

## Vertigini un unico termine per problemi diversi

Sono poche le persone sopra i quarant'anni che non abbiano mai sperimentato un episodio di vertigini. Anche se sono molto fastidiose e possono comportare il rischio di cadute, in genere scompaiono rapidamente. Quando il problema persiste, è normale rivolgersi al medico nella speranza che trovi al più presto la causa ma, purtroppo, molto spesso non si riesce ad individuarla.

Col termine "vertigine" spesso si indicano sintomi diversi che possono comprendere: stordimento, senso di "testa vuota", capogiri, instabilità, perdita dell'equilibrio e disorientamento spaziale fino ad una vera vertigine, vale a dire l'impressione di ruotare o muoversi rispetto all'ambiente circostante (vertigine soggettiva) o che l'ambiente stia girando attorno a noi (vertigine oggettiva). In base ai sintomi il medico specialista, otorinolaringoiatra o neurologo, stabilisce se sono causate da disturbi del Sistema Nervoso Centrale - come l'emicrania o alterazioni del circolo cerebrovascolare - o sono dovute a disturbi agli organi deputati al mantenimento dell'equilibrio presenti nell'orecchio. Queste ultime sono decisamente più frequenti.

L'equilibrio è il risultato della collaborazione di più organi del nostro corpo: gli occhi inviano al cervello le informazioni relative alla posizione del corpo nello spazio, l'orecchio, attraverso due strutture chiamate labirinto e vestibolo, rileva i movimenti del corpo, le accelerazioni e il senso di caduta e trasmette queste informazioni al cervello che le elabora e dà i comandi ad altri organi (es. i muscoli) per mantenere l'equilibrio ed evitare il rischio di cadere. Se questo sistema si altera, o diviene sede di infezioni o infiammazioni, ecco comparire le fastidiose vertigini.

### **Il mal di movimento**

Il mal di movimento (o cinetosi) si manifesta perché il cervello riceve informazioni incongruenti: gli occhi e le orecchie trasmettono l'informazione del moto ma i muscoli dicono al cervello che il corpo è fermo! La conseguenza è quella sgradevole sensazione di instabilità con vertigini e nausea che colpisce molte persone. I sintomi si risolvono quando si interrompe la causa esterna scatenante.

### **Come si manifestano e perché.**

I disturbi agli organi presenti nell'orecchio provocano vertigini più violente ma di breve durata (da pochi secondi a minuti) che si associano a sudorazione, pallore, nausea o vomito, ronzii alle orecchie, perdita dell'udito.

La cosiddetta **vertigine parossistica posizionale benigna** è la forma più frequente; si manifesta quando si assumono certe posizioni o si fanno certi movimenti (es. quando si gira la testa sul cuscino o si sposta la testa in avanti e in basso per allacciarsi le scarpe). I sintomi aumentano gradualmente fino a raggiungere un picco (parossismo), per poi ridursi fino a scomparire del tutto, spesso nel giro di 1-2 settimane (per cui viene definita benigna). La vertigine è accompagnata da un movimento ritmico degli occhi (nistagmo), molto utile per la diagnosi medica. Questo disturbo può essere corretto attraverso particolari manovre fisioterapiche.

Nella cosiddetta **sindrome di Menière**, le vertigini sono dovute ad un aumento della pressione del liquido presente nell'orecchio interno (endolinfa). Questo disturbo compromette l'equilibrio ma anche l'udito, generalmente interessa un solo orecchio e possono essere presenti anche ronzii o fischi. Gli attacchi si possono presentare a distanza di tempo e senza segni premonitori: sopraggiungono giramenti di testa con perdita di equilibrio, nausea, vomito e sudorazione e i sintomi possono protrarsi anche per diverse ore. Ad oggi non è disponibile alcun trattamento definitivo, ma solo farmaci che alleviano i sintomi, acquistabili con prescrizione medica. Tuttavia, una dieta povera in sale può aiutare a riequilibrare la

pressione dell'endolinfa; fumo e consumo eccessivo di caffè o alcoolici sono ritenuti possibili fattori scatenanti quindi vanno eliminati. Un'altra causa frequente di vertigine periferica è l'infiammazione del labirinto auricolare (labirintite). Può essere causata da infezioni, sia batteriche che virali (es. influenza o raffreddore) o traumi. Si manifesta in modo improvviso, con vertigini così intense da impedire la deambulazione, accompagnate da pallore, nausea, vomito, sudorazione e confusione mentale. Ai sintomi fisici si accompagnano spesso anche disturbi psicologici come ansia, attacchi di panico e alterata percezione del mondo esterno. La terapia farmacologica mira a risolvere l'infezione e a contrastare i sintomi come il vomito o l'ansia.

Le **vertigini di origine centrale** sono più rare, insorgono di solito più gradualmente (settimane o mesi), si accompagnano a disturbi alla visione (visione doppia, perdita di una parte del campo visivo) e a disturbi neurologici come debolezza, difficoltà ad articolare le parole, incoordinazione muscolare. Infine, soprattutto negli anziani, le "vertigini" possono derivare dal dolore cervicale cronico, anche se in questo caso si parla più propriamente di "false vertigini" essendo presenti soprattutto difficoltà a mantenere l'equilibrio ma non la sensazione di muoversi in tondo.

Le cosiddette "**vertigini da altezza**", cioè la sensazione di paura che prende molte persone quando fissano l'immagine di cose e oggetti dall'alto, sono generate da meccanismi completamente diversi e non rientrano perciò in questa trattazione.

**Per concludere**, quando si parla di vertigini c'è il rischio di indicare con la stessa parola molte condizioni diverse. È importante perciò essere il più possibile precisi quando ci si rivolge al medico, in modo da facilitarli la diagnosi. Per questo si dovrebbe:

- essere in grado di descrivere i propri sintomi, quando sono comparsi e con quale frequenza si presentano. In particolare vanno riferiti, se presenti, i disturbi alla vista, la nausea e il vomito, eventuali mal di testa; perdita, riduzione o altri disturbi all'udito (es. ronzii e fischi);
- riferire se si sono avuti recentemente traumi al capo, anche se di lieve entità, o malattie infettive delle vie respiratorie (es. raffreddori, influenza);
- riferire eventuali malattie di cui si soffre e tutti i medicinali e gli integratori che si stanno assumendo.

Anche i farmaci possono causare disturbi del senso dell'equilibrio, senso di testa vuota e instabilità. In presenza di questi disturbi perciò è importante segnalare al medico l'assunzione di eventuali farmaci, in particolare se si tratta di farmaci per abbassare la pressione: i disturbi accusati potrebbero essere conseguenza di improvvisi cali di pressione. In questi casi è importante non alzarsi troppo velocemente dal letto ma restare seduti per qualche momento prima di assumere la posizione eretta, e utilizzare un bastone di sostegno per non cadere.

### **Situazioni particolari**

In caso di vertigini causate da trauma cranico o di vertigini accompagnate da sintomi quali debolezza, intorpidimento o formicolio alle braccia o alle gambe, difficoltà a parlare o a camminare per incoordinazione motoria, dolori al petto, è sempre opportuno sottoporsi ad una visita medica d'urgenza.