

EMICRANIA E VERTIGINI, UN AIUTO DALLO SPORT



Tra i disturbi neurologici più comuni e più fastidiosi si annoverano le vertigini.

Un recentissimo studio francese, pubblicato sulla *Revue Neurologique*, ha dimostrato come la sintomatologia possa migliorare notevolmente in seguito a programmi di esercizi fisici che sviluppano la resistenza muscolare, in particolar modo in pazienti affetti da emicrania vestibolare.

Salto con la corda, corsa su lunghe distanze e plank vengono infatti indicati come concause nel ritardare lo sviluppo della sintomatologia stessa.

Lo studio ha coinvolto 385 pazienti affetti da emicrania vestibolare, suddivisi in un gruppo-controllo i cui partecipanti hanno effettuato solo esercizi di rilassamento muscolare e un gruppo sottoposto invece a esercizi di resistenza muscolare.

Tutti i partecipanti hanno ricevuto i rispettivi interventi due volte a settimana per 12 settimane e il follow up è stato realizzato per tutti e due i gruppi a quattro mesi di

distanza.

L'obiettivo primario della sperimentazione clinica era valutare il numero di attacchi di vertigini nella settimana precedente e il loro livello di gravità.

Gli esercizi di resistenza si sono dimostrati essere più incisivi nell'alleviare i sintomi delle vertigini rispetto alle tecniche di rilassamento, e ancora di più a quattro mesi di distanza l'entità dell'attenuazione dei sintomi si è dimostrata di gran lunga migliore nel gruppo di esercizi di resistenza rispetto al gruppo di controllo.

Gli autori dello studio spiegano i risultati da un punto di vista biochimico.

Sono stati infatti valutati i livelli ematici di molecole pro-infiammatorie – fattore di necrosi e interferone gamma – dei componenti dei due gruppi.

I componenti del gruppo sottoposto a lavori muscolari di resistenza hanno sviluppato un livello di molecole pro-infiammatorie molto inferiore rispetto al gruppo che ha effettuato solo lavori di rilassamento.

La conclusione risulta quindi chiara: esercizi di resistenza muscolare possono aiutare in modo decisivo a combattere le vertigini causate in particolar modo da emicrania vestibolare.