

ESTRATÉGIA NUTRICIONAL PARA ENXAQUECA A PARTIR DO QUESTIONÁRIO DE RASTREAMENTO METABÓLICO- QRM

SILVA, Clara Carolina de Paula Alves da¹; SANTOS, Rita de Cássia Malta dos¹; MENEZES, Amanda Fontenele¹; PINHEIRO, Isabela¹; BORGES, Marcos Vinícius Bastos¹; OLIVEIRA, Luna Mares Lopes¹

¹ Centro Universitário São Lucas.

INTRODUÇÃO: As enxaquecas são cefaleias primárias que podem ser unilateral ou bilateral, de intensidade moderada a grave. A enxaqueca está diretamente ligada à qualidade de vida, pois pode desencadear transtornos de humor, ansiedade, insônia e depressão. Uma das formas de tratamento é a terapia cognitivo-comportamental, fazendo com que o paciente pratique novos hábitos para evitar fatores que predispõe ou causem crises. Na consulta nutricional funcional, o nutricionista aplica o Questionário de Rastreamento Metabólico (QRM), um instrumento com escores de pontuação para a presença e intensidade de disfunções auto referidas de ordem sistêmicas, cabeça e emoções. Os resultados destes, combinados com os da triagem e avaliação nutricional norteiam a conduta nutricional. **OBJETIVO:** Analisar os resultados combinados do QRM e avaliação nutricional e traçar um plano alimentar com estratégias voltadas para prevenção e tratamento das disfunções associadas com o comportamento alimentar. **MATERIAL E MÉTODOS:** Trata-se de estudo de caso de um paciente atendido durante a pesquisa maior aprovada pelo CEP/FSL (CAE07968918.0.0000.0013). A consulta nutricional foi realizada na clínica-escola de nutrição do Centro Universitário São Lucas, com a realização de anamnese, avaliação nutricional, aplicação do QRM e análise combinada dos dados. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Trata-se de um paciente masculino, 68 anos, Peso atual: 66,70 kg, Altura: 1,65 m, IMC: 24,49 kg/m² (eutrófico), Circunferência da cintura classificada como risco muito alto de doença cardiovascular. Através dos dados colhidos no QRM, foi identificada a pontuação máxima (4 pontos) para enxaqueca e pontuação 3 para distúrbios de humor, ansiedade e insônia. Paciente costuma fazer apenas 3 refeições (café, almoço e jantar), 3 vezes na semana faz caminhada pela manhã e ingere apenas café com leite, costuma tomar muito café durante o dia, come de maneira exagerada no almoço, não tem costume de consumir alimentos integrais. Dessa maneira pode-se observar que o paciente possui hábito de fazer jejum prolongado e fazer ingestão exagerada de café (cafeína) durante o dia. A enxaqueca está relacionada com alteração no metabolismo energético mitocondrial, ausência ou excesso de serotonina, alimentação, jejum prolongado. Conforme a literatura os alimentos mais citados como potencializadores de crises de enxaqueca são aqueles com conservantes como nitritos, nitratos, aspartame e glutamato monossódico, cafeína, feniletilamina (do chocolate), queijos amarelos, bebidas à base de cola e bebidas alcoólicas. No caso deste paciente foi principalmente a cafeína. Os alimentos protetores, base da conduta nutricional foram as fontes de coenzima Q10 para prevenir danos oxidativos na mitocôndria e celulares, pois a partir dos 30 anos ocorre uma diminuição natural da produção da mesma. As principais fontes alimentares de coenzima Q10 sugeridas foram brócolis, sardinha, castanhas, alimentos integrais, carne de frango e vegetais verde escuro como espinafre. Fontes de magnésio como uva, abacate, banana, gergelim, aveia, pois o estresse e

enxaqueca estão relacionados com a deficiência desse mineral. Alimentos ricos em triptofano: semente de abóbora, ovos, linhaça e gengibre como potente antioxidante e anti-inflamatório. O triptofano estimula produção de serotonina e eleva a produção de melatonina, hormônio que estimula o sono. **CONCLUSÃO:** Através da análise combinada dos resultados do QRM e avaliação nutricional, a cafeína e o jejum prolongado foram identificados como potencializadores da enxaqueca do paciente. O paciente foi orientado quanto à seleção dos alimentos bem como sobre a relação entre alimentação, saúde e estilo de vida combinado com um plano alimentar contendo fontes de coenzima Q10, magnésio e triptofano dados os seus efeitos benéficos no tratamento da enxaqueca, corroborando para melhora na saúde e qualidade de vida do paciente.

AGRADECIMENTOS: Ao paciente e ao Centro Universitário São Lucas.

PALAVRAS CHAVE: Enxaqueca. Nutrição. Alimentação

E-mail do autor: claracarolinaalves@gmail.com