

## Mal di testa e di pancia, fiato corto, urinare spesso: sintomi comuni in apparenza banali. Quando non sottovalutarli

Sono un'esperienza frequente e quasi sempre non c'è di che preoccuparsi, ma in qualche caso è opportuno parlarne al medico (sempre, se persistono a lungo)

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 2 ottobre 2025)



A chi non è capitato di **digerire male** o avere **mal di testa**? Sintomi banali, molto frequenti, che quasi sempre non devono preoccupare e non richiedono indagini; in qualche caso però un po' di cautela in più e un consulto con il medico possono essere raccomandabili, come ha spiegato di recente su *The Independent* Lori Salomon, direttrice del [Department of Family and Community Medicine del New York Medical College](#).

### Disturbi notturni

L'esperta elenca situazioni in cui è bene non ignorare segnali altrimenti innocui, iniziando da quel che può accadere di notte: **svegliarsi perché scappa la pipì** è perfettamente **normale**, se però **tutte le notti ci dobbiamo alzare due o tre volte** è il caso di porsi qualche domanda perché **negli uomini** potrebbe essere **segno di un problema alla prostata**, per esempio un ingrossamento benigno della ghiandola, in entrambi i sessi potrebbe essere indicativo di **diabete** perché «quando il glucosio nel sangue è alto uno dei modi per eliminarlo è attraverso l'urina: se di giorno non ci si accorge di andare più spesso in bagno, di notte è inevitabile farci caso. Misurare la glicemia può essere opportuno», dice Solomon.

Anche un dolore che ci sveglia di notte merita un'indagine supplementare, perché significa che è parecchio intenso.

### Mal di testa e mal di pancia

Avere sporadicamente mal di testa è normale, ma se al dolore si accompagnano altri disturbi come [nausea](#), alterazioni della [vista](#) o della sensibilità è possibile che all'origine ci sia un problema neurologico; l'esperta sottolinea che troppi «bollano» i mal di testa intensi e insoliti come emicrania, un tipo di cefalea che richiede sempre un inquadramento diagnostico da parte del medico e non può essere riconosciuta col fai da te. «E se il mal di testa è improvviso, inusuale e molto forte, meglio andare al pronto soccorso», raccomanda Solomon.

Qualche attenzione serve pure con il [mal di pancia](#), perché non sempre è segno di una cattiva digestione: come osserva l'esperta, «capita che persone con un **attacco cardiaco** in atto credano di avere un'indigestione o aver mangiato qualcosa di pesante perché sentono un senso di oppressione allo stomaco. Se per esempio siete in movimento e fermandovi la sensazione scompare, è possibile che dipenda dal cuore; anche se il sintomo si ripresenta e dura ogni volta 15, 20 minuti esiste il rischio che la causa sia cardiaca, specialmente se di solito non si hanno problemi digestivi o reflusso gastrico. Una combinazione di sintomi di indigestione e affaticamento, se non si è mangiato troppo, dovrebbe portare dal medico».

### Fatica e fiato corto

L'**affaticamento** è un altro sintomo più che comune, ma che può nascondere qualcosa di peggio: se impedisce le consuete attività quotidiane, è opportuno riferirlo al medico. A maggior ragione **se si accompagna al fiato corto** in una situazione in cui non stiamo compiendo sforzi insoliti, perché può essere segno di un **problema cardiaco o polmonare**. Anche un **cambiamento delle abitudini in bagno va monitorato**, per esempio se le feci cambiano consistenza o colore senza che ci sia una causa alimentare; soprattutto, come nota Solomon, «**se si nota del sangue** non è il caso di dare la colpa alle emorroidi, **meglio parlarne al medico** e sincerarsi che sia davvero così».

Infine, un suggerimento che vale per qualsiasi tipo di sintomo: «**Qualunque disturbo che non passi da solo in tempi rapidi merita attenzione**: una tosse che dura oltre un mese dopo un **raffreddore** o un'altra infezione va indagata, così come sintomi che si trascinano quasi senza farsi notare, come una **perdita di peso lenta ma costante senza che si stia a dieta**. E, in generale, meglio rischiare di essere troppo cauti che ignorare un segnale importante», conclude Solomon.