

Ciao a tutti.

Non amo scrivere, tantomeno parlare di me, ma ho deciso di scrivere queste righe unicamente per la stima che nutro nei confronti di Annalisa, intelligentissima ed amorevole amica, forte nel suo impegno nella lotta alla cefalea.

Mi piacerebbe dirvi che sono emozionato, perché ad agosto dovrei festeggiare il ventennale di una cosa che mi riguarda da molto vicino, ma purtroppo non c'è nulla da festeggiare, se non il solo fatto di poter condividere con voi qualcosa di cui tanti parlano, ma nessuno ha probabilmente mai capito nulla.

La cosa che mi accomuna a voi è una seconda pelle ancora più adesa della prima, un marchio rifrangente che a volte splende troppo e troppo a lungo, un'ombra che ci segue e a volte ci supera fino ad intimorire gli altri. A volte segue momenti di rabbia, a volte li precede, altre volte non riesco a correlarla a nulla se non al fatto che sono stato sereno o felice nei giorni precedenti, o ho semplicemente trascurato la mia dieta.

Che cosa è allora la cefalea, questo male che ci affligge, che ci perseguita e forse di cui non vogliamo veramente liberarci? Hanno provato tanti a rispondere a questa domanda, e forse nessuno è davvero riuscito a rispondere fino ad ora. Nessuna definitiva risoluzione terapeutica perché nessuno o pochi degli audaci può dire davvero cosa significa avere la cefalea (spesso non ne soffrono). Non si tratta di descrivere o analizzare semplicemente quel "cerchio alla testa" che tutti nella vita hanno avuto almeno una volta, non è nemmeno minimizzabile a quel corredo sindromico che noi medici studiamo sui libri. La cefalea non inizia con i prodromi, non finisce con la fine dell'attacco cefalalgico. Oserei dire che la cefalea si radica nel nostro copro e nella nostra mente, sconvolge il nostro stile di vita, ne condiziona i rapporti umani, il lavoro, le nostre aspettative nei confronti di ogni cosa mutano fino a divenire irriconoscibili. Ma sono fermamente convinto che solo attraverso una ferma presa di coscienza circa i nostri stili di vita, la modificazione dei rapporti con gli altri, la prevenzione dell'esposizione a certi fattori ambientali, quali pioggia, umidità, freddo, caldo ed un'alimentazione più sana, possiamo migliorare la nostra vita, perché i farmaci ci possono aiutare ma anche ritorcere contro nelle condizioni di abuso o disuso. Perciò a chi mi dovesse chiedere "come intendi agire per migliorare la tua vita?" rispondo semplicemente una cosa: amandomi di più.

Intendo proteggere il mio corpo e la mia mente da tutto ciò che potrebbe ferirmi, psicologicamente, fisicamente.

Sono una persona, uno di voi, sono stato un ragazzo, sono un uomo, e probabilmente sarò un anziano cefalalgico.

Poi, e solo poi, sono un medico (non parlo a nome della struttura ove lavoro), un agopuntore, e sulla base della mia recente esperienza agopunturistica provata "sulla mia pelle", vi consiglio fortemente un approccio multidisciplinare alla cefalea che miri in primis all'esclusione della presenza di una patologia organica, proseguendo poi attraverso un percorso che sia il più possibilmente adeguato all'individualità di ciascuno di noi, ma che passi necessariamente attraverso un imprinting comportamentale – dietetico "consapevole" che, secondo me, e lo dico come medico e come paziente, potrebbe trarre forte beneficio dalla medicina tradizionale cinese.

Certo di avervi annoiato abbastanza vi saluto.

A presto, Alessandro

GRUPPO DI SOSTEGNO: <https://www.facebook.com/groups/emigrania.emigrania/>

PAGINA FACEBOOK: <https://www.facebook.com/cefaleaticino>

CANALE YOUTUBE: <https://www.youtube.com/user/Cefaleaticino>



Associazione Cefalea Ticino

Un sostegno per chi soffre di mal di testa

Annalisa Lentini

C.P. 1902

CH-6830 Chiasso 1

Tel. +41 79 759 49 61

www.cefaleaticino.ch

info@cefaleaticino.ch