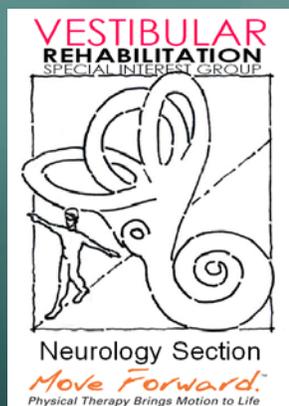


# Dieta que desencadeia a migrânea

FOLHETO EXPLICATIVO



Autora: Britta N. Smith, Fisioterapeuta, Mestre em Ciências



## *Controlando a migrânea associada à tontura com dieta*

Muitas pessoas quando pensam em migrânea, normalmente associam esta com dor de cabeça muito forte. Porém nem todas as migrâneas causam dores de cabeça. Em algumas pessoas, as migrâneas causam tontura rotatória (vertigem), tontura ou desequilíbrio. Isto é chamado de migrânea associada à tontura. Alguns pesquisadores acreditam que pelo menos um terço dos pacientes com migrânea tem algum tipo de tontura associada. Pessoas que tem vertigem, tontura ou desequilíbrio devido a migrânea, normalmente respondem ao mesmo tratamento utilizado para tratar dor de cabeça isolada. O tratamento da migrânea associada à tontura é mais eficaz quando uma combinação de medicamentos, terapia e mudanças no estilo de vida são utilizadas. Encontrar quais são os agentes desencadeadores e evitá-los, pode ajudar a controlar os ataques. O estresse, sono prejudicado, mudanças hormonais, dores no pescoço, tabagismo e até mesmo alterações climáticas, vem sendo mostrados como agentes desencadeadores dos sintomas.

Algumas pessoas que sofrem com a migrânea são sensíveis a determinadas comidas e, ao evitar estas comidas, os sintomas reduzem.

A lista de alimentos que vêm sido relatados como desencadeadores da migrânea é bastante longa. Entretanto os mais comuns são: Glutamato monossódico (sal), queijos envelhecidos, vinho tinto e cerveja, e chocolate. Estes alimentos contêm substâncias chamadas de aminos, os quais são vistos como desencadeadores dos sintomas.

Existem diversos web sites que disponibilizam lista de comidas contendo detalhadamente os diferentes tipos de aminos. Os alimentos mais comuns vistos como desencadeadores da migrânea se encontram resumidos abaixo:

Queijos envelhecidos (como os queijos azuis, Cheddar, Gouda, Brie, Parmesão, Romano, Gruyere)

Álcool, especialmente vinho tinto ou cerveja

Chocolate, cacau

Derivados do leite – nata, iogurte, cheesecake, manteiga

Comidas asiáticas como o miso, tempeh, e comidas preparados com molho de soja ou glutamato monossódico.

Carnes defumadas (como cachorros-quentes, bacon, salsicha, mortadela,



American Physical Therapy Association  
The Science of Healing. The Art of Caring.

1111 North Fairfax Street  
Alexandria, VA 22314-1488  
USA

Phone: 1-800-999-2782,

Ext 3237

Fax: 1-703-706-8578

Email: neuropt@apta.org

www.neuropt.org

## Dieta que desencadeia a migrânea



salame, presunto)

Alimentos em conserva (como picles, chucrute, arenque, azeitonas)

Nozes e manteiga de amendoim

Itens assados com levedura (donuts, bolos e pães quentes)

Certas frutas (frutas cítricas, banana, abacaxi, abacate, figos)

Então como você saberá quais os tipos de alimentos que podem causar suas crises? Eliminar da sua dieta todos os alimentos que podem causar os sintomas pode ser difícil. Algumas pessoas passaram a se alimentar de forma simples, comendo apenas carne, arroz, massa ou batata, vegetais e água. A partir daí alguns alimentos são introduzidos um a um para então poder determinar qual é o alimento que está causando as crises de dores de cabeça ou tontura. A vantagem desta técnica é a de que o paciente pode ver facilmente quais alimentos que estão causando os sintomas. Porém algumas pessoas acham este método muito difícil de ser seguido, pois a dieta fica muito limitada.

Uma maneira fácil de avaliar quais os alimentos desencadeadores, é anotar tudo o que você come num papel e em que momento que a migrânea ou tontura começou. Analise todos os alimentos que você ingeriu nas últimas 24 horas do início da migrânea. Alguns alimentos causam os sintomas imediatamente, porém outros demoram até um dia para desencadear os sintomas.

Utilizando esta abordagem de se alimentar adequadamente e de beber líquido suficiente durante o dia, pode auxiliar a reduzir seus sintomas. Ao pular refeições, pode ocorrer redução de açúcar no sangue, e isto pode causar dores de cabeça e tontura. Bebidas contendo aspartame ou cafeína devem ser evitadas. Adotar um estilo de vida mais saudável pode produzir mudanças positivas nos seus sintomas. Exercícios aeróbicos realizados regularmente são valiosos para redução do stress, outro potencial desencadeador da migrânea.

Tradução: Camilla Cavassin, Fisioterapeuta

### Referências:

Vestibular Disorders Association publication S-17: Dietary Considerations with Secondary Endolymphatic (em inglês)

Hydrops, Meniere's Disease and Vestibular Migraine. (em inglês)

Vestibular Disorders Association publication E-9: Migraine-Related Dizziness: An Updated Understanding.

Herdman SJ. Vestibular Rehabilitation (2nd Edition). Philadelphia, FA Davis Co: 2000. (em inglês)

<http://altmedicine.about.com/od/popularhealthdiets/a/migrainediet.htm> (em inglês)

<http://www.nutrition4health.org/nohanews/NNS02DietMigraineHeadaches.htm> (em inglês)

<http://emedicine.medscape.com/article/884136-treatment> (em inglês)



1111 North Fairfax Street  
Alexandria, VA 22314-1488  
USA

Phone: 1-800-999-2782,  
Ext 3237

Fax: 1-703-706-8578

Email: [neuropt@apta.org](mailto:neuropt@apta.org)

[www.neuropt.org](http://www.neuropt.org)