Vilões da enxaqueca

Biologia & Ciências

Enviado por: _aquiasvalasco@seed.pr.gov.br

Postado em:30/10/2008

Ao investigar os fatores que desencadeiam a enxaqueca, um novo estudo feito com 200 pacientes revelou que 83,5% apontaram algum fator relacionado à dieta – sendo o jejum mais recorrente, seguido do álcool e do chocolate.Saiba mais...

29/10/2008 Por Alex Sander Alcântara Ao investigar os fatores que desencadeiam a enxaqueca, um novo estudo feito com 200 pacientes revelou que 83,5% apontaram algum fator relacionado à dieta – sendo o jejum mais recorrente, seguido do álcool e do chocolate. Os problemas com o sono foram relatados por 81% dos entrevistados e 64% associaram a enxaqueca ao estresse. A pesquisa foi realizada por estudantes de medicina da Liga da Cefaléia da Escola de Medicina do ABC e coordenada por Mario Fernando Prieto Peres, professor do Departamento de Neurologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e pesquisador sênior do Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein, em São Paulo. O estudo, publicado na revista Arquivos de Neuro-Psiquiatria, aponta também que a enxaqueca afeta três vezes mais as mulheres do que os homens, principalmente em decorrência de fatores hormonais. A enxaqueca é um distúrbio neurológico crônico com vários fatores desencadeantes, que geralmente se inicia na infância ou na adolescência e pode acompanhar o paciente por toda a vida. Caracteriza-se por dores de cabeça transitórias e localizadas e atinge 12% da população, chegando a 20% entre as mulheres. De acordo com Peres, a enxaqueca dos pacientes que participaram da pesquisa foi diagnosticada segundo os critérios da Classificação Internacional dos Distúrbios de Dores de Cabeça. Todos eles apresentaram pelo menos um fator desencadeante para as crises de enxaqueca. Mais de 95% relataram mais de um fator. Segundo ele, as sobrecargas ambientais, alimentares, emocionais e de estilo de vida foram os fatores desencadeantes mais importantes. “O estudo remete ao papel fundamental do sistema de dor, que é deflagrado para avisar que algo não está bem. Quando ocorre alguma sobrecarga, esse sistema é ativado, iniciando a crise de enxaqueca. É fundamental que médicos e pacientes reconheçam esses fatores para tentar diminuir a freqüência das crises e melhorar a qualidade de vida”, disse Peres à Agência FAPESP. Segundo ele, os fatores desencadeantes relacionados aos hábitos alimentares podem ter sido superestimados no estudo, por ter sido a primeira lista de fatores apresentada ao grupo. “Analisando os fatores isoladamente, podemos ver que o estresse e os problemas com o sono são aspectos emergentes, com porcentagens similares em magnitude”, destacou. Dos 200 indivíduos que participaram do estudo, 162 eram mulheres e 38 homens, com média de idade de 37,7 anos. Os entrevistados foram questionados especificamente sobre a presença ou ausência de possíveis fatores para as crises de enxaqueca, com destaque para fatores alimentares, hormonais (no caso das mulheres), ambientais, sono, estresse e esforço físico. A enxaqueca é mais comum entre mulheres. Ocorre principalmente durante a fase reprodutiva, entre 20 e 50 anos, e tem um importante impacto socioeconômico e sobre a qualidade de vida dos pacientes. Os resultados apontaram que cerca de 53% das mulheres apresentaram fatores hormonais como principais desencadeadores da enxaqueca, sendo o período pré-menstrual o mais freqüente. Trabalho e sono De acordo com Peres, os pacientes responderam a uma lista extensa de fatores desencadeantes e relataram os mais freqüentes no desencadeamento das crises de enxaqueca. “Os pacientes foram

selecionados de maneira consecutiva, por isso a presença de mais mulheres no estudo, uma vez que a enxaqueca acomete até três vezes mais mulheres que homens.” Entre os fatores desencadeantes relacionados à dieta, o jejum foi o mais freqüente, seguido pelo álcool, chocolate, vinho tinto e café. Os resultados mostraram ainda que mulheres têm mais crises de enxaqueca desencadeadas pelo vinho tinto do que os homens. Com relação aos fatores desencadeados pelo estresse, a preocupação com o trabalho foi o principal fator nos pacientes com enxaqueca. Ao analisar o comportamento do sono (excesso ou falta), o estudo aponta que esse fator parece ter influência na ocorrência da enxaqueca. Pouco mais de 75% dos pacientes apontaram problemas com o sono como principal fator desencadeador. “Esses resultados sugerem que o tratamento psicológico, a orientação alimentar e a atenção com os hábitos de sono podem ser importantes para o tratamento dos pacientes”, afirma o pesquisador, que também é professor de Neurologia da Faculdade de Medicina do ABC e coordenador do Centro de Cefaléia São Paulo. Merecem destaque também os fatores ambientais, como alergia, poluição, claridade solar, mudanças no tempo, cigarro, ar condicionado, odores de perfumes, produtos de limpeza e gasolina. Cerca de 68,5% dos entrevistados afirmaram sentir os sintomas da enxaqueca após exposição a esses fatores, sendo os odores (36,5%) os mais recorrentes. De acordo com Peres, o estudo mostra que fatores desencadeantes são freqüentes em pacientes com enxaqueca, e sua detecção detalhada pode auxiliar em tratamentos preventivos mais eficientes. “É importante destacar que muitas crises de enxaqueca são oriundas de deflagradores, que são principalmente fatores relacionados a sobrecargas que podem freqüentemente ser evitadas”, disse. Para ler o artigo Fatores desencadeantes de enxaqueca, de Mario Fernando Prieto Peres e outros, disponível na biblioteca on-line SciELO (Bireme/FAPESP), clique aqui. Fonte:http://www.agencia.fapesp.br/materia