

L'emicrania nei giovani. Dallapredisposizione al benessere quotidiano.aa

Intervista alla Dott.ssa Adelia Lucattini, Ordinariodella Società Psicoanalitica Italiana.

L'emicrania giovanile spesso considerata unsintomo passeggero legato allo stress, affonda, in realtà, le sue radici in una fitta rete di cause in cui s'incontrano fattori genetici, fattori ambientali e caratteristiche psicologiche specifiche. Oggi, infatti, i giovani sono sottoposti a una maggiore pressione prestazionale e sociale che scatena gli attacchi emicranici.

La scuola, le aspettative sul futuro, ma anche l'iperstimolazione da dispositivi digitali e l'alterazione del ritmo sonno-veglia, possiamo riconoscere che sono senz'altro, i trigger "emotivi" e "sociali" più comuni, pertanto, avere un corretto stile di vita: dormire bene, evitare alcolici, tutte le sostanze stupefacenti, il fumo di sigaretta curare l'alimentazione e praticare sport regolarmente è fondamentale. Ne parliamo al riguardo, in questa intervista con Adelia, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association, Esperta di bambini e adolescenti.

Lucattini: "L'emicrania nei giovani non può essere curata guardando solo al sintomo fisico. Esiste una base biologica innegabile, una sorta di 'iper-reattività' del sistema nervoso centrale. Tuttavia, nei ragazzi il corpo parla un linguaggio speciale: il dolore fisico diventa spesso il teatro di un disagio emotivo o di una tensione psicologica che non trova le parole per essere espressa. L'attacco emicranico è, a tutti gli effetti, un cortocircuito tra mente e corpo."

Dott.ssa Lucattini, in che modo è possibile distinguere un mal di testa legato allo stress psicologico o alla stanchezza da un sintomo che richiede invece, un approfondimento neurologico e psicologico specialistico?

"La cefalea negli adolescenti non va mai banalizzata o sminuita. L'emicrania è una malattia neurologica cronica e recidivante, riconosciuta dalla classificazione internazionale delle cefalee, ICHD-3, e può interferire in modo importante con la vita scolastica, sociale, familiare e affettiva del ragazzo. In adolescenza il dolore non è soltanto un sintomo fisico: può diventare anche un modo attraverso cui il corpo esprime tensioni, sovraccarico emotivo, ansia, difficoltà nel processo di separazione dai genitori, conflitti non verbalizzati o una fatica a mentalizzare emozioni intense.

La prima cosa che i genitori devono fare è ascoltare l'adolescente e prendere sul serio il suo dolore, senza ridurlo a "stress", "fissazione", "esagerazione" o "una scusa per non andare a scuola".

Allo stesso tempo, è importante non allarmarsi eccessivamente, perché molti mal di testa sono benigni, ma vanno compresi e inquadrati. Se gli episodi sono ricorrenti, intensi, associati a nausea, vomito, fotofobia, fonofobia, vertigini, disturbi visivi, assenze da scuola o uso frequente di analgesici, è necessario rivolgersi a uno specialista.

Dal punto di vista neurologico, è fondamentale distinguere tra cefalea tensiva, emicrania con o senza aura, cefalee secondarie e forme particolari che possono comparire in età evolutiva. La diagnosi resta prevalentemente clinica e deve considerare frequenza, durata, localizzazione del dolore, sintomi associati, familiarità, sonno, alimentazione, ciclo mestruale, uso di schermi, attività fisica, farmaci e carico scolastico. Una revisione sistematica del 2026 sulle linee guida per la gestione dell'emicrania negli adolescenti conferma il ruolo dell'ICHD-3 come riferimento diagnostico e sottolinea l'importanza di un approccio integrato, che includa terapia dell'attacco, prevenzione, educazione del paziente e correzione degli stili di vita (Cephalalgia, 2026)";

Secondo la Sua esperienza, qual è l'età critica in cui l'emicrania tende a manifestarsi per la prima volta durante l'adolescenza e quali sono le principali ricadute psicologiche ed emotive sulla vita quotidiana?

