



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

MAL DI TESTA

Mal di testa: tutti lo conoscono, moltissimi ne soffrono, le donne sono le più colpite

Lo stress e l'uso eccessivo di dispositivi digitali tra i fattori scatenanti più comuni

Milano, 15 maggio 2025 – Il mal di testa è uno dei disturbi più comuni tra la popolazione italiana, ma la sua incidenza e il suo impatto sulla qualità della vita vengono spesso sottovalutati. Secondo un'indagine commissionata da **ASSOSALUTE – Associazione nazionale dei farmaci di automedicazione**, parte di **Federchimica** – all'istituto di ricerca **Human Highway**, il disturbo è conosciuto dal **90%** degli italiani. Tuttavia, in assenza di un'esperienza diretta, tende a essere minimizzato.

Secondo il Prof. **Piero Barbanti**, neurologo dell'Associazione Neurologica Italiana per la Ricerca sulle Cefalee (ANIRCEF), sono molti gli italiani che, pur soffrendone, non ricevono una diagnosi corretta. *"Dall'indagine, infatti, emerge una chiara sovrastima di mal di testa patologici rari (cefalea a grappolo) o rarissimi (nevralgia occipitale), e questa sovrastima comporta errori di diagnosi del tipo di mal di testa e, quindi, cure erranee e inefficaci. Inoltre, la survey mette in luce come per la maggior parte degli intervistati l'impatto in termini di frequenza sia ritenuto basso"*.

Il mal di testa in Italia: una fotografia aggiornata

*"In Italia, la cefalea tensiva colpisce circa il **45%** della popolazione," afferma il Professor Barbanti. "Decisamente più disabilitante è invece l'emicrania, che interessa il **25%** degli italiani. Un dato particolarmente significativo – commenta il Professore – è che un terzo dei pazienti emicranici presenta almeno un episodio a settimana. Questo si traduce in oltre **5 milioni di persone** che soffrono di almeno quattro crisi al mese."*

*"Le cefalee – precisa – hanno una chiara prevalenza nel sesso femminile con un rapporto medio di circa **3 a 1** rispetto agli uomini. Nelle forme croniche la disparità si accentua ulteriormente: nell'emicrania cronica, che coinvolge circa il **3%** degli italiani, il rapporto donna/uomo supera il **7 a 1**", rivela Barbanti.*

20149 Milano, Via Giovanni da Procida 11

Tel. 02 34565.324

E-mail: assosalute@federchimica.it

<http://www.assosalute.info>

<http://www.semplicementesalute.it>

Codice Fiscale: 80036210153



Responsible Care®
OUR COMMITMENT TO SUSTAINABILITY

Dai dati emersi dall'indagine commissionata da ASSOSALUTE, l'**11%** degli italiani soffre di mal di testa con una cadenza settimanale e oltre il **70%** ritiene che si tratti di un disturbo occasionale. Tra i soggetti intervistati affetti da mal di testa, il **33%** dice di soffrirne almeno mensilmente, mentre il **37%** con minore frequenza.

*“Il mal di testa”, spiega il Professore, “in tutte le sue forme è la malattia più diffusa del genere umano: **ne risultano affetti più di 2 miliardi di individui.**” Si tratta di un disturbo che, soprattutto nelle forme gravi e croniche deve essere necessariamente classificato e curato “non solo per alleviare la sofferenza, ma perché il soggetto possa vivere in libertà e non faccia scelte di ripiego nella vita personale, sociale e lavorativa; è dimostrato che chi soffre di mal di testa tende a rischiare di meno nella vita, rinunciando a varie attività e occasioni, sentendosi erroneamente più fragile e vulnerabile”, prosegue Barbanti.*

Le cause scatenanti più comuni: stress, schermi e cambi stagionali

Tra i soggetti che soffrono di **mal di testa**, la **causa scatenante principale è lo stress o la tensione emotiva** (49,9%), seguito dall'**uso prolungato di schermi** (29,6%) e dai disturbi legati al **cambio di stagione o al ciclo mestruale** (20,7%). Tuttavia, anche una scorretto stile di vita gioca un ruolo molto importante.

Le **donne** risultano più colpite da mal di testa ricorrenti (27,5% vs 13,6% per gli uomini) e associano, più degli uomini, la comparsa di mal di testa allo stress (52,5% vs 47,3%). Invece, le persone con meno di 45 anni riferiscono maggiore correlazione tra mal di testa e **l'uso prolungato di videoterminali** oltre che **l'ansia da performance**, legata a scadenze e impegni di diverso tipo.

*“Gli italiani hanno la corretta percezione che lo **stress** sia il primo attore di diversi tipi di mal di testa (ciò è certamente vero per emicrania e cefalea di tipo tensivo). Tendono però a **sovrastimare l'effetto scatenante degli schermi** in quanto tali: non è tanto il problema delle radiazioni luminose o della postura, quanto piuttosto ciò che essi rappresentano: lavoro, impegno intellettuale e lo stress inevitabilmente associato”, segnala Barbanti.*

Mal di testa e vita quotidiana: un disturbo che pesa

Il mal di testa impatta sempre significativamente sulle attività quotidiane: per il **50% dei rispondenti** alla indagine esso è considerato limitante, mentre il **12%** è costretto a **interrompere le attività** o assumere farmaci per poterle riprendere. Solo il **36%** riferisce di riuscire a gestirlo facilmente.

L'impatto varia con l'età: i **trentenni** sono i più colpiti in termini di interferenza con la vita attiva, mentre tra gli **over 65** il disturbo è percepito come più gestibile.

“In particolare, i giovani devono essere consapevoli dei propri livelli di stress (spesso a loro sconosciuti fino a quando non compaiono insonnia, ansia, cefalee di tipo tensivo). Devono rendersi conto dell’eccessiva velocità e della effimera felicità del mondo iperconnesso in cui vivono. Il multitasking non è bello, è dannoso: dovrebbe essere questo lo slogan da promuovere”, commenta il Professore.

La risposta più diffusa per alleviare e risolvere il disturbo? I farmaci da banco

La maggior parte degli italiani sceglie di gestire il mal di testa occasionale con **farmaci di automedicazione ad azione analgesica e antinfiammatoria** (56,8%).

Seguono, molto distanziati, i **rimedi naturali** (16,1%) – come tisane, massaggi o tecniche di rilassamento – particolarmente apprezzati dai più giovani. Solo una minoranza si rivolge al medico o al farmacista (8,9% rispettivamente). Il 21,7% aspetta che il dolore passi senza assumere nulla.

Più di **1 italiano su 2** – in particolare donne ultra-quarantacinquenni – considera il medicinale di automedicazione come il rimedio più ovvio. *“Eppure, si rimane sgomenti nell’apprendere che il 21% degli intervistati non fa nulla per il dolore, attendendo che passi. Ciò può essere spiegato solo con assenza di consapevolezza sull’efficacia dei trattamenti, o su inadeguati timori o pregiudizi”*, riflette il Prof. Barbanti.

Buone pratiche per la gestione del mal di testa

Per prevenire il mal di testa, Barbanti sottolinea l’importanza di uno stile di vita equilibrato: dormire almeno sette ore per notte, fare tre pasti regolari – con una colazione sostanziosa – mantenersi idratati e dedicare almeno sei ore a settimana all’attività aerobica.

“Tutti i tipi di mal di testa possono essere trattati. I farmaci da banco sono un valido alleato, ma devono essere usati con consapevolezza. Infatti, rappresentano una risorsa sicura e facilmente accessibile per gestire in autonomia i disturbi lievi, come le forme più comuni di mal di testa. Gli antinfiammatori possono essere efficaci nel bloccare gli attacchi, se utilizzati correttamente. Il principale vantaggio di questi farmaci è duplice: da un lato, la familiarità che le persone hanno con il loro uso; dall’altro, la possibilità di assumerli tempestivamente, aspetto particolarmente importante nel caso dell’emicrania, dove la rapidità di intervento fa la differenza”, precisa il Professore.

Se l'uso supera le quattro volte al mese, è fondamentale affiancarli a terapie preventive, da valutare insieme al medico", conclude Barbanti.

Per maggiori informazioni: www.semplicementesalute.it