

A molti genitori sembrerà strano ma il mal di testa nei bambini, specie in età scolare, è sempre più comune, spesso a causa della vita frenetica che fanno i nostri piccoli tra scuola, corsi di inglese o di informatica, lezioni di nuoto o di karate e chi più ne ha più ne metta. Molte volte l'agenda dei bambini è più ricca di impegni di quella di un adulto e inevitabilmente il loro organismo risente di tutto questo stress manifestando sintomi come il mal di testa (anche detto Cefalea).

E' fondamentale quindi approcciarsi al bambino col mal di testa nel modo giusto e cioè non allarmarsi inutilmente perché aumenta lo stress anche nel bambino né tantomeno sottovalutarlo classificandolo sempre come un capriccio.

## Quanti tipi di mal di testa esistono?

La *cefalea*, o mal di testa, interessa circa il 25-30 % dei bambini in età scolare come evento occasionale (un episodio in 12 mesi) e il 6-8% come episodio ricorrente (un episodio a settimana).

Esistono vari tipi di mal di testa ed ognuno necessita di un approccio diagnostico-terapeutico specifico; la prima distinzione va fatta innanzitutto tra cefalee primarie e secondarie.

Si definiscono cefalee primarie quelle che non sono causate da altre malattie ma dipendono essenzialmente da fattori genetici e stile di vita, le cefalee secondarie sono invece l'espressione clinica di un quadro patologico che deve essere individuato e trattato.

In età pediatrica la maggior parte degli episodi di mal di testa sono ascrivibili a casi di cefalea primaria, le cefalee primarie vanno ulteriormente divise in: emicrania (con o senza aura), cefalea di tipo tensivo, cefalea a grappolo (abbastanza rara nei bambini).

Mentre negli adulti la distinzione tra le varie forme è netta, molto spesso nei bambini si tratta di forme miste con sintomi sia di tipo emicranico che cefalgico e, a volte, hanno la tendenza a cambiare nel tempo. Fino all'adolescenza la forma più frequente è l'emicrania mentre in età adolescenziale prevalgono le forme tensive.

Descriviamo brevemente quali sono le caratteristiche dei diversi tipi di mal di testa:

- **Emicrania:** è in assoluto il tipo di mal di testa che risente maggiormente della predisposizione genetica, infatti il bambino avrà quasi sempre uno dei genitori, un nonno o uno zia che ne soffre. L'emicrania può insorgere a qualsiasi età, addirittura nei primi mesi di vita del bambino.

Nei bambini piccoli l'emicrania si manifesta con sintomi particolari quali:

- dolori addominali ricorrenti: si parla spesso di *emicrania addominale*, e si caratterizza per la presenza di dolori addominali persistenti per un tempo variabile da 1 a 72 ore che non rispondono alla terapia. Si possono associare altri sintomi come perdita dell'appetito, nausea, vomito e pallore.
- vomito ciclico: è una tipologia di vomito caratteristica, non associabile ad alcuna malattia; si manifesta con almeno 4 episodi in un'ora intervallati da periodi di completo benessere. Questi attacchi possono durare da un'ora a 5 giorni. Si può associare a pallore e sonnolenza.
- vertigine parossistica benigna dell'infanzia: si presenta con episodi multipli di vertigini intense (spesso associate a nistagmo o vomito) di durata variabile da 1 a 72 ore e che si verificano spontaneamente senza alcun sintomo premonitore. In questi casi l'esame neurologico e l'EEG (elettroencefalogramma) sono normali.

Nei bambini più grandi invece l'emicrania si manifesta con i sintomi classici tipici anche degli attacchi emicranici dell'adulto e cioè un mal di testa di intensità medio-forte solitamente pulsante che interessa un solo lato della testa, perciò *emi*(che significa metà)-crania. La durata dell'attacco emicranico è variabile da 1 a 72 ore. Al mal di testa si associano sintomi caratteristici come la *fonofobia* (fastidio per i rumori), la *fotofobia* (fastidio per la luce) e

l'*osmofobia* (fastidio per gli odori). Il bambino inoltre appare sonnolento, abbattuto, irritabile, smette anche di giocare e può lamentare episodi di nausea, vomito e dolori addominali.

Esistono poi dei casi, per la verità abbastanza rari nei bambini, in cui abbiamo una classica emicrania con aura in cui per "aura" intendiamo tutto un insieme di sintomi neurologici che accompagnano o precedono l'attacco emicranico. I sintomi dell'aura emicranica sono: disturbi visivi, disturbi del linguaggio, formicolii e alterazione della sensibilità in alcune parti del corpo (solitamente un arto), le cosiddette *parestesie* e *disestesie*. Questi sintomi solitamente non esordiscono bruscamente ma l'inizio è graduale in un arco temporale di 5-20 minuti e la durata non supera mai i 60 minuti, inoltre sono sempre completamente reversibili.

- Cefalea tensiva: come già accennato, è la forma più frequente tra gli adolescenti; il dolore solitamente è bilaterale, gravativo (percepito quindi come un peso alla testa), di intensità da lieve a moderato quindi non necessariamente interferisce con le attività del bambino. Occasionalmente al mal di testa possono associarsi altri sintomi come fotofobia, fonofobia e nausea (mai tutti contemporaneamente). La cefalea di tipo tensivo è molto spesso associata a fattori emotivi infatti si tratta di un classico sintomo psico-somatico quando cioè un disagio psicologico viene manifestato come sintomo clinico. La durata della cefalea tensiva è estremamente variabile potendo persistere per un tempo che va da 30 minuti a 7 giorni.
- Cefalea a grappolo: è molto rara tra i bambini, si manifesta con prevalenza maggiore nei maschietti. E' caratterizzata da episodi, della durata di circa 30 minuti, di dolore estremamente intenso localizzato soprattutto in regione periorbitaria (intorno agli occhi). Gli attacchi di cefalea a grappolo tendono a presentarsi quotidianamente, sempre più o meno alla stessa ora e con le stesse caratteristiche, per 15-20 giorni. Al forte mal di testa possono associarsi: fotofobia e fonofobia, nausea e vomito, lacrimazione e arrossamento congiuntivale, abbassamento palpebrale (ptosi) e rinorrea (naso che cola).

Per quanto riguarda invece le cefalee secondarie, queste possono essere dovute a varie patologie come:

- sinusiti

- infezioni delle vie respiratorie
- [influenza](#)
- [traumi cranici](#)
- infezioni o infiammazioni del sistema nervoso (meningiti, encefaliti)
- difetti visivi (come ad esempio la miopia)
- tumori cerebrali (sono forme molto rare nei bambini).

## Come si cura il mal di testa nei bambini? Ecco alcuni rimedi

Molto spesso, specie nelle forme di cefalea tensiva, per “far sparire il mal di testa” nel bambino è sufficiente farlo riposare in un ambiente tranquillo.

In caso di dolore più intenso o nelle emicranie è necessario il ricorso ai farmaci, secondo l'*American Academy of Neurology* il farmaco di prima scelta è l'ibuprofene al dosaggio di 10 mg/kg, come seconda scelta può essere usato anche il *paracetamolo* al dosaggio di 15 mg/kg. Negli ultimi anni per la terapia d'attacco dell'emicrania si utilizza sempre più frequentemente, nei bambini dai 12 anni di età, il *sumatriptan* sotto forma di spray nasale al dosaggio di 20 mg, è sufficiente un solo puff in una narice per alleviare sia il mal di testa che i sintomi associati.

Per quanto riguarda la terapia del vomito consigliamo la lettura dell'articolo dedicato: [Bloccare il vomito nei bambini e negli adulti: Peridon, Plasil, Nausil o Zofran?](#)

## È possibile prevenire il mal di testa nei bambini?

Esistono delle strategie che è possibile mettere in atto per prevenire e ridurre di intensità gli attacchi di cefalea, efficaci però soprattutto sulla cefalea tensiva. Ecco i più importanti:



CERCHI UN  
**PEDIATRA  
A CASA?**

11:29  
Elenco Medici  
Seleziona uno o più medici e attendi il primo che risponderà  
SELEZIONA TUTTI

<input type="radio"/>		Dott. Iva Trevisano Disponibile	
<input type="radio"/>		Dott. Domenico Arcuri Disponibile	
<input type="radio"/>		Dott. Maria Pia Panicucci Non Disponibile	
<input type="radio"/>		Dott. Gaetano Padovano Disponibile	
<input type="radio"/>		Dott. Marzio Calabresi Disponibile	
<input type="radio"/>		Dott. Sebastiano Cremonesi Non Disponibile	

SCARICA L'APP



- Non sovraccaricare il bambino di attività (specie se non gli piacciono), in modo tale da limitare lo stress,
- far assumere al bambino uno stile di vita regolare caratterizzato da alimentazione sana, corretta idratazione e attività fisica regolare
- integrare la dieta con alimenti ricchi di magnesio (frutta secca, verdure a foglie verdi, legumi). Sono molti gli studi che dimostrano che questo minerale spesso è carente in chi

soffre di mal di testa ricorrente

- assicurarsi che il bambino riposi bene, quindi evitare attività serali che possano interferire col sonno
- evitare di far restare a lungo il bambino in ambienti troppo caldi e secchi o in luoghi dove ci siano odori troppo intensi
- appena il bambino inizia a lamentare mal di testa può essere utile massaggiargli le tempie con oli essenziali di lavanda e menta piperita
- utilizzare le gocce a base di zenzero per ridurre i fastidi della nausea e del vomito.

Fonti:

*SIMEUP DOC: La cefalea in età evolutiva - Tavoni, Cardinali, Fabiani, Cardoni*

*Le cefalee: Manuale teorico-pratico. Capitolo 15 Cefalea ed età evolutiva - D'Onofrio, Grazi*

*Linee guida la cefalea in pediatria - Cavestro - Centro cefalee ASL di Cuneo*

Scritto da:

[Dott.ssa Cristina Pepe](#)