



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.semplimentesalute.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.



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

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