

Influência da alimentação no combate à enxaqueca

Ciclo de palestras Alimentação e Saúde - PPGAN



Palestrante: Thais de Oliveira Alves

Nutricionista/Mestranda PPGAN

13/04/2017

Enxaqueca

- Cefaleia de causa desconhecida caracterizada por dor intensa e pulsátil, associada a problemas digestivos e sensoriais.
- É uma doença crônica.
- Crises de dor de cabeça que duram de horas a dias.
- Causada por um desequilíbrio químico no cérebro que envolve hormônios e peptídeos.



Outros sintomas

- Visão embaçada,
- Tonturas,
- Alterações do humor,
- Coriza e obstrução nasal;
- Distúrbios de memória e concentração;
- Sensação de “cabeça pesada”





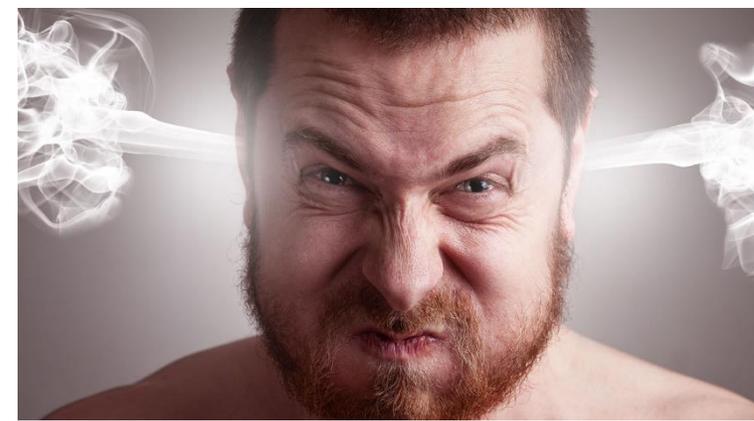
Gatilhos

- Fatores precipitantes ou desencadeantes de enxaqueca.
- Maior vulnerabilidade do cérebro aos gatilhos ocorre devido a disfunções em neurotransmissores como a serotonina, dopamina, noradrenalina e glutamato.
- Essas substâncias têm um funcionamento diferente em quem tem enxaqueca.
- Mecanismo de ação ainda não definido.



Gatilhos

- Estresse
- Alimentação, fome ou desidratação
- Mudança de condições meteorológicas
- Mudança de padrões de sono
- Luzes brilhantes, sons altos, odores fortes
- Atividade física intensa
- Mudança nos padrões hormonais





Alimentação e enxaqueca

Alimentos desencadeadores



Devem ser evitados:

- Queijos maturados e amarelos e produtos cárneos embutidos



Aminas, nitratos e nitritos

- Alimentos que contenham cafeína





- Bebidas alcoólicas



Histamina e tiramina
Acetaldeído

- Leite e derivados



B-lactoglobulina, caseína e tiramina

• Frituras



Substâncias pró-inflamatórias

- Açúcar refinado



Picos de glicemia

- Aspartame



Fenilalanina

• Frutas cítricas



Octopamina

• Chocolate



Feniletilamina

• Molho shoyu



Glutamato monossódico



Alimentação e enxaqueca

Alimentos que previnem



Consuma sem medo!

- Salmão e sardinha



Ácidos graxos ω -3



- Cenoura



- Gengibre



Antioxidantes

• Banana



Triptofano e magnésio

• Cereais integrais



Triptofano, magnésio e baixo índice glicêmico

 • Ovos



Complexo B

• Ervilhas



Complexo B, cálcio e ferro

 • Vegetais verde-escuros



Cálcio, ferro, fósforo, potássio, magnésio
Vitaminas A, C, K, complexo B

- Batata



Magnésio

- Leite desnatado e queijos magros



Triptofano



Outras dicas...

- – Alimente-se bem: Ficar mais do que quatro horas sem se alimentar é tão ruim quanto ingerir o alimento errado. O jejum leva à baixa do açúcar no sangue e pode gerar mais enxaqueca àqueles que já possuem essa sensibilidade.
- – Hidrate-se: a água melhora a ação das vitaminas e dos minerais ingeridos e também facilita a eliminação das substâncias tóxicas.
- – Vá dormir: horas de sono são essenciais para melhorar a enxaqueca. Por isso, vá para a cama cedo!