

Indice

Introduzione	XI
Prefazione	XIII
Istruzioni per l'uso	XV
Non solo Italia	XVI
Alan Rapoport	XVII
Renato Boeri e Gennaro Bussone	XIX
Chi ringraziare?	XXV
Capitolo 1	
Il vero nemico: il cambiamento	1
Il mastocita fragile	1
La PEA anticefalea	2
Il mal di testa che autoprottegge il cervello	4
Il vento porta mal di testa	6
La madre di tutti i cambiamenti	11
Il mal di testa che viene dall'altra parte del mondo	13
Bambini in volo	16
Cefalea da aeroplano	18
Cefalea spaziale	19
Capitolo 2	
Ma l'emicrania è davvero una malattia?	21
L'ultimo articolo	21
Attacco e fuga	23
Il relè degli odori	24
Un cervello troppo connesso	28
Anche connessioni femminili e maschili?	30
Il cervello resiliente: più o meno resistente	33
Donne e cefalea	35

Capitolo 3	
Sulle tracce del dolore	53
La malattia che non lascia tracce. Ma qualcuno le trova	53
Alterazioni anatomiche	56
Forse lo si diventa ma si torna anche indietro	60
Tracce di predisposizione?	62
Capitolo 4	
Mal di testa e ictus	77
Rischio differenziato	77
Mal di testa nel cuore	81
Mai sottovalutare	86
Dove sta la verità?	87
Capitolo 5	
Che stress avere mal di testa	89
Un grande piccolo stress	90
Fattori stressanti e fattori scatenanti	91
I meno stressati siamo noi	93
Sindrome da disturbo post-traumatico da stress e cefalea	94
Stress scatenante come nell'epilessia?	95
Ridurre lo stress in famiglia	95
Scuola e mal di testa	110
Liberarsi dal mal di testa da stress senza farmaci	114
Capitolo 6	
Emicranici, generosi e ipervigili a rischio di esaurimento	119
Un cervello sempre in riserva	121
Poca riserva per cambiare marcia	122
Nati per l'omeostasi	124
Personalità da mal di testa	127
L'aspettativa ansiosa	129
Dalla Spagna all'Italia	132
L'altra faccia della medaglia	133
Il mal di testa avvicina a Dio	133
Noi in rapporto con i pazienti	135
Perché non bisogna dirlo	135

Capitolo 7

Capire la disabilità	139
I migliori dottori hanno mal di testa e non sono pochi....	139
Insoddisfatti e rassegnati	142
Chi ha provato sulla propria pelle	144
Il questionario MIDAS	144
Un MIDAS della terapia: il Migraine ACT	148
Quando la disabilità arriva dal sesso	150
Una carta dei diritti per uscire allo scoperto	152

Capitolo 8

Mal di testa, quanto mi costi	159
Analisi di costo.	162
La qualità di vita	165

Capitolo 9

Quale dottore?	167
La giusta cura	167
Contenzioso medico-legale	173
Cure sbagliate o non capite?	174
I tre capisaldi fondamentali	174
Dal medico di base	175
Un algoritmo per il medico di famiglia	180

Capitolo 10

Il diario che non sbaglia	183
Il perché degli errori	183
Errori dei pazienti	187
Come aiutare il medico ad aiutarvi	189
Arrivano i diari elettronici	190
Il diario in versione app	190
Diario classico in attesa della verifica dei nuovi	193
Cosa aspettarsi dai Centri Cefalee	195
Ausili diagnostici di screening	195
Day hospital	201
In Campania un aiuto dal computer AIDA	202
Emilia Romagna e PDTA	203
Le ASST in Lombardia	206
L'informazione ai pazienti	207
Quelli che dal medico non ci vanno	208

Capitolo 11	
Verso un nuovo modello di trattamento	211
Trattamenti poco scientifici	211
2016, il vero sorpasso	218
La puntura virtuale	220
Il cerotto antiemicranico	221
Dalla farmacogenomica alla vaccinazione antiemicranica	223
L'era CGRP	225
Una primavera solo rimandata	230
Dopo la primavera c'è l'autunno	231
Le prove del fuoco	233
Capitolo 12	
La via del «vaccino» antiemicranico	235
Australia	235
America	236
La chiusura del cerchio	238
La gara è aperta	240
Pro e contro	242
Rapidità	244
Confronti in diretta	244
L'anticorpo sbarcato in Italia	245
Cefalea a grappolo	246
Emicrania episodica	247
Capitolo 13	
Una sola puntura per essere liberi	249
Grosse differenze	250
IIHWOP	250
Quando di punture ne servono di più	257
Capitolo 14	
La terapia della giusta dieta	263
Gli emicranici alla dieta ci credono	263
Dieta vincente si cambia o non si cambia?	266
E se il mal di testa derivasse da allergia a certi cibi	270
Voltiamo pagina sul cibo	272

Capitolo 15

La neuromodulazione bioelettrica del mal di testa	287
I benefici della neuromodulazione.	288
Un po' di storia	291
Stimolazione cerebrale profonda.	296
La presa della Bastiglia e l'abbandono della pastiglia.	297
L'intervento	299
Altri tipi di neurostimolazione	300
La tDCS.	310
SRHMS. Lo stimolatore wireless nanotecnologico	317
Stimolazione esterna per il mal di testa	318
Stimolazione transmagnetica	321
Neurostimolazioni a doppio binario	326
Un'altra stimolazione per epilessia e dolore: la tVNS.	328
Il futuro della neurostimolazione	329

Capitolo 16

Gli stimoli liberi	331
La comorbidità	331
La stimolazione vagale esterna	334
Dalla tONS alla nVBS alias Gammacore	335
Dalla FDA al mondo	342
Il Gammacore in Italia	344
Gli inglesi se ne sono già accorti	346

Capitolo 17

Chi studia e fa ricerca nelle cefalee	349
SISC.	349
ANIRCEF	352
L'Italian Migrain Project.	356
Il ruolo vicario del farmacista.	357

Bibliografia	359
-------------------------------	-----