

Alimentação balanceada auxilia no combate à dor crônica

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

De acordo com a nutricionista Camila Próspera, do Instituto do Coração (INCOR), em São Paulo, pessoas que sofrem com dores crônicas, como pacientes com fibromialgia (dores musculares e articulares generalizadas), por exemplo, podem ter seu quadro amenizado após adotarem uma alimentação adequada. Segundo a profissional, o triptofano, um aminoácido presente em alguns alimentos como carnes magras, leite desnatado e banana, é responsável pela síntese de vários neurotransmissores associados à sensibilidade dolorosa e à sensação de bem-estar. Outros alimentos, ricos em magnésio (espinafre, soja, aveia e tomate), ácido fólico (laranja, maçã e folhas verdes), cálcio (leite, iogurte e queijos magros), selênio (castanhas, nozes, atum e semente de girassol) e carboidratos (presentes nas frutas, pães, batata e cereais), também auxiliam no combate à dor. Contudo, o efeito desses nutrientes não é imediato. Também vale a pena lembrar que a alimentação adequada pode ser útil para combater o excesso de peso, já que é bastante comum o paciente engordar pelo uso de remédios e falta de atividade física devido à dor. Embora se considere a imediata sensação de energia proporcionada pela ingestão de açúcar, o pico nos níveis de glicose no sangue leva, posteriormente, à sensação de fadiga e “moleza”. Doenças que levam a dores crônicas podem ser provocadas por distúrbios infecciosos, reumatológicos, neurológicos e psiquiátricos, sendo diversas vezes tratadas com medicamentos antidepressivos associados a analgésicos e atividades físicas, o que é eficiente para produzir alívio das dores por promoverem o aumento do fluxo

sanguíneo e relaxamento dos músculos. Assim, a alimentação corretamente balanceada pode ser considerada uma aliada a esses procedimentos, diminuindo a dor e, possivelmente, reduzindo a quantidade de medicamentos necessária para induzir analgesia. (IRS)

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/alimentacao-balanceada-auxilia-no-combate-a-dor-cronica · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE