

FATORES DESENCADEANTES DA ENXAQUECA: ASPECTOS DIETÉTICOS

Fernanda Camboim Rockett¹, Vanessa Rossoni de Oliveira¹, Kamila Castro Grokoski¹, Alexandre da Silveira Perla², Ingrid D. Schweigert Perry^{1,3}

¹ Centro de Estudos em Alimentação e Nutrição HCPA/UFRGS, Curso de Nutrição UFRGS; ² Serviço de Neurologia Hospital de Clínicas de Porto Alegre, RS; ³ Departamento de Medicina Interna, Faculdade de Medicina da UFRGS, Porto Alegre, RS

INTRODUÇÃO

A enxaqueca está incluída no grupo das cefaléias primárias e é apontada como um distúrbio de alta prevalência, impacto socioeconômico e pessoal.

Fatores hormonais e ambientais como desencadeantes de crise são amplamente descritos. O papel da dieta como desencadeadora, contudo, é controverso e de difícil avaliação.

Informações sobre as relações entre fatores dietéticos e o desencadeamento da enxaqueca, apoiam-se preponderantemente sobre avaliações subjetivas dos pacientes, sendo que os fatores relatados, nem sempre ocasionam sintomatologia no mesmo paciente. Por vezes, a combinação de fatores ocasiona a crise.

O reconhecimento e a abstenção dos fatores predisponentes constituem passo importante na terapêutica. Portanto, a sensibilidade a determinados alimentos deve ser examinada criticamente e, provando-se ser o fator desencadeante, evitado.

Por outro lado, o conhecimento teórico sobre os fatores desencadeantes, assim como a relação entre o conhecimento e a experiência pessoal são pouco descritos.

Considerando a não conclusiva relação entre fatores dietéticos desencadeantes (experiência pessoal e conhecimento), assim como aspectos sociodemográficos e antropométricos em enxaquecosos, o estudo busca avaliar estas variáveis.

MATERIAIS E MÉTODOS

- ✓ Estudo transversal
- ✓ Enxaquecosos ≥ 18 anos, atendidos no Ambulatório de Cefaléias do Serviço de Neurologia do Hospital de Clínicas de Porto Alegre entre março e setembro de 2010, que assinaram o TCLE
- ✓ Os dados foram coletados em entrevista pessoal. Os fatores desencadeantes vivenciados e conhecimento teórico a respeito foram coletados através de uma lista pré-determinada, considerando-se se o fator experimentado desencadeava crises sempre ou ocasionalmente
- ✓ O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa

RESULTADOS

- ✓ n=123
- ✓ 16,3% relatam sintomas prodrômicos (apetite/aversão a alimentos) sendo que o apetite se manifesta especialmente em relação a chocolate e doces (12/18); e a aversão a frituras (4/21) e à alimentação em geral (11/21)
- ✓ A experiência pessoal com os fatores dietéticos abstinência de cafeína, frutas e verduras, hidratação deficiente, sorvete e jejum mostrou-se maior do que o conhecimento dos enxaquecosos quanto a estes desencadeantes, ao contrário do vinho branco e do consumo de cafeína (figura 2).
- ✓ Apenas 2,4% dos pacientes não relatam fatores dietéticos; 28% dos pacientes apresentam concomitância de 2, e 18,5% apresentam 5 ou mais fatores desencadeantes

Características	Frequência e Percentual
Sexo (n=123)	
Feminino	114 (92,7%)
Masculino	9 (7,3%)
Idade média \pm DP (n=123)	43,1 \pm 13,4 anos
Escolaridade (n=123)	
Analfabeto	2 (1,6%)
Alfabetizado	2 (1,6%)
Fundamental incompleto	40 (32,5%)
Fundamental completo	18 (14,6%)
Médio incompleto	9 (7,3%)
Médio completo	29 (23,6%)
Superior incompleto	12 (9,8%)
Superior completo	11 (8,9%)
Classe econômica ABEP (n=123)	
A	5 (4,1%)
B	52 (42,3%)
C	59 (48,0%)
D	7 (5,7%)
Cor (n=123)	
Branco	90 (73,2%)
Negro	12 (9,8%)
Mulato	10 (8,1%)
Outros	11 (9,0%)
Estado civil (n=123)	
Solteiro	38 (30,9%)
Casado/união estável	71 (57,7%)
Divorciado	7 (5,7%)
Viúvo	7 (5,7%)

Características clínicas	Frequência e percentual
Enxaqueca (n=123)	
Com aura	39 (31,7%)
Sem aura	78 (63,4%)
Crônica Diária	6 (4,9%)
Idade de início média \pm DP/mín-máx (n=123)	23,5 \pm 13,2/4-61 anos
Duração da doença média \pm DP/mín-máx (n=123)	19,6 \pm 13,8/0-53 anos
História familiar Enxaqueca (n=123)	
Sim	87 (70,7%)
IMC atual média \pm DP	26,9 \pm 6,0 kg/m ²
IMC usual	22,5 \pm 8,4 kg/m ²
*p<0,001 para IMC usual e atual	
Gordura corporal	34,1 \pm 8,3%
Medicação profilática (n=123)	
Sim	88 (71,5%)
Tricíclico	49 (39,8%)
Anticonvulsivante	27 (22%)
Betabloqueador	24 (19,5%)
Bloqueador canal cálcio	4 (3,3%)
Antipsicótico	1 (0,8%)
Escala análoga visual 10 (n=122)	
0 a 4	5 (4,1%)
5 a 7	36 (29,2%)
8 a 10	81 (65,8%)



Figura 1. Exposição ao fator e desencadeamento de crises.

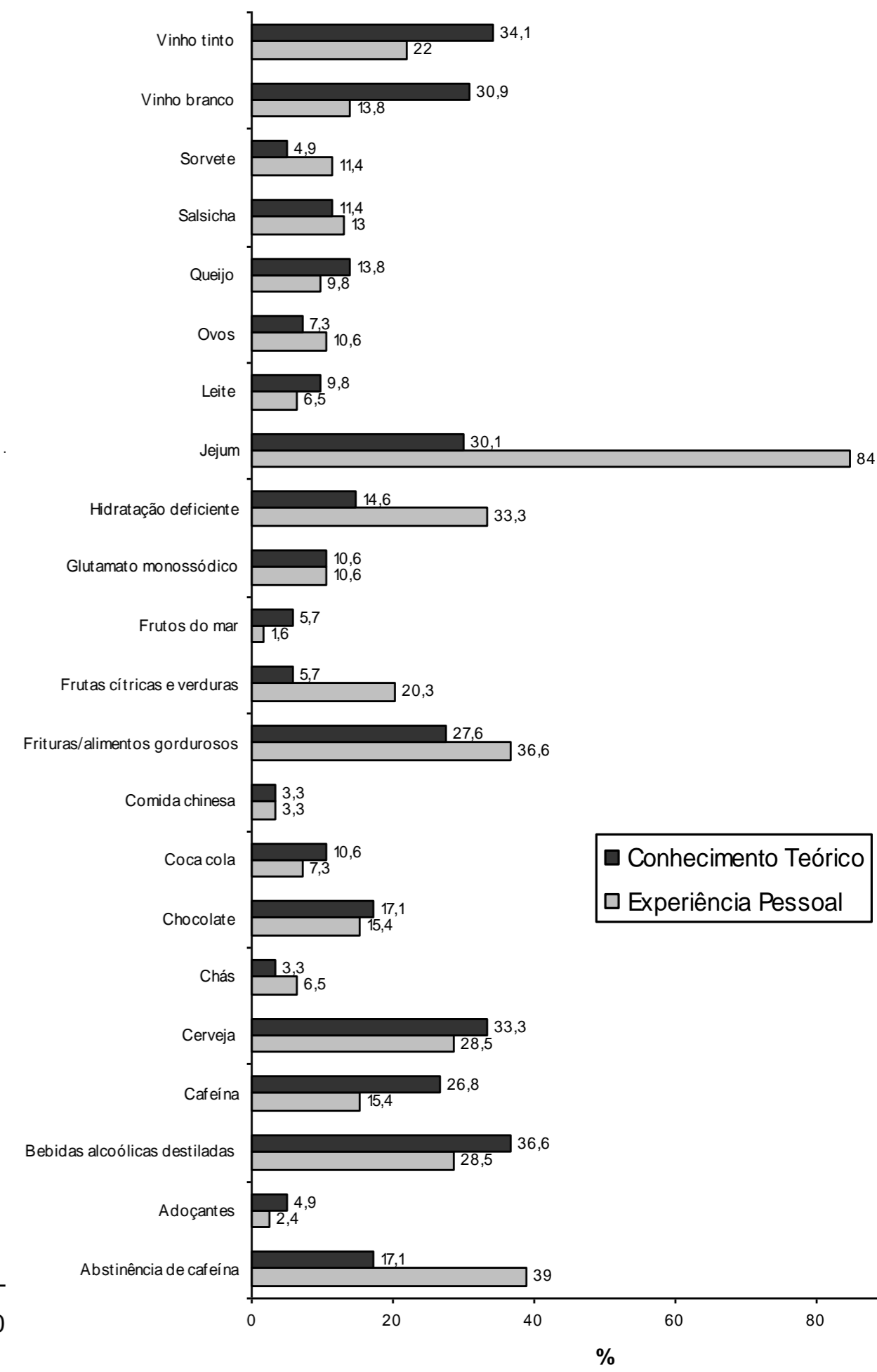


Figura 2. Potenciais fatores desencadeantes de crises: experiência pessoal vs. conhecimento teórico.

CONCLUSÃO

Os resultados mostram a elevada frequência de fatores dietéticos como potenciais desencadeantes, alertando para a importância do reconhecimento dos mesmos no manejo dos pacientes com enxaqueca. Reitera-se a importância da educação dos pacientes, porém, baseada em evidências científicas e focada nos fatores que podem ser modificados. Para tanto, estudos populacionais, estudos prospectivos com e sem intervenções, assim como pesquisas direcionadas à investigação de interação entre diversos fatores se fazem necessários, complementando estes resultados.