebbe interessarti anche

Cibi per la mente: come scegliere alimenti neuro protettivi [1]

Per sconfiggere l'insonnia, rafforza la tua dieta [3]

I malanni di stagione? Si combattono nel piatto [4]

Links

[1] <https://territori.coop.it/benessere/cibi-la-mente-come-scegliere-alimenti-neuro-protettivi>

[2] <https://territori.coop.it/cultura/troppo-alcool-ecco-cosa-mangiare-dopo-aver-bevuto-troppo>

[3] <https://territori.coop.it/benessere/sconfiggere-linsonnia-rafforza-la-tua-dieta>

[4] <https://territori.coop.it/benessere/i-malanni-di-stagione-si-combattono-nel-piatto>