

Mal di testa, le pratiche di mindfulness efficaci come i farmaci: la nuova scoperta

Le pratiche di mindfulness efficaci quanto se non più dei farmaci convenzionali per curare il mal di testa: la nuova sorprendente scoperta

A cura di [Rita Caridi](#) 11 Dicembre 2020 23:24



Nel mal di testa, le pratiche di mindfulness, il cosiddetto vuoto mentale, dopo aver dimostrato che con la guida di specialisti hanno un'efficacia comparabile e talora addirittura superiore ai farmaci convenzionali, adesso risultano funzionare anche via smartphone.

La scoperta è avvenuta casualmente perchè gli autori dello studio presentato ieri sera al Congresso ANIRCEF 2020, Licia Grazzi del Centro Cefalee del Besta di Milano, Paul Rizzoli dell'Harvard Medical School di Boston e Frank Andrasik dell'Università di Memphis, non potendo in altro modo seguire i loro pazienti, hanno escogitato questa via alternativa di cura durante il periodo di lockdown.

Gli attacchi di mal di testa e l'assunzione dei farmaci sono calati del 50%: il segreto del dimezzamento sembra risiedere nella capacità di ridurre i marker dello stress coinvolti nei meccanismi di scatenamento del dolore e ciò spiega l'efficacia della mindfulness nell'emigrania e in quella cronica in particolare con migliorata capacità sia nella gestione del dolore sia nella necessità di ricorrere ai farmaci.