

# Olio di oliva e pesce contro l'emicrania

di **Anna Fregonara**

**S**arebbe un sogno una dieta per l'emicrania, tra le maggiori cause di disabilità nel mondo per il suo impatto elevato sulle attività sociali, lavorative e familiari: ne soffre il 12 per cento degli italiani ed è tre volte più prevalente nelle donne rispetto agli uomini. Il Global Burden of Diseases, il rapporto annuale mondiale che misura l'impatto delle patologie in termini di mortalità e disabilità, la mette al primo posto come causa disabilitante nelle donne fra i 15 e i 49 anni.

## Lo studio

Di recente un gruppo di studiosi americani ha confermato quello che già precedenti ricerche avevano potuto osservare: la dieta, in questo caso ricca più del solito di acidi grassi Omega 3 provenienti da cibi come olio extravergine d'oliva e pesce, può aiutare a ridurre gli attacchi, si legge sul *British Medical Journal*.

I risultati si basano su 182 pazienti (88 per cento donne, età media 38 anni) sofferenti per emicrania con una frequenza variabile tra i 5 e i 20 giorni al mese e che, in modo casuale, sono stati assegnati per 16 settimane a uno di questi tre regimi dietetici: uno di controllo senza variazioni di acidi grassi; due di intervento, entrambi con più Omega 3 e con o senza riduzione di Omega 6. Questi acidi grassi servono come precursori di ossilipine, molecole che, in modelli preclinici, hanno dimostrato di partecipare a uno dei nu-

## Alimenti ad alto contenuto di acidi grassi Omega 3 possono essere di supporto alle terapie di questa peculiare forma di mal di testa

merosi sistemi coinvolti nella regolazione del dolore.

### Riduzione degli episodi

Rispetto alla dieta di controllo che ha portato scarsi benefici, i regimi alimentari «di intervento» hanno fatto registrare un calo da 2 a 4 episodi di emicrania al mese e una riduzione della durata degli attacchi, con benefici maggiori per chi ha seguito la dieta con meno Omega 6. Non sono emerse variazioni significative sulla qualità della vita.

### Intensità del dolore

«Questo significa che l'intensità del dolore è rimasta alta, ma i risultati in termini di riduzione di attacchi al giorno e al mese sembrano interessanti, sia nei soggetti con forme episodiche di emicrania sia con forme croniche», spiega Bruno Colombo, neurologo responsabile del Centro cefalee e algie facciali dell'Irccs Ospedale San Raffaele. «Ora servono studi su campioni più ampi e della durata di almeno sei mesi o un anno per valutare una dieta di questo tipo».



**L'esperto risponde** alle domande dei lettori all'indirizzo [forumcorriere.corriere.it/nutrizione](https://forum.corriere.it/nutrizione)



### Supporto alle cure

Resta da capire se possa essere un supporto utile alla terapia farmacologica. «Certamente e sarà lo specialista a valutarla» precisa Colombo. «Non si può definire la dieta come una cura a sé, soprattutto perché nella maggior parte dei soggetti emicranici serve una terapia farmacologica personalizzata, sia in fase acuta sia in profilassi. I meccanismi alla base della patologia emicranica sono complessi e la modificazione favorevole del sistema delle ossilipine non esclude che altri meccanismi biochimici mantengano la predisposizione agli attacchi. C'è di sicuro una condizione genetica che fa sì che i centri di controllo del dolore nel cervello dell'emcranico siano non ben equilibrati, a tal punto da reagire con un attacco anche solo per un cambiamento climatico, di fuso orario o di carenza di sonno, o per fattori ormonali e psicologici (emozioni, conflitti, stress)».

### Nemici a tavola

Particolarmente importante scoprire quali alimenti si comportano da «detonatori». «Tra i più diffusi ci sono cioccolato e vino rosso, ma alcuni pazienti non manifestano una correlazione dieta-emicrania, altri sì» dice Colombo. «Tenere un diario alimentare aiuta il medico a trovare un possibile legame e a personalizzare la dieta. Consiglio di mangiare a ore regolari evitando digiuni prolungati. Inoltre, di praticare meditazione per migliorare la percezione del proprio corpo, rispettare un ritmo di vita regolare come ore di sonno, di lavoro, di sport e di non forzare posture».