

# PER QUÈ SENTIS MAL DE CAP INTENS QUAN PRENS ALGUNA COSA GELADA?

24 setembre, 2018

✘ Els mals de cap quan prenem alguna cosa freda (un gelat, una cervesa...) són dolors de cap ràpids i punxants que ens passa a vegades quan mengem, bevem, o inhalem alguna cosa molt freda, com gelats i begudes congelades, pot tenir el mateix efecte de “congelació cerebral”.

Oficialment coneguts com a mals de cap per estímul fred, també succeeixen quan exposes sobtadament el teu cap sense protecció a temperatures fredes, com submergir-te en aigua molt freda.

La bona notícia és que la majoria dels mals de caps per estímul fred desapareixen tan ràpid com es desenvolupen.

## Síntomes:

Els símptomes d'un mal de cap per estímul fred inclouen:

- Dolor agut i punxant al front.
- Dolor que arriba al seu punt màxim al voltant dels 20 a 60 segons després que comenci i desaparegui.
- El dolor molt poques vegades dura més de cinc minuts.

## Causes:

Els dolors de cap produïts pel gelat es produeixen al exposar el seu cap al fred extrem o al moure alguna cosa freda en part superior de la boca i la part posterior de la gola, com quan menges un gelat ràpidament o prens una beguda freda. Els científics no estan segurs sobre el mecanisme exacte que activa aquest dolor.

Una teoria es que el fred altera temporalment el flux sanguini

en el sistema nerviós, causant un breu mal de cap. Els basaments sanguinis es contrauen per evitar la pèrdua de calor corporal i després es relaxen novament per permetre que el flux sanguini pugi, el que provoca un esclat de dolor que desapareix una vegada que el cos s'adapta al canvi de temperatura.

Aquests mals de cap per estímul fred poden afectar a qualsevol.

Evitar els aliments i begudes fredes o l'exposició al fred, lògicament, és la millor prevenció per no tenir aquest mals de cap.