

Hábitos alimentares podem estar associados ao processo de dor

Uma revisão sistemática de estudos transversais e longitudinais promovida pela Faculty of Medicine and Health – The University of Sydney, Austrália buscou avaliar se a adesão a padrões alimentares específicos está associada à dor não oncológica

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

Uma revisão sistemática de estudos transversais e longitudinais promovida pela Faculty of Medicine and Health – The University of Sydney, Austrália buscou avaliar se a adesão a padrões alimentares específicos está associada à dor não oncológica

entre adultos com idade maior ou igual a 18 anos. Logo, apesar de o tamanho das amostras, as medidas de padrões alimentares e de dor diferirem entre os estudos, 50% das pesquisas selecionadas relataram que uma maior qualidade da dieta é capaz de diminuir as dores que não estejam relacionadas ao câncer. Por meio de uma pesquisa sistemática na base de dados bibliográficos da MedLine, vinte estudos foram selecionados para esta revisão, sendo quatorze estudos do tipo transversal e seis estudos do tipo longitudinal. Esses estudos relacionavam a dieta nutricional e a dor por meio de questionários que avaliassem os hábitos alimentares dos indivíduos participantes dessa pesquisa e o tipo e local da dor que era sentida por essas pessoas. Houve destaque para a dieta mediterrânea, sendo o padrão alimentar mais evidenciado entre os estudos incluídos, que comprovou a sua eficácia no alívio de dores crônicas, dores corporais e na diminuição do risco de piora da dor no joelho por possuir componentes de ação

antiinflamatória e antioxidante. Portanto, os estudos demonstraram que a nutrição pode ser um potencial fator de risco modificável relacionado a dor, visto que a adesão a determinados hábitos alimentares pode amenizar o processo da dor. Referências: Chand RR, Blyth FM, Khalatbari-Soltani S. Healthy dietary indices and noncancer pain: a systematic review of cross-sectional and longitudinal studies. *Pain*. 2023 Apr 1;164(4):e177-e189. doi: 10.1097/j.pain.0000000000002777. Epub 2022 Sep 8. PMID: 36083185. Alerta submetido em 10/07/2023 e aceito em 08/08/2023. Escrito por Gabriela Oliveira Gonçalves.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/habitos-alimentares-podem-estar-associados-ao-processo-de-dor · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL · DOR ON LINE