

# MAL DI TESTA: PREVENIRLO CON UNO STILE DI VITA SANO

[SALUTE & BENESSERE](#)

4 OTTOBRE 2015

DI [PRISCILLA MANCINI](#)



Il **mal di testa** è un disturbo diffuso non solo tra le persone adulte, ma anche tra bambini e ragazzi. In particolare, si parla sempre più spesso di **mal di testa dello studente**.

Concentrato particolarmente nei mesi successivi al rientro dalle vacanze estive, il mal di testa colpisce nella maggior parte dei casi i **ragazzi tra gli 11 e i 15 anni**, in una percentuale di 8 soggetti su 10. Questo disturbo può colpire i ragazzi da 1 a 3 volte nell'arco di un mese con una **maggiore incidenza nel sesso femminile**. In molti casi poi, circa il 60%, il mal di testa viene **ereditato da uno dei due genitori**.

I sintomi non sono solo quelli di dolore alla testa, particolarmente pulsante nella zona delle tempie, ma possono sfociare anche nella **nausea** o nel **vomito**. In questo modo si rende

spesso necessario un periodo di riposo, e, conseguentemente, un'assenza da scuola per qualche giorno, con ripercussioni sul rendimento.

Come ha affermato il **Dott. Bruno Colombo**, coordinatore del Dipartimento di neurologia-Centro cefalee, all'Irccs San Raffaele: "Il mal di testa talvolta si accompagna anche ad altre **patologie concomitanti, come l'iperattività e la distraibilità**, condizioni che si ripercuotono tutte sulla **resa scolastica** a causa di una maggiore difficoltà di concentrazione e attenzione, o di qualche disturbo di apprendimento. E questi, a loro volta, possono generare nel bambino o nell'adolescente stati di ansia, **stress e disturbi dell'umore**".

Che fare, allora? **E' possibile prevenire il mal di testa?** Stando ad appositi studi, la risposta pare essere sì! Attraverso uno **stile di vita sano**, con le giuste ore di sonno ogni notte (almeno 8), un po' di **attività fisica** (basta una camminata di 30 minuti al giorno) e una **corretta alimentazione**.

## Attenzione alla colazione!

Per prima cosa, non va **mai saltata la colazione!** Il primo pasto della giornata è fondamentale per avere l'energia necessaria ed evitare picchi glicemici. Bisogna preferire alimenti che aiutano a prevenire il mal di testa quali **mandorle, patate e spinaci**, mentre vanno esclusi dalla propria dieta insaccati, würstel, cioccolato e un uso eccessivo di sale, che possono causare l'insorgenza della patologia.

Pause

Unmute  
Loaded: 0%

Fullscreen

Remaining Time-3:04

## Attenzione alla colazione!

Per prima cosa, non va **mai saltata la colazione!** Il primo pasto della giornata è fondamentale per avere l'energia necessaria ed evitare picchi glicemici. Bisogna preferire alimenti che aiutano a prevenire il mal di testa quali **mandorle, patate e spinaci**, mentre vanno esclusi dalla propria dieta insaccati, würstel, cioccolato e un uso eccessivo di sale, che possono causare l'insorgenza della patologia.