

IL MALDITESTA HA 'I GIORNI CONTATI'

Come, perché e per chi questo calendario

Il calendario nasce dalla volontà di creare un valido strumento che accompagni per tutto l'anno chi soffre di *malditesta*, al di là della sua funzione primaria di mero segna-tempo dei giorni della vita e delle stagioni che passano. Esso raccoglie aneddoti, consigli, curiosità, immagini, pensieri, persino vignette, tutto espressamente dedicato a questa patologia, tanto diffusa quanto sottovalutata da quella fetta di opinione pubblica che, per sua fortuna, non ne viene toccata in prima persona. In particolare, abbiamo voluto soffermarci sui tanti Santi, più o meno noti, a cui votarsi per essere protetti dal 'male di capo', raccontando qualche episodio significativo della loro vita, e, nei mesi in cui i Santi 'ce lo hanno concesso', a ciò che la Natura e i suoi rimedi ci offrono per alleviare il *malditesta*. C'è poi la rubrica mensile curata dal caro amico **Sergio Angeletti**, ideatore dell'illuminante titolo di questo calendario, in cui, tra il serio e il faceto, sono trattati aspetti legati alla cefalea e qualche storia di personaggi, mitici e non, che ne hanno sofferto... Giove, Girolamo Cardano, Linneo. Non potevano mancare uno spazio di ilarità, con le vignette realizzate per l'occasione da **Marco Fusi**, perché i cefalgici sanno anche scherzare...nonostante tutto, e i Pensieri tratti dal forum di sostegno di www.cefalea.it, moderato da oltre un decennio dalla signora **Lara Merighi** di Ferrara (mamma lara). Il calendario sarà disponibile per il download dal sito sopra citato e sarà inviato su carta patinata a tutti gli aderenti ad **Alleanza Cefalgici, gruppo Al.Ce. della Fondazione CIRNA, Onlus di Ricerca Scientifica di interesse sociale**.

Almanacchi, almanacchi... non solo quindi un calendario, ma anche un diario, parola ormai familiare a tantissimi cefalgici, ma ancora sconosciuta a molti altri. Il diario della cefalea è il primo, semplice ausilio con il quale il paziente, attraverso l'auto-monitoraggio, può iniziare a far conoscere il proprio *malditesta* al medico di famiglia, al neurologo e/o altri specialisti competenti. Il diario diventa poi negli anni un compagno al quale affidare la memoria dei successi e, ahimè, degli insuccessi ottenuti nella quotidiana lotta contro questo dolore invisibile. E' questa la più grande novità del calendario 2015: il diario presente sul retro di ogni mese, curato **dai Neurologi del Centro Cefalee del Mondino, Università di Pavia**, per favorire il costante dialogo tra paziente e medico curante. A dimostrazione che il *malditesta* non ha età e non risparmia neppure i più piccoli, abbiamo infine voluto dare spazio anche ai disegni realizzati da alcuni studenti di scuola media alle prese con la cefalea, i quali hanno rappresentato su carta come 'vedono il cattivo che li perseguita', nell'ambito del progetto pilota "*Quando la cefalea va a scuola*".

Giuseppe Nappi