



Fonte: meucerebro.com

Pessoas de todo o mundo sofrem de enxaqueca, uma doença que tem como característica principal uma forte dor de cabeça. Enxaquecas também são chamadas de celaféias vasculares, porque geralmente envolvem espasmos das artérias de cabeça, resultando em dores pulsantes.

De acordo com a nutricionista Iza Charla *“A Enxaqueca, também chamada de Migrânea, é um tipo de cefaléia frequente, recorrente e até mesmo incapacitante. É considerada uma doença neurovascular de elevado comprometimento na qualidade de vida tendo em vista a alta prevalência de algum tipo de limitação nas atividades de vida diária em presença da dor entre as pessoas acometidas pela enxaqueca.”*

A Enxaqueca afeta três vezes mais as mulheres do que os homens, e costumam ter início entre 18 e 44 anos. A nutricionista entrevistada confirma que essa doença é mais comum entre mulheres *“e pode estar relacionada a situações de estresse, alterações de ritmos cronobiológicos como sono, alimentação, atividade e ciclo hormonal, além de exposição a substâncias com potencial sensibilizador do sistema imunológico que promovem vasodilatação no cérebro. A enxaqueca envolve tanto fatores genéticos como os de hábitos de vida. Os sintomas mais comuns são aura visual, náuseas, vômitos, sensibilidade a luz, odor e som, tonturas e alterações de humor.”*



Fonte: congeas.com.br

A médica Lorena Caldas, também entrevistada pela Cozinha FIT&FAT, complementa: “A enxaqueca é uma doença episódica caracterizada, na maioria dos casos, por uma dor de cabeça intensa, podendo estar associada a náuseas, vômitos, sensibilidade a luz e/ou som (fotofobia e fonofobia). A dor ocorre geralmente em apenas um lado da cabeça, com característica pulsátil e latejante. Pode durar desde poucas horas até alguns dias.”

Causas

Os médicos acham que as crises têm início quando fatores desencadeantes (alimentos, hormônios, ambiente, emoções, entre outros) fazem vasos sanguíneos de cérebro contraírem e relaxarem. Estes vasos desvirtuados estimulam as terminações nervosas a liberarem sinais de dor.

A relação alimentos X enxaqueca

Muitos alimentos, aditivos e outros componentes alimentares podem causar enxaquecas, mas os fatores desencadeantes variam muito de uma pessoa para outra. Os fatores alimentares podem ser considerados fáceis de controlar.

“Alguns alimentos como queijo, chocolate e bebidas alcoólicas podem ser sensibilizadores, ativando processos inflamatórios que desencadeiam a enxaqueca, conforme a individualidade de cada organismo. É importante buscar identificar a existência de alimento desencadeador da enxaqueca e quando positivo a retirada do mesmo pode representar o fim dos sintomas.”, afirma a nutricionista Iza Charla.

Controle

- Café, chá, refrigerantes e outras bebidas que contenham cafeína.

É bom evitar

- Álcool, como vinho tinto, champagne e cerveja.
- Queijos envelhecidos, creme de leite e alguns outros derivados do leite.
- Fermento fresco, massas fermentadas e outros pães fermentados
- Nozes, sementes e creme de amendoim.
- Fígado de galinha

A doutora Lorena Caldas afirma: *“Em estudos, já foi visto que vinho e o jejum prolongado podem funcionar como prováveis fatores desencadeantes da enxaqueca. Outros alimentos seriam: álcool, chocolate, queijo envelhecido, café e nozes, porém ainda não há estudos comprovando esta relação.”*

Um grande potencializador da enxaqueca é o glutamato monossódico, substância utilizada no molho de soja e em muitos outros produtos industrializados para acentuar o sabor dos alimentos, desencadeando intolerância alimentar e até alergia. De modo geral, uma alimentação saudável pode melhorar o ritmo cronobiológico e reduzir os processos inflamatórios, permitindo melhoria na qualidade de vida para que a pessoa possa realizar suas atividades diárias.

Iza Charla dá algumas dicas de alimentação anti-inflamatória:

- Peixes- sardinha e atum;
- Gorduras de boa qualidade- óleo de linhaça, azeite de oliva extra-virgem, abacate;
- Ervas- Gengibre, cúrcuma, alho, cebola, alecrim;
- Carboidrato- folhosos verdes, castanhas, nozes, arroz integral, maçã, amora, romã.



Alimentos aliados no combate da enxaqueca e demais dores de cabeça.

Lembrando que o cacau é um alimento anti-inflamatório com possibilidade de aliviar as dores da enxaqueca, diferente do chocolate que contém açúcares, gorduras e conservantes.

Dores de cabeça afligem cerca de 70% dos adultos, ao menos, ocasionalmente, e fazem milhões de pessoas no mundo inteiro procurar alívio médico anualmente. A maioria das dores de cabeça é transitória e resulta de tensões ou problemas temporários, como um resfriado ou uma gripe, mas algumas refletem um problema subjacente sério. Dores de cabeça recorrentes justificam atenção médica para que se diagnostique o problema e se prescreva o melhor tratamento.

DICA

Quando se consultar com o seu médico, leve uma descrição detalhada e por escrito de suas dores de cabeça. Registre a intensidade, desde branda até incapacitante, a frequência, a duração, as áreas exatas afetadas pela dor e qualquer outro sintoma relacionado, como náusea.

Aguarde, na próxima quarta-feira, o Capítulo 03 da série Alimentos para a Saúde - Fuja da Obesidade.

Fontes consultadas:

Entrevista com a nutricionista funcional Iza Charla Macedo

Entrevista com a médica Lorena Caldas

Livro Alimentos Saudáveis, Alimentos Perigosos: guia prático para uma alimentação rica e saudável / Consultores Joe Schwarcz e Fran Berkoff. Rio de Janeiro 2006. EDITORA Reader's Digest, 1ª edição.

Saiba mais

- [Fuja da Asma](#)
- [Fuja da Gota](#)
- [Fuja da Obesidade](#)
- [Fuja do Câncer](#)
- [Entrevista com a nutricionista Ludmilla Santana sobre obesidade](#)
- [Entrevista com a cantora baiana Kall Medrado que através de uma reeducação alimentar venceu a obesidade](#)