

# I cibi da evitare quando si soffre di mal di testa

**Autore:** Redazione

**Data:** 14 Marzo 2017



I **rimedi** per il **mal di testa** sono tanti, ma non tutti sanno che lo si può combattere anche a tavola. Una ricerca pubblicata su *Headache: the Journal of Head and Face Pain*, ha analizzato le correlazioni tra dieta e cefalea. Secondo Vincent Martin dell'Università di Cincinnati, coordinatore della ricerca, per alcuni cibi il legame esiste ed evitarli aiuta ad evitare gli attacchi.

Ecco quali sono i cibi "incriminati".

**1. Caffè:** l'astinenza da caffeina è uno dei fattori che più spesso scatena il mal di testa. «Poniamo di essere abituati a prendere due o tre caffè ogni mattina. Se un giorno decidiamo di evitarli, è assai probabile ritrovarci alle prese con una forte cefalea entro poche ore», sottolinea Martin. Tuttavia, non bisogna mai eccedere: l'ideale è non superare tre tazzine al giorno.

**2. Glutammato monosodico:** è molto diffuso come esaltatore di sapidità e si trova in molti alimenti confezionati. «Per eliminare il glutammato bisogna ridurre il consumo dei cibi industriali e preferire

frutta, verdura e prodotti freschi non confezionati – dice Martin –. Di glutammato sono ricchi snack, condimenti, salse, cibi conservati e soprattutto i dadi da brodo e le zuppe: proprio quando è assunto con alimenti liquidi, fra l'altro, questo composto diventa particolarmente efficace nel provocare il mal di testa».

**3. Nitriti:** vengono usati come conservanti per mantenere inalterati colore e sapore di carni e salumi. Una ricerca ha rivelato che almeno il 5% dei pazienti con cefalee ha un attacco nei giorni in cui mangia cibi che contengono nitriti.

**4. Alcol:** gli alcolici più "pericolosi" per il mal di testa sarebbero vodka e vino rosso, poiché hanno un alto contenuto di istamina.

**5. Glutine (ma solo in chi è celiaco):** secondo i dati raccolti da Martin, il glutine provoca la comparsa dei sintomi del mal di testa solo in chi è celiaco. Negli altri casi non serve eliminarlo dalla dieta.

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/i-cibi-da-evitare-quando-si-soffre-di-mal-di-testa/>

Generato il 23/05/2025