

## Quel mal di testa sospetto

**PREVENZIONE** Solo quattro donne su dieci ammettono di avere (poca) paura dell'ictus, quasi tutte ritengono il cancro al seno cinque volte più pericoloso. Ma si sbagliano: i dati diffusi dall'Associazione per la lotta all'ictus cerebrale (*aliceitalia.org*) dicono che questa malattia uccide il doppio delle donne rispetto al tumore. E anche fra le giovani non è un'eventualità remota: soffrire di emicrania con aura, per esempio, aumenta la probabilità da tre a sei volte, fumare ben nove e, se a questi fattori si associa la pillola anticoncezionale, addirittura 30 volte. «Chi vuole usare un contraccettivo orale, soprattutto dopo i 30 anni, dovrebbe dire addio alle sigarette» osserva Antonia Nucera, membro del comitato scientifico di Stroke Alliance for Europe (*safestroke.org*). «Gli ormoni della pillola accrescono di per sé il rischio di trombi: prima di adottarla, tutte le donne dovrebbero misurare i fattori della coagulazione del sangue». Danno poi obesità, colesterolo, pressione e trigliceridi alti. Le regole per la prevenzione sono otto, secondo la Women Stroke Association (*womenstrokeassociation.org*): «No al fumo, sì a un'attività fisica adeguata, come mezz'ora di camminata al giorno, e a un'alimentazione corretta con molta frutta e verdura, tanta acqua (1,5 litri al giorno), pochi grassi e poco sale. Quindi occorre valutare se c'è fibrillazione atriale, aritmia spesso senza sintomi, e controllare il girovita: oltre i 90 centimetri l'allarme è alto, soprattutto dopo la menopausa». *Elena Meli*

