



## **Primo Piano - Salute, cefalea: la mindfulness via smartphone dimezza il mal di testa nel lockdown**

**Milano - 15 dic 2020 (Prima Pagina News) La scoperta è stata presentata al Congresso annuale dell'Anircef.**

Nel mal di testa, le pratiche di mindfulness, il cosiddetto vuoto mentale, dopo aver dimostrato che con la guida di specialisti hanno un'efficacia comparabile e talora addirittura superiore ai farmaci convenzionali, adesso risultano funzionare anche via smart phone. La scoperta è avvenuta casualmente perchè gli autori dello studio presentato al Congresso Anircef 2020, Licia Grazzi del Centro Cefalee del Besta di Milano, Paul Rizzoli dell'Harvard Medical School di Boston e Frank Andrasik dell'Università di Memphis, non potendo in altro modo seguire i loro pazienti, hanno escogitato questa via alternativa di cura durante il periodo di lock-down. Gli attacchi di mal di testa e l'assunzione dei farmaci sono calati del 50%: il segreto del dimezzamento sembra risiedere nella capacità di ridurre i marker dello stress coinvolti nei meccanismi di scatenamento del dolore e ciò spiega l'efficacia della mindfulness nell'emicrania e in quella cronica in particolare con migliorata capacità sia nella gestione del dolore sia nella necessità di ricorrere ai farmaci.

*di Giuliano Risi Martedì 15 Dicembre 2020*