

CAFFÈ: L'ABUSO PUÒ CAUSARE L'EMICRANIA



Chi soffre di emicrania è già di per sé un soggetto più sensibile, se poi è un amante anche del caffè, deve stare ancora più attento: per chi soffre di questa malattia la caffeina contenuta in due tazzine di caffè è il limite massimo giornaliero.

Il caffè in Italia rappresenta sicuramente uno di quei piaceri indiscussi e più diffusi: c'è chi al mattino appena sveglio non può farne senza e chi ne fa un vero e proprio abuso, vuoi per motivi lavorativi che di piacere personale. Resta il fatto che per alcune persone questa abitudine può rivelarsi un'arma a doppio taglio, scatenando mal di testa molto forti con ripercussioni sulla vita di tutti i giorni.

Per chi soffre di mal di testa, l'alimentazione è fondamentale e così anche il consumo di caffè, tè, bibite gassate ed emerge drink. Uno studio pubblicato sull'*American Journal of Medicine* ha valutato il ruolo delle bevande contenenti caffeina come potenziale fattore scatenante dell'emicrania, confrontando l'incidenza del disturbo nei giorni caratterizzati da un maggior apporto di caffeina con quella relativa ad altri in cui il consumo era stato sporadico o nullo.

I consumi di caffeina giocano dunque un ruolo fondamentale trasformando il caffè da uno sfizio ad un vero e proprio innesco per il mal di testa. I pazienti che soffrono di emicrania episodica, se consumano più di due tazzine al giorno, aumentano le loro probabilità di essere colpiti da un attacco acuto di emicrania; l'impatto della caffeina dipende, dunque, dalla dose e dalla frequenza di

consumo.

L'emicrania va considerata come una malattia neurologica che è determinata da una serie di fattori: genetici, biologici, ambientali; si sviluppa con un dolore pulsante e il paziente che ne soffre non riesce a svolgere nessuna delle attività quotidiane, perché ogni azione aggrava il dolore e a volte gli attacchi sono preceduti da disturbi visivi. Dato che la caffeina è contenuta non solo nel caffè ma anche in tante altre bevande in commercio, è bene che questi soggetti sensibili usino prudenza per evitare di consumare delle dosi tali da superare il limite massimo giornaliero e sviluppare gli attacchi di emicrania.

A cura di Antonella Boldini

<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/neuroscienze/emicrania-crisi-piu-frequenti-con-3-o-piu-tazzine-di-caffe-al-giorno>