*Comunicato stampa*

**“Diario delle Cefalee”: uno strumento efficace   
di monitoraggio per gestire gli attacchi**

*Un disturbo da non sottovalutare, che riguarda oggi circa il 25% degli individui in età scolare e degli adolescenti, spesso sintomo di altre patologie*

*Milano, 03 ottobre 2018* – La **cefalea è una tra le più frequenti patologie del sistema nervoso**: una condizione molto comune, spesso causata da stili di vita scorretti che favoriscono l’insorgenza del disturbo in età scolare e durante l’adolescenza. Si calcola, infatti, che **circa il 25% degli individui di questa età sia soggetto a episodi di cefalea più o meno sporadici**.

Le cause sono diverse: familiarità, insonnia, abuso di strumenti tecnologici come smartphone e tablet. Ma anche la permanenza in ambienti poco illuminati o al chiuso, con un conseguente sforzo oculare, l’assunzione di posizioni scorrette o un’alimentazione poco equilibrata.

«*La cefalea è una condizione molto comune negli ultimi anni, anche in relazione a stili di vita scorretti che ne favoriscono l’insorgenza -* spiega **Giovanni Corsello**, Professore ordinario di pediatria all’Università degli Studi di Palermo -*. Il primo approccio non è mai o quasi mai farmacologico ma ‘correttivo’: il paziente deve modificare le proprie abitudini, soprattutto alimentari, ed evitare di subire stress o pressioni psicologiche di qualsiasi tipo*».

Esistono oggi **strumenti in grado di aiutare l’individuo a prendere coscienza del problema e a tenere sotto controllo gli episodi**, più o meno severi: **uno di questi è “Il** **Diario delle Cefalee”**, a disposizione degli utenti del **Fascicolo Sanitario Digitale personale (FSDp)** di **“Family Health”**. Una banca dati, protetta e riservata, pensata da Biomedia per archiviare tutti i documenti sanitari propri e della famiglia, registrando gli eventi fisiologici e patologici.

«*La cefalea è un sintomo definito aspecifico che si innesca quando c’è una condizione sfavorevole a livello del sistema nervoso centrale o della regione cranio-facciale. Va ben interpretato e il pediatra deve cogliere eventuali segni di rischio che possano far pensare a patologie più gravi* - spiega ancora Corsello -*. Ad esempio, la cefalea notturna, o quelle che si associano ad alterazioni motorie e cognitive, all’interruzione dei rapporti sociali, al vomito, soprattutto se ripetuto, e così via. Queste, possono essere sintomo ad esempio di patologie tumorali, di epilessia e di una serie di malattie del sistema nervoso in cui vi sia un danno organico dell’encefalo. La cefalea in questi casi può essere determinante per una diagnosi precoce del problema* *reale*».

Il “Diario delle Cefalee”, **disponibile gratuitamente** per gli utenti registrati **nell’area “La mia prevenzione” del FSDp “Family Health”** ([familyhealth.it](http://www.familyhealth.it)), è un prospetto mensile che consente di osservare l’andamento clinico del disturbo. Basta riportare i giorni degli attacchi e registrare i sintomi nelle 24 ore successive ad ogni singolo episodio, oltre che la durata della cefalea per ogni ora di permanenza. Il paziente può, così, monitorare l’andamento del mal di testa e interpretare la situazione, anche in funzione del tempo di assunzione e dell’efficacia di un eventuale farmaco sintomatico assunto. È possibile, infine, condividere i risultati con il proprio medico con un semplice click.

«*Il Diario delle Cefalee è importante perché crea un meccanismo di consapevolezza e coinvolgimento del bambino, della famiglia e del pediatra nel monitorare la frequenza del sintomo*. *Anche se il primo approccio non è mai farmacologico, se la cefalea persiste, tra i rimedi più comuni ci sono senz’altro gli analgesici, utilizzati in modo estemporaneo, non aggressivi e cosiddetti di primo livello*. *Se, malgrado tutto, la cefalea persiste, abbiamo oggi a disposizione dei farmaci che possono essere utilizzati anche in età evolutiva per ridurre il disturbo. Si tratta di principi attivi che svolgono il ruolo di neuro-mediatori tra le cellule del sistema nervoso centrale coinvolte nel meccanismo della cefalea. Si utilizzano soprattutto in quelle cefalee prevalentemente emicraniche*, *accompagnate dalla cosiddetta “aura”, ovvero che interessano spesso solo una metà del volto*» - conclude il professor Corsello.

**Per ulteriori informazioni:**

**Biomedia**

Silvia Olivieri – 02.45498282 int. 311

**Ufficio Stampa - Value Relations**

Alessio Pappagallo

02.20424943 – 339.5897483

[a.pappagallo@vrelations.it](file:///C:\Users\g\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\KHQ8FEOA\a.pappagallo@vrelations.it)