

Dieta rica em ácidos graxos reduz a dor de cabeça

Dieta rica em ácidos graxos reduz a dor de cabeça em adultos com enxaqueca. Foi essa a conclusão de um estudo clínico norte-americano publicado em 2021. O estudo foi proposto para investigar a hipótese de que há correlação entre a baixa ing

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

Dieta rica em ácidos graxos reduz a dor de cabeça em adultos com enxaqueca. Foi essa a conclusão de um estudo clínico norte-americano publicado em 2021. O estudo foi proposto para investigar a hipótese de que há correlação entre a baixa ingestão de ácidos graxos poli-insaturados e dor de cabeça. O estudo demonstrou que a ingestão de dieta rica em ômega 3 e 6, durante 16 semanas, em pacientes com enxaqueca reduziu os escores de dor. Os pesquisadores observaram que nestes pacientes houve aumento de 17-HDHA circulante, um mediador envolvido na analgesia, o que pode estar associado à diminuição da frequência e gravidade das dores de cabeça. Foram recrutados 182 adultos que apresentavam quadro de enxaqueca moderada à grave. Os participantes receberam kits com refeições de acordo com a dieta proposta e foram divididos nos grupos 1, 2 e 3 que receberam, respectivamente, dietas ricas em ômega 3; ricas em ômega 3 e 6; e, dieta controle, com baixos níveis de ambos, semelhante à dieta dos norte-americanos. Ao final do estudo foram realizadas coletas de sangue para dosar oxilipinas, substâncias do organismo que apresentam propriedades analgésicas e estão correlacionadas aos níveis de ácidos graxos. A intensidade da dor foi avaliada com questionários clínicos padronizados para

enxaqueca. Dietas ricas em ômega 3 e ômega 6 reduzem a frequência e gravidade das dores de cabeça em adultos com enxaqueca, indicando que alterações na dieta podem representar novos caminhos para o manejo da dor. Referência: Ramsden, C. E., Zamora, D., Faurot, K. R., MacIntosh, B., Horowitz, M., Keyes, G. S., Yuan, Z. X., Miller, V., Lynch, C., Honvoh, G., Park, J., Levy, R., Domenichiello, A. F., Johnston, A., Majchrzak-Hong, S., Hibbeln, J. R., Barrow, D. A., Loewke, J., Davis, J. M., Mannes, A., ... Mann, J. D. (2021). Dietary alteration of n-3 and n-6 fatty acids for headache reduction in adults with migraine: randomized controlled trial. *BMJ (Clinical research ed.)*, 374, n1448. <https://doi.org/10.1136/bmj.n1448>

Alerta submetido em 07/12/2021 e aceito em 07/12/2021. Escrito por Mariana Bastos de Souza.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/dieta-rica-em-acidos-graxos-reduz-a-dor-de-cabeca · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line.
Reprodução permitida mediante citação da fonte.