







Il mal di testa nei bambini. Come è possibile affrontarlo e curarlo.

## Consigli per i genitori

Il mal di testa o cefalea è uno dei problemi più diffusi tra i bambini, in particolare in età scolare. Come è possibile affrontarlo e curarlo? Quali sono i principali tipi di cefalee primarie nei bambini? Come riconoscere un mal di testa da ansia e depressione nei piccoli? Quali consigli si possono dare ai genitori per aiutare in questi casi i propri figli ad affrontare questo problema di salute?

Di tutto questo e molto altro ancora, ne parliamo con la Dott.ssa Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista di bambini e adolescenti della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association

Dott.ssa Lucattini, il mal di testa è uno dei problemi più diffusi nei bambini, come è possibile affrontarlo?

“Bisogna prendere sul serio le lamentele del bambino. Infatti, il 25% dei bambini in età scolare ha un episodio di mal di testa l'anno. Per i genitori è importante riuscire a riconoscere i vari tipi di mal di testa per non allarmarsi troppo o ignorarli pensando che sia un capriccio. Se gli episodi di mal di testa o di mal di pancia (emicrania addominale) si ripetono, è necessario far visitare il bambino dal pediatra e dal neurologo per un controllo”.

A quale età capita più spesso di trovarsi di fronte a una bambina o un bambino con l'emicrania?

“Sappiamo che in Italia, l'emicrania è il disturbo più frequente nei bambini, ne sono affetti il 30% dei bambini in età scolare (6-11 anni) e il 14% dei preadolescenti e adolescenti (12-18 anni)”.

Quali sono i principali tipi di cefalee primarie nei bambini?

“Le forme più frequenti sono l'emicrania semplice e cefalea muscolo-tensiva. Meno diagnosticata, ma frequente è l'emicrania con aura visiva o uditiva in cui i bambini prima dell'attacco emicranico vedono scintille (scotomi scintillanti), ragnatele, macchie colorate o sentono fischi (acufeni), eco, tintinnii.

Inoltre, il primo sintomo durante l'attacco emicranico è la fonofobia, un disturbo per il quale, il rumore in classe, alle feste dei bambini al chiuso, al cinema, non sono sopportabili.

L'emicrania può accompagnarsi a pavor nocturnus (terrore notturno), un parziale risveglio dal sonno profondo con stato di agitazione intensa e parasonnie, disturbi non patologici del sonno, ansia e depressione”.

Come è possibile riconoscere un mal di testa da ansia e depressione?

“I bambini ansiosi o depressi non hanno mai il mal di testa a meno che non abbiano una predisposizione personale o una familiarità per emicrania. I bambini emicranici, invece, a causa del dolore (di testa o alla pancia), della fonofobia e per il fatto di non essere creduti per molto tempo, sono ansiosi, tesi e ipervigili. Inoltre, hanno paura di andare a scuola, non vogliono andare alle feste. Per un ritardo della diagnosi, a causa della sofferenza fisica e psicologica, possono sviluppare anche una depressione reattiva”.

Una delle ragioni principali può essere la frequenza del disturbo?

“Certamente, un episodio l'anno non è traumatizzante, ma se il bambino ha uno o più attacchi alla settimana o un'emicrania cronica, le reazioni ansioso-depressive sono inevitabili. Il dolore fisico è

