

Alimentazione &amp; Benessere



LA RUBRICA È PROMOSSA DA PUNTO RISTORAZIONE SRL

# Il mal di testa si previene a tavola

## Combattere il mal di testa con una giusta alimentazione

Cos'è la cefalea? Con questo termine si indica il conosciuto mal di testa: un dolore localizzato e di varia intensità, che può essere continuo o intermittente, cronico o saltuario, isolato o accompagnato da altri sintomi quali nausea, vomito, eccessiva sensibilità alla luce. La sensazione di dolore dipende da una mancata "comunicazione" tra cervello, nervi e vasi sanguigni del cranio e le cause principali possono essere diverse. Alcuni esempi? Il mal di testa può essere causato da uno stress emotivo e fisico (soprattutto legato all'ambiente lavorativo), da scarso riposo del corpo a causa di sonno insufficiente o disturbato, che provoca alterazioni del ritmo sonno-veglia, o ancora da variazioni dei livelli ormonali, fumo di sigaretta, cambiamenti di stagione e di clima, ma anche da un'eccessiva esposizione a dispositivi come PC, tablet, smartphone. Tuttavia, una sana alimentazione è sempre un'ottima prevenzione e può contrastare gli attacchi di cefalea, soprattutto se si mangia a orari fissi e si frazionano i pasti nel corso della giornata. Il mal di testa, infatti, può sorgere perché la digestione risulta faticosa e lenta (per via di un pasto troppo abbondante o ricco di grassi), oppure a causa di pro-

*"Nella dieta anti-cefalea non dovrebbero mai mancare alimenti ricchi di carboidrati, che grazie alla presenza di vitamine del gruppo B e la serotonina interagiscono positivamente nella prevenzione delle emicranie"*

lungati digiuni o diete troppo drastiche, che causano un'alterazione del livello degli zuccheri nel sangue.

### Cosa evitare?

Alcuni cibi o sostanze possono influenzare positivamente o negativamente il decorso di questo disturbo. Ecco perché, quando gli attacchi si manifestano sarebbe opportuno - soprattutto per i soggetti più predisposti - tenere un diario di cosa si è mangiato in precedenza, per cercare la correlazione con determinati cibi, bevande o sostanze, in modo da eliminare prontamente gli alimenti definiti "trigger", ovvero causanti la crisi emicranica. In particolare è importante evitare l'assunzione di alimenti ricchi di ammine, perché al-



cune persone sono deficitarie di un enzima coinvolto nel loro metabolismo e questo provoca episodi dolorosi di mal di testa. I principali alimenti che le contengono sono i formaggi stagionati, gli affettati, le carni rosse, il pesce conservato (ad esempio tonno, sgombrò, acciughe in scatola), i crostacei, il cacao, il cioccolato, la frutta secca, gli agrumi, le banane, i pomodori, patate, spinaci, lo yogurt, le spezie e le fave. Attenzione anche all'assunzione eccessiva di caffè, tè e bevande alcoliche.

Il disturbo a volte è anche causato da alcuni additivi, fra i quali nitrati e nitriti presenti in moltissimi salumi e insaccati, che possono aumentare il flusso sanguigno al cervello tramite la loro trasformazione

in ossido nitrico, provocando l'emicrania. Attenzione anche al glutammato di sodio, presente soprattutto nei dadi da cucina, nei prodotti pronti, nella salsa di soia (e altri prodotti fermentati a base di soia) e in numerosi prodotti junk food!

### Sì a carboidrati, frutta e verdura

Quali cibi o bevande possono invece aiutarci a scongiurare il fastidioso mal di testa? Nella dieta anti-cefalea non dovrebbero mai mancare alimenti ricchi di carboidrati come pasta, pane, riso e cereali alternativi, preferibilmente integrali, che grazie alla presenza di vitamine del gruppo B e la serotonina interagiscono positivamente nella prevenzione di emicranie



*"Il mal di testa può sorgere perché la digestione risulta faticosa e lenta, oppure a causa di prolungati digiuni e diete troppo drastiche, che causano un'alterazione del livello degli zuccheri nel sangue"*

e cefalee. Inoltre, i carboidrati complessi forniscono energia a lento rilascio e sono fondamentali per il benessere psicofisico.

Per chi non segue regimi vegetariani (o privi di proteine di origine animale), è bene prediligere il consumo di pesce azzurro e scegliere la carne bianca rispetto a quella rossa, meglio se cotta in modo semplice: al vapore, al forno o alla piastra. Un posto d'onore nella dieta anti-cefalea lo occupano frutta, verdura e legumi, che favoriscono l'equilibrio del sistema nervoso, sono in grado di attenuare alcune tipologie di mal di testa (come quelle caratteristiche della sindrome premestruale) e contribuiscono al controllo della pressione arteriosa, spesso causa della comparsa di alcuni tipi di mal di testa. Per combattere l'emicrania bisogna anche aumentare il livello di idratazione: si raccomanda di bere almeno 2 litri di acqua al giorno, inserendo eventualmente anche degli estratti di verdura.

Infine, occhio agli stili di vita! Dormire un adeguato numero di ore e fare attività fisica aiutano a ridurre il mal di testa! Per contribuire alla prevenzione di questo disturbo, è possibile inoltre praticare regolarmente una disciplina come yoga, tecniche di rilassamento o altre attività che rilassino i muscoli (soprattutto della parte cervicale). Infine, non dimentichiamo di essere più positivi... Non guasta mai! ■

## "Dalla spesa alla tavola" Un libro per imparare a mangiare meglio

"Fa' che il cibo sia la tua medicina, e che la medicina sia il tuo cibo!" (Ippocrate, 460 A.C.- 377 A.C.). Il nostro viaggio verso il benessere parte con Ippocrate, il famoso medico greco ritenuto il padre della medicina. La scelta non è casuale: questa sua illuminante citazione mette infatti in evidenza la stretta relazione tra cibo e salute, un concetto che il geniale studioso aveva compreso oltre 2 mila anni fa e che nel nostro secolo ha ricevuto moltissime conferme scientifiche. Per quanto datate, le parole di Ippocrate sono più che mai attuali oggi, epoca in cui il carrello della spesa di molti consumatori trabocca di cibi di scarsa qualità, capaci di influire negativamente sul benessere. Purtroppo, attualmente la disponibilità alimentare è molto più immediata e ampia rispetto ai tempi di Ippocrate, e orientarsi tra scaffali ricolmi di alimenti e bevande è davvero difficile.

Bisogna invece resistere alla tentazione di allungare la mano verso i prodotti apparentemente più invitanti - prevalentemente di origine industriale - e propendere piuttosto per cibi e bevande più "puliti", proprio come li offre la natura: freschi, di stagione e privi di additivi chimici. L'obiettivo è arrivare a un'alimentazione più sana e naturale, biologica o biodinamica, rispettosa della stagionalità, ma anche sostenibile per ridurre l'impatto ambientale. Tutto ciò suona molto bello... ma anche molto difficile da mettere in pratica! In realtà è più facile di quanto sembri. Attraverso le pagine di questo libro, l'autrice metterà a vostra disposizione le sue conoscenze scientifiche e la sua esperienza di nutrizionista per guidarvi, passo passo, dal negozio alla tavola.

Rossana Madaschi è nutrizionista, economo-dietista e docente di scienza dell'alimentazione. Si occupa di divulgazione dei principi di un'alimentazione sana ed equilibrata attraverso trasmissioni televisive, radiofoniche, corsi di cucina naturale, conferenze ed è autrice di numerosi articoli su infoSostenibile e riviste nazionali. È docente presso istituti alberghieri e nutrizionista dell'azienda Punto Ristorazione. Per alcuni anni ha collaborato con l'ASL di Bergamo per vari progetti di prevenzione ed educazione alimentare destinati sia all'utenza scolastica che agli adulti.

Dettagli Libro  
Editore: Enea Edizioni  
Autore: Rossana Madaschi Nutrizionista  
Anno Pubblicazione: febbraio 2020  
Formato Libro: EAN13 9788867730919 ■



### Fonti

www.humanitasalute.it  
www.scienzavegetariana.it  
www.fondazioneveronesi.it



**Rossana Madaschi Nutrizionista**  
Ec. Dietista Punto Ristorazione e  
Docente di Scienza dell'Alimentazione  
Cell. +39 347 0332740 - info@nutrirsidisalute.it  
www.nutrirsidisalute.it



**Buona cucina, buon prezzo... buon appetito!**

**Punto Ristorazione**  
CATERING  
BANQUETING

**Gorle (BG)**  
via Roma, 16  
tel. 035.302444

info@puntoristorazione.it

**LACONDA del PUNTO**  
TRATTORIA