

Consigli alimentari per pazienti emicranici

L'emicrania è spesso il risultato di una complessa combinazione di fattori, quindi evitare di consumare un alimento specifico raramente rappresenta una cura. Tuttavia prestare attenzione a quello che si mangia, cercando di riconoscere ed evitare gli **alimenti "a rischio"** può aiutare ad evitare un attacco.

Alcune indicazioni di carattere generale possono essere utili:

- Attenzione alle quantità: le abbuffate vanno evitate. Anche il digiuno può essere causa di mal di testa: una diminuzione del livello di zucchero nel sangue può ad esempio essere la causa scatenante un attacco per chi soffre di mal di testa a metà mattinata ed a metà pomeriggio.
- Fare tre pasti al giorno, seguendo una dieta equilibrata e rispettando, per quanto possibile, un orario di pasti regolari.
- L'alcol è un potente vasodilatatore ed inoltre aumenta la produzione di istamina, una sostanza in grado di provocare mal di testa. Nei soggetti predisposti anche un singolo bicchiere di vino può causare un attacco di emicrania. È quindi consigliata **moderazione** in primo luogo nel consumo di superalcolici, ma anche di birre ad elevata gradazione o di vino (in particolare bianco, a cui molti risultano più sensibili)
- Invece è consigliabile l'uso del caffè, ricordando però che l'**eccesso** di caffè può avere effetti opposti

Cibi che potenzialmente possono scatenare l'attacco di emicrania

- Bevande alcoliche (soprattutto superalcolici)
- Carni grasse
- Eccesso di caffè
- Cibi conditi con glutammato di sodio (come dadi da brodo, salsa di soia)
- Cioccolato
- Crauti
- Fichi
- Formaggi (soprattutto se stagionati)
- Fritti
- Frutta secca
- Insaccati
- Selvaggina
- Uva passa