NUTRIÇÃO E ENXAQUECA: INFLUÊNCIA E ESTRATÉGIAS ALIMENTARES NA CRISE E GATILHOS

Autor(res)

Karoline Honorato Brunacio
Robertha De Souza Rodrigues Moreira Castro
Bianca Cardoso Rufino
Gustavo Waldomiro
Luciane Almeida

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE TAUBATÉ

Introdução

A enxaqueca é uma doença neurológica crônica caracterizada por dores de cabeça intensas e recorrentes, frequentemente acompanhadas por náuseas, vômitos, fotofobia e fonofobia. Trata-se de um dos distúrbios mais incapacitantes do mundo, afetando cerca de 15% da população global. Apesar de fatores genéticos e hormonais estarem diretamente associados à sua ocorrência, a alimentação se apresenta como um importante modulador tanto no desencadeamento quanto na prevenção das crises. Substâncias como cafeína, aspartame, glutamato monossódico, nitritos e bebidas alcoólicas têm sido apontadas como gatilhos, enquanto nutrientes como magnésio, vitaminas do complexo B, ácidos graxos ômega-3 e compostos anti-inflamatórios podem atuar positivamente na redução da frequência e intensidade das crises.

Objetivo

Objetivou-se compreender a relação entre a nutrição e a enxaqueca. De forma específica, buscou-se: identificar alimentos e nutrientes relacionados ao agravamento ou alívio da enxaqueca, além de discutir a importância de hábitos saudáveis na prevenção das crises.

Material e Métodos

Trata-se de uma revisão de literatura de caráter descritivo e abordagem qualitativa. Foram consultadas as bases Google Acadêmico e PubMed, selecionando-se artigos, dissertações, livros e revisões publicadas entre 2020 e 2025, em texto completo. Utilizaram-se como descritores: enxaqueca, hábitos alimentares, dieta e prevenção. Como critérios de inclusão, consideraram-se trabalhos que abordaram diretamente a relação entre nutrição e enxaqueca; como exclusão, publicações anteriores a 2020 ou incompletas.

Resultados e Discussão

A análise das publicações evidenciou que a enxaqueca é desencadeada por mecanismos complexos, envolvendo alterações neurovasculares, liberação de neuropeptídeos inflamatórios e maior sensibilidade cerebral a estímulos

externos.

No campo nutricional, identificou-se alimentos como gatilhos: a cafeína em excesso ou abstinência súbita, aspartame, glutamato monossódico, nitritos e álcool foram os mais associados ao desencadeamento de crises. O jejum prolongado também se destacou como fator agravante, devido à hipoglicemia.

Como nutrientes benéficos apresentou-se o magnésio que auxilia na regulação da serotonina e pode prevenir crises; ácidos graxos ômega-3 e curcumina que apresentam ação anti-inflamatória; vitaminas do complexo B que participam de processos metabólicos e mitocondriais importantes; o gengibre, por meio do gingerol, contribui como analgésico e anti-inflamatório natural.

Além disso, a hidratação adequada, sono regular, prática de atividade física e manejo do estresse mostraram-se essenciais para a redução da frequência e intensidade das crises, reforçando a necessidade de uma abordagem multidisciplinar.

Conclusão

Os achados confirmam que a alimentação exerce papel central no manejo da enxaqueca, podendo tanto desencadear quanto reduzir crises. Uma dieta equilibrada, associada a hábitos de vida saudáveis, apresenta-se como estratégia complementar eficaz ao tratamento farmacológico, com potencial para melhorar significativamente a qualidade de vida dos indivíduos afetados. Ressalta-se, contudo, a necessidade de mais pesquisas clínicas que consolidem protocolos nutricionais específicos, tornando-os acessíveis à prática profissional em saúde.

Referências

CAMINHA, Madson Carpes et al. Eficácia e tolerabilidade da dieta cetogênica e suas variações para prevenção da migrânea em adolescentes e adultos. 2021. 66f. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2021.

CHEAITOU, Mariana Schmidt; et al. Os efeitos do glutamato monossódico no sistema nervoso central e no metabolismo: uma revisão sistemática. Revista Multidisciplinar em Saúde, v. 2, n.3, 2021.

CRUZ, Theodora Campos de Souza. A influência da alimentação no desenvolvimento da enxaqueca. 2022. 20f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição). Bacharel em Nutrição. Centro Universitário Brasileiro – Unibra, Recife-PE, 2022. Disponível em: https://www.grupounibra.com/repositorio/NUTRI/2022/a-influencia-da-alimentacao-no-desenvolvimento-da-enxaqueca23.pdf Acesso em: 14 abr.2025.

FREITAS JUNIOR, Sandoval Fernando Cardoso de.; et al. A fisiopatologia da cefaleia crônica: estudo sobre o líquido cefalorraquidiano. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 6, n. 1, p. 1115-1130, 2024. Disponível em: https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/1271/1442 Acesso em: 12 abr 2025.

RIBEIRO, Fernanda Medeiros Pacheco., et al. Influência de fatores nutricionais na enxaqueca: uma revisão integrativa. Revista de Saúde, 2023, v. 14, n. 3, p. 24-34.

SILVA, Ana Carolina Apolinário; et al. Relação entre os hábitos alimentares e fatores desencadeantes das crises de enxaqueca. Research, Society and Development, v. 9, n. 11, 2020. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/10541 Acesso em 20 abr 2025.

SILVA, Ellen Cristina.; et. al. A importância da alimentação e nutrição para indivíduos com enxaqueca. Revista Ciência Plural, 2024, 10(1), p. 1-18.

TORRES, Andreia. Passos no tratamento nutricional da enxaqueca. 2024. Disponível em: https://andreiatorres.com/blog/2024/enxaqueca Acesso em 20 abr 2025.