

CEFALEA E ALIMENTAZIONE

Sono molti gli alimenti che *in soggetti predisposti* sono responsabili nello scatenare un attacco di cefalea, in particolare emicranico, a causa del loro contenuto di sostanze che per la loro azione vasodilatatrice, causano dolore.

Si suggerisce di evitare o limitare l'assunzione con la dieta di una serie di cibi "a rischio", una volta che questi sono stati individuati:

Cioccolata Uova in scatola Noci Burro di arachidi Cipolle Pizza Panna acida Yogurt Aringhe Fegato di pollo Avocado Aspartame	Da evitare se possibile
Formaggi stagionati: gruviera, brie, camembert	Sono permessi fiocchi di latte, panna, formaggio fuso
Qualunque cibo fermentato, in salamoia o marinato	Limitare se possibile
Pane caldo fresco, dolci al caffè, frittelle	Limitare se possibile a causa della presenza di lievito
Bacelli di legumi: fagioli, piselli	
Glutammato di sodio: dado, cibo cinese, zuppe in scatola, preparati dietetici, cibi congelati, biscotti, sughi preconfezionati, condimenti per insalate, erbe aromatiche, patatine	Limitare se possibile
Agrumi	Non più di un'arancia al giorno
Banane, fichi, fragole, susine	Limitare l'assunzione: Non più di ½ banana al giorno
Pomodori, peperoni	Limitare l'assunzione
Maiale	Limitare l'assunzione
Carne conservata: salumi, salsicce, bacon, hot dog	Limitare l'assunzione
Tè, caffè, bevande a base di cola	Da evitare un consumo eccessivo per il contenuto in caffeina
Bevande alcoliche, vino rosso, birra	Da evitare se possibile

Alimenti che non hanno controindicazioni:

Carne	Pesce
Cereali	Latte
Miele	Zucchero
Verdure fresche	Peperoncino
Caffè in piccole dosi	Zenzero
Aceto di vino bianco	Olio extra-vergine di oliva (in particolare per friggere)

Ricordiamo che:

- lo *zenzero* presenta peculiari caratteristiche (azione antistaminica, attività anti-ossidante, produzione di prostaglandine) per le quali il suo utilizzo, nella preparazione di dolci o come spezia nei condimenti, determina un significativo miglioramento della sintomatologia emicranica;
- il *peperoncino* grazie alla capsaicina riduce la produzione di sostanze che trasmettono il dolore.

Sostanze nutritive che possono essere efficaci nel trattamento delle cefalee:

Sostanza	Quantità
Vitamina A	
Complesso B: Vitamina B1 Vitamina B2 Vitamina B6	50 mg 3 volte al giorno 10 mg per pasto 50 mg 3 volte al giorno
Acido pantotenico	100 mg al giorno
Vitamina C	2-8 gr nel corso della giornata
Vitamina D	
Vitamina E	Iniziare con 400UI e aumentare a 1200UI al giorno
Calcio	
Rame	
Ferro	
Magnesio	1 gr al giorno
Potassio	1 gr al giorno
Zinco	
Triptofano	2-4- gr al giorno
Coenzima Q 10	30 mg 2 volte al giorno
Oli di pesce	

Si consiglia ai soggetti emicranici di seguire una *dieta bilanciata* in alimenti come la carne e verdure fresche, evitando il troppo sale o il dado per salare. Si consiglia inoltre di associare periodicamente alla dieta vitamine e sali minerali, soprattutto in estate e alle donne in gravidanza.

Ricordiamo che il *tipo di cottura* è importante perché non solo può facilitare la formazione di composti tossici, ma anche determinare la diminuzione del potere nutritivo degli alimenti, causata dalla distruzione delle vitamine (termolabili) o delle proteine.

La cottura *migliore* in quanto i cibi mantengono pressoché intatti i loro principi nutritivi è la cottura *a vapore e in forno a microonde*; vengono sconsigliate se possibile la cottura in forno elettrico, alla brace, all'acqua (bollitura), al calore umido (cottura brasata) e nei grassi.