

Segundo a International Headache Society (IHS) a enxaqueca está incluída no grupo das cefaléias primárias e é apontada como distúrbio de alta prevalência, impacto socioeconômico e pessoal. Os principais desencadeadores das crises não relacionados a fatores nutricionais são amplamente descritos. O papel da dieta, contudo, é controverso e de difícil avaliação. Considerando a não conclusiva relação entre fatores dietéticos desencadeantes (experiência pessoal e conhecimento), assim como associações entre aspectos sociodemográficos e antropométricos com a enxaqueca, o estudo busca avaliar estas variáveis em pacientes consecutivos do Ambulatório de Cefaléias do Serviço de Neurologia do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, ≥ 18 anos, enxaquecosos (IHS), no período de março a dezembro de 2010. Foram avaliados 62 pacientes do sexo feminino, com idade de $43,4 \pm 14,6$ anos, predominantemente com ensino fundamental incompleto (32,3%), cor branca (71,0%), casados (58,1%), classes sociais B2 e C1 (71,0%), idade de início da enxaqueca ≤ 20 anos (54,8%), enxaqueca sem aura em 64,5% dos casos, com crises até 24h (69,4%), história familiar em 74,2% dos pacientes, MIDAS de graus I a IV e 72,5% com medicação profilática. Pacientes apresentaram IMC de $27,2 \pm 6,1$ kg/m², $35,2 \pm 8,2$ % de gordura corporal e $64,8 \pm 8,2$ % de massa magra. Os principais fatores dietéticos que sempre desencadeiam crises foram o jejum ou horário irregular de refeições (75,8%), a abstinência de cafeína (33,9%), frituras ou alimentos gordurosos (29%) e hidratação deficiente (24,2%), com relato de sintomas prodrômicos (apetite ou aversão a alimentos) em 35,4% dos casos. A experiência pessoal com a maioria dos fatores dietéticos parece ser maior do que o conhecimento, exceto para a abstinência de cafeína, frutas e verduras, hidratação deficiente, sorvete e jejum. Considerando ainda fatores que eventualmente desencadeiam as crises, os resultados parciais indicam frequências superiores às da literatura, havendo necessidade de completar o estudo para análise crítica do seu real potencial.