

O efeito analgésico de dietas com baixo teor de carboidratos e

cetogênicas para pacientes com dores crônicas Um estudo de revisão, publicado em 2022 por pesquisadores australianos, apontou que dietas com baixo teor de carboidratos pode ser benéficas para pacientes com dor crônica. Esse achado é importa

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

cetogênicas para pacientes com dores crônicas Um estudo de revisão, publicado em 2022 por pesquisadores australianos, apontou que dietas com baixo teor de carboidratos pode ser benéficas para pacientes com dor crônica. Esse achado é importante porque dores crônicas têm sido cada vez mais frequentes na população. Dietas pobres em carboidratos e dietas cetogênicas restringem o consumo de carboidratos: nas primeiras o consumo diário de carboidratos é limitado à 130 g, enquanto nas cetogênicas à 50 g. A restrição dietética de carboidratos tem ganhado popularidade como terapia nutricional para muitas disfunções, incluindo dor.

O estudo analisou 847 ensaios clínicos que avaliaram a influência dessas dietas sobre fatores associados a dor crônica, como inflamação e parâmetros neurológicos. Os resultados apontaram que dietas com baixo teor de carboidratos induziram melhora das condições dolorosas, além da redução dos biomarcadores inflamatórios e aumento dos antioxidantes. Todavia, cabe destacar que a perda de peso associada a essas dietas também pode ter contribuído para redução da dor e de compostos inflamatórios. Portanto, dietas pobres em carboidratos demonstraram ser benéficas para pacientes com dores crônicas, podendo ser uma

das alternativas implementadas para pacientes com essa condição. É importante destacar que toda dieta deve ser feita de forma orientada e com acompanhamento por profissionais de saúde. Referência: Field, R., Field, T., Pourkazemi, F., & Rooney, K. (2022). Low- carbohydrate and ketogenic diets: A scoping review of neurological and inflammatory outcomes in human studies and their relevance to chronic pain. *Nutrition Research Reviews*, 1-25. doi:10.1017/S0954422422000087 Alerta submetido em 13/06/2022 e aceito em 13/06/2022. Escrito por Ana Flávia Souto Figueiredo Nepomuceno.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/o-efeito-analgésico-de-dietas-com-baixo-teor-de-carboidratos-e · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE