



# ciência plural

## A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO PARA INDIVÍDUOS COM ENXAQUECA

*The importance of food and nutrition for people with chronic migraines*

*La importancia de la alimentación y nutrición para personas con jaqueca*

**Ellen Cristina Silva** • Universidade Federal do Rio Grande do Norte-UFRN •  
Nutricionista • Residente em Cardiologia no programa de residência  
multiprofissional da UFRN • E-mail: ellen.silva.118@ufrn.edu.br

**Daline Fernandes de Souza Araújo** • UFRN • Docente do curso de nutrição da  
UFRN • E-mail: daline.araujo@ufrn.br

**Manuela Alves da Cunha** • UFRN • Docente do curso de nutrição da UFRN •  
E-mail: manuelanutri@yahoo.com.br

**Danielle Soares Bezerra** • UFRN • Docente do curso de nutrição da UFRN •  
E-mail: danielle.bezerra@ufrn.br

**Vanessa Teixeira de Lima Oliveira** • UFRN • Docente do curso de nutrição da  
UFRN • E-mail: vanessatlima@uol.com.br

**Autora correspondente:**

**Ellen Cristina Silva** • E-mail: ellen.silva.118@ufrn.edu.br

Submetido: 23/05/2023

Aprovado: 07/03/2024

## RESUMO

**Introdução:** As cefaleias são consideradas um importante problema de saúde pública e estima-se que são a segunda queixa mais comum de dor, sendo a enxaqueca uma das mais presentes. O tratamento da enxaqueca pode ser sintomático ou profilático, a fim de reduzir os sintomas em períodos de crise e evitar que novas crises se instalem, destacando a importância da adoção de hábitos saudáveis e uma alimentação equilibrada. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão integrativa da literatura, destacando os principais achados sobre a importância da alimentação e nutrição para indivíduos acometidos pela enxaqueca. **Metodologia:** foi realizado um levantamento de estudos nas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS); Medline, LILACS, SciELO e Google Acadêmico, além de ter sido considerada a lista de referências dos trabalhos consultados, utilizando a estratégia PECO, onde P (population) indica a população, a letra E (exposure) exposição, C (comparison) comparação e a letra O (outcome) se refere aos desfechos esperados, assim gerou a pergunta norteadora do estudo: “Qual é a importância da alimentação e nutrição para indivíduos com enxaqueca?”. **Resultados:** Foram selecionados 15 estudos para a produção do presente trabalho e foi realizada uma síntese descritiva dos resultados obtidos da relação e influência de hábitos alimentares com a enxaqueca. **Conclusões:** Conclui-se que os hábitos alimentares e a nutrição adequada têm grande influência e importância para indivíduos com enxaqueca, pois dessa forma, podem reduzir os sintomas apresentados e crises, já que as substâncias presentes nos alimentos estão relacionadas com o início e intensificação das crises.

**Palavras-Chave:** Alimentos, transtornos de enxaqueca, hábitos alimentares.

## ABSTRACT

**Introduction:** Headaches are considered an important public health problem and are estimated to be the second most common pain complaint, with migraines being one of the most common. Migraine treatment is symptomatic and prophylactic to reduce symptoms when an attack starts and prevent new ones from forming, highlighting the importance of adopting healthy habits and a balanced diet. **Objective:** The purpose of this study was to carry out an integrative review of the literature in order to highlight the main findings on the influence of eating habits and the importance of nutrition for migraine patients. **Methodology:** A survey study was performed in the following databases: Virtual Health Library (VHL); Medline, LILACS, SciELO, and Google Scholar, in addition to considering the reference list of the consulted works. The PECO P (population) E (exposure) C (comparison) O (outcome) strategy was used, which generated the guiding question of the study: ‘How important is food and nutrition for people with chronic migraines?’. **Results:** A total of 15 studies were selected to analyze in this work and a descriptive synthesis of the results was performed on the relationship and influence of eating habits of people with chronic migraines. **Conclusions:** It was concluded that eating habits and adequate nutrition have great influence and importance for migraine patients, as they are one of the main culprits of triggering and intensifying attacks.

**Keywords:** Food, migraine disorders, feeding behavior.

## RESUMEN

**Introducción:** Las cefaleas son consideradas un importante problema de salud pública y se estima que son la segunda queja más común de dolor, siendo la jaqueca una de las más frecuentes. El tratamiento de la jaqueca puede ser sintomático o profiláctico, con el fin de reducir los síntomas en periodos de crisis y evitar que nuevas ocurran, destacando la importancia de una adopción de hábitos saludables y una alimentación equilibrada.

**Objetivo:** El objetivo de este estudio fue realizar una revisión integrativa de la literatura, destacando los principales hallazgos sobre la importancia de la alimentación y nutrición en personas afectadas por la jaqueca. **Metodología:** Fue realizada una investigación de los estudios en las bases de datos: Biblioteca Virtual en Salud (BVS); Medline, LILACS, SciELO y Google Académico, además de considerar la lista de referencias de los trabajos consultados, utilizando la estrategia PECO, donde P (population) indica la población, la letra E (exposure) exposición, C (comparison) comparación y la letra O (outcome) se refiere a los resultados esperados, así fue generada la pregunta guía del estudio: “¿Cuál es la importancia de la alimentación y nutrición para las personas con jaqueca?”

**Resultados:** Fueron seccionados 15 estudios para la producción del presente trabajo y fue realizada una síntesis descriptiva de los resultados obtenidos de la relación e influencia de los hábitos alimentarios con la jaqueca. **Conclusiones:** Se concluye que los hábitos alimentarios y la nutrición adecuada tienen gran influencia e importancia para las personas con jaqueca, pues de esta forma, pueden reducir los síntomas presentados y crisis, ya que las sustancias presentes en los alimentos están relacionadas con el inicio e intensificación de las crisis.

**Palabras clave:** Alimentación, jaqueca, hábitos alimentarios.

## Introdução

As cefaleias são consideradas um importante problema de saúde pública e, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se que sejam a segunda queixa mais comum de dor, apresentando alta incidência e grande potencial de cronificação. Além disso, sabe-se que mais da metade da população mundial apresenta ou apresentou algum tipo de cefaleia em determinada fase da vida<sup>1</sup>.

Os tipos de cefaleia mais frequentes são tensional e enxaqueca, a qual também é conhecida como migrânea, em que as principais características são dores latejantes, em peso ou aperto, podendo envolver toda a cabeça, ou parte dela, com início progressivo, que se acentua com o desenvolvimento das atividades diárias,

comprometendo a qualidade de vida dos indivíduos<sup>2</sup>.

Ainda, a enxaqueca pode ser dividida em migrânea sem aura e com aura. A enxaqueca sem aura tem como principal característica a cefaleia, enquanto que a com aura apresenta sintomas neurológicos, que geralmente antecedem a cefaleia, como náuseas, vômito e mal estar. Os pacientes acometidos por esse problema, em sua maioria são mulheres, com intensificação nos períodos menstruais por ação hormonal, além de fatores genéticos e predisposição familiar, que são marcantes nos indivíduos que sofrem com as crises<sup>3</sup>.

Ademais, pode-se classificar a enxaqueca como uma doença neurovascular crônica, com inflamação neurogênica, que resulta em mudança no sistema serotoninérgico, causando vasodilatação das artérias situadas nas meninges, viabilizando o sintoma da dor. Diversos estímulos externos poderão influenciar no início das crises, como exposição à luz, sons altos, levando à depressão alastrante cortical, que, quando associado a hiperexcitabilidade cortical, explicam a fotofobia e fonofobia presentes nas crises. Além disso, estilo de vida e má alimentação são fortes desencadeantes de migrânea, devido aos compostos presentes, que causam um desequilíbrio nos neurotransmissores<sup>4</sup>.

Assim, o diagnóstico de quem sofre com a enxaqueca é feito por médico neurologista, ou clínico geral, a partir da anamnese, onde utilizam os critérios da *International Headache Society (IHS)*, conhecido como *International Classification of Headache Disorders*. Para a identificação da doença, os indivíduos devem apresentar pelo menos uma das características da migrânea, como a dor latejante, náuseas e vômitos<sup>5</sup>.

O tratamento da enxaqueca pode ser sintomático ou profilático, a fim de reduzir os sintomas em períodos de crise e evitar que novas crises se instalem. Geralmente, faz-se uso de uma abordagem farmacológica com analgésicos, anti-inflamatórios não esteroides, triptanos, além de terapias complementares, como acupuntura e aromaterapia, destacando também a adoção de hábitos de vida saudáveis e uma alimentação equilibrada, pois os alimentos possuem muitas

substâncias responsáveis pelo início e intensificação das crises<sup>6</sup>.

Assim, levando-se em consideração que a enxaqueca é um problema que acomete um número significativo de indivíduos, com fortes dores que se estendem por dias, sendo capaz de atrapalhar a qualidade de vida e as atividades diárias, faz-se necessário conhecer a fundo as contribuições que a nutrição e alimentação adequada são capazes de oferecer. Com isso, o objetivo deste estudo foi realizar uma revisão integrativa da literatura, destacando os principais achados sobre a influência dos hábitos alimentares e a importância da nutrição para indivíduos acometidos pela enxaqueca.

## Metodologia

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura. Para o levantamento dos trabalhos, foram utilizadas as seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde: (BVS); Medline, LILACS SciELO, além de ter sido considerada a lista de referências dos trabalhos consultados.

Foi utilizada a estratégia PECO para elaborar a questão norteadora deste estudo, onde a letra P (population) indica a população, a letra E (exposure) está relacionada à exposição, C (comparison) diz respeito à comparação e a letra O (outcome) se refere aos desfechos esperados<sup>7</sup>. Dessa forma, para este estudo foi determinado: P- Indivíduos com enxaqueca, E -alimentação e nutrição, C - não se aplica, O - importância. Sendo assim, estabeleceu-se a seguinte pergunta norteadora: “Qual a importância da alimentação e nutrição para indivíduos com enxaqueca?”.

Para a obtenção dos dados e facilitação das buscas, foi realizado um cruzamento com os operadores booleanos *AND* e *OR*, utilizando-se os seguintes descritores: ((Migraine without Aura) OR (Common Migraine) OR Migraine OR Headache) AND ((Feeding Behaviors) OR (Eating Behavior) OR Nutri\$), além de “Nutrição, enxaqueca e alimentação”.

Os critérios de inclusão adotados foram: artigos disponíveis para leitura na íntegra e publicados no idioma português, espanhol e inglês; e artigos originais de

pesquisa, revisões sistemáticas ensaios clínicos e estudos piloto. Foram excluídos trabalhos com mais de cinco anos de publicação, entre 2017-2022, pesquisas com experimentação animal, comentários, editoriais, cartas ao editor, livros, capítulos de livros, dissertações, publicações em anais de congressos e textos completos de acesso controlado.

Para a etapa de seleção dos estudos, após as buscas, foram excluídos os trabalhos duplicados e foi iniciada a avaliação dos títulos e resumos dos estudos selecionados. Os artigos escolhidos para esta revisão foram organizados em um quadro, contendo: título; autores; ano de publicação; principais resultados e desfecho. Ademais, cabe ressaltar que este tipo de estudo dispensa a apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa.

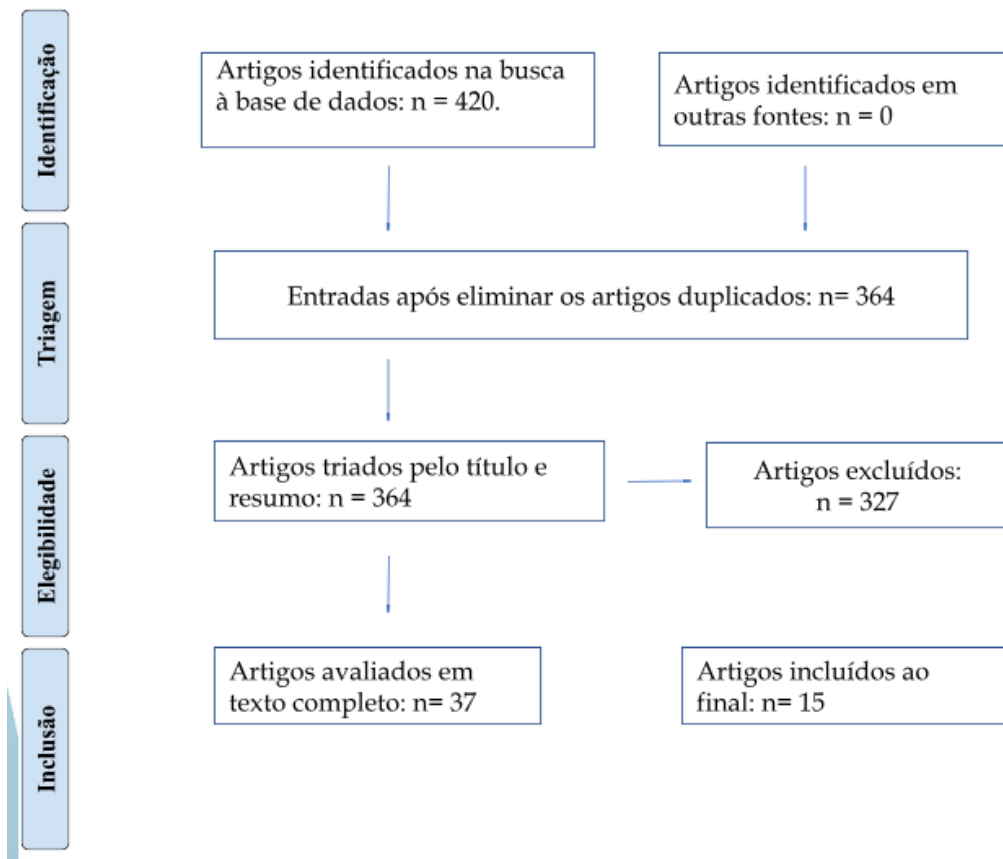
## Resultados

Para a realização da revisão integrativa foram utilizados 15 estudos, após a leitura e avaliação dos títulos e resumos, em que foram aplicados todos os filtros e critérios pré-definidos.

Os trabalhos foram publicados em um período compreendido entre 2017-2022, os quais responderam à pergunta norteadora que orienta a presente pesquisa (Figura 1).



**Figura 1:** Fluxograma referente ao processo de identificação e seleção dos artigos. Natal, Rio Grande do Norte, 2022.



Dos estudos encontrados, na BVS três estavam disponíveis em português, dois em espanhol e dez em inglês. Os estudos analisados foram realizados no Brasil (4), França (1), Irã (1), Itália (3), Dinamarca (1), Estados Unidos (1), China (2) e Espanha (2).

Quadro 1: Caracterização dos trabalhos selecionados para a revisão integrativa. Natal, Rio Grande do Norte, 2022.

Número	Título do artigo	Autores	País	Ano	Objetivo	Desfecho
1	Nutritional intervention may improve migraine severity: a pilot study	Costa et al (8).	Brasil	2019	Investigar se a intervenção nutricional com foco em melhorar a qualidade da dieta e o peso, pode trazer melhora nos parâmetros clínicos de mulheres com enxaqueca.	Boa qualidade da dieta como estratégia na melhora da gravidade da enxaqueca, independentemente do estado nutricional e da alteração de peso.
2	Relação do consumo alimentar com a enxaqueca	Lopes, Meireles, Souza (9)	Brasil	2020	Conceituar enxaqueca; descrever a sua fisiopatologia e analisar os componentes alimentares envolvidos no desencadeamento da enxaqueca.	A Cafeína, aspartame, glutamato monossódico e o álcool, são as principais substâncias relacionadas com as crises
3	Dietary Intake of Calcium and Magnesium in Relation to Severe Headache or Migraine	Meng SH, et al (10)	China	2021	Investigar a associação entre a ingestão dietética de cálcio e magnésio e a enxaqueca	A alta ingestão dietética de cálcio e magnésio, independentemente ou em combinação, foi inversamente associada à enxaqueca em mulheres.
4	Tratamento nutracêutico na qualidade de vida de indivíduos com enxaqueca: uma revisão sistemática	Santos (11)	Brasil	2021	Verificar possíveis deficiências nutricionais e suas associações com a enxaqueca, analisar os benefícios do consumo de determinados micro e macronutrientes para diminuição das crises de enxaqueca e	A deficiência de micronutrientes, como magnésio, vitaminas E, D e as do complexo B estão relacionadas às crises de enxaqueca.



					apresentar alimentos que podem beneficiar no tratamento da enxaqueca.	
5	Truths and Myths in Pediatric Migraine and Nutrition	Papetti, et al (12)	Itália	2021	Separar os mitos e verdades sobre alimentação e enxaqueca	O chocolate, o álcool e a cafeína são os maiores associados com a enxaqueca. Dieta cetogênica tem sido aliada na prevenção das crises
6	Macronutrient intake in relation to migraine and non-migraine headaches	Andreeva et al. (13)	França	2018	Descrever o perfil de homens e mulheres adultos, de acordo com o status da cefaleia e investigar a associação da ingestão de macronutrientes na dieta com cefaleia não enxaqueca e enxaqueca.	Os resultados, que forneceram algumas evidências de gênero na ingestão de macronutrientes por status de enxaqueca, merecem aprofundamento.
7	Relação entre os hábitos alimentares e fatores desencadeantes das crises de enxaqueca	Silva, Matos, Landim, Oliveira (14)	Brasil	2020	Analisar, por meio de revisão integrativa, a relação entre os hábitos alimentares e os fatores desencadeantes das crises de enxaqueca.	Entende-se que hábitos alimentares inadequados como jejum prolongado, baixa ingestão de água e elevado consumo de álcool podem desencadear crises de enxaqueca
8	Association between Dietary Niacin Intake and Migraine among American Adults: National Health and Nutrition	Huanxian Liu, et al (15)	China	2022	Avaliar a associação entre o consumo alimentar de niacina e enxaqueca em adultos	Percebe-se uma forte relação entre a enxaqueca e a ingestão de niacina, podendo ser

	Examination Survey					adquirida através de alimentos fontes, como o peixe, cereais integrais e leite
9	Associations between adherence to MIND diet and severity, duration and frequency of migraine headaches among migraine patients	Askarpour et al. (16)	Irã	2020	Examinar a associação entre a dieta MIND e as enxaquecas.	A maior adesão à dieta MIND modificada pode reduzir a gravidade da dor em pacientes com enxaqueca. Esses achados iniciais precisam ser confirmados com estudos prospectivos.
10	Migraine Prevention through Ketogenic Diet: More than Body Mass Composition Changes	Valente et al(17)	Itália	2022	Avaliar o impacto da dieta cetogênica na enxaqueca e na perda de peso	A dieta cetogênica é um possível tratamento preventivo, eficaz e seguro para enxaqueca, juntamente com efeitos positivos na redução de peso e massa gorda.
11	The healthy eating plate advice for migraine prevention: an interventional study	Altamura et al. (18)	Itália	2020	Avaliar o efeito de conhecimentos sobre alimentação saudável nos dias de enxaqueca e a incapacidade relacionada à enxaqueca.	Uma dieta saudável com base em alimentos naturais: frutas, vegetais e integrais, pode ser benéfica no tratamento da enxaqueca.
12	Migraine and diet	Gazerani (19)	Dinamarca	2020	Apresentar o estado atual e as perspectivas futuras sobre dieta e enxaqueca, a fim de estimular mais pesquisas e consciência.	A dieta cetogênica tem se mostrado uma promissora forma de profilaxia. Além disso, micronutrientes como o

						magnésio, riboflavina, coenzima Q10, e estratégias como a dieta de eliminação também têm sido uma aliada para evitar as crises.
13	Factores nutricionales asociados a la migraña	Hernando-Requejo, et al (20)	Espanha	2022	Destacar os principais fatores nutricionais associados à enxaqueca	A dieta cetogênica e alguns micronutrientes como vitamina B2, C, E têm papel fundamental para controle das crises
14	SEEDS for success: Lifestyle management in migraine	Robblee, Starling (21)	Estados Unidos	2022	Revisar as evidências associadas a fatores como sono, exercícios e alimentação na enxaqueca, fornecendo recomendações de melhores práticas.	Uma rotina adequada de sono, uma vida ativa com práticas regulares de atividade física e uma alimentação saudável, natural e com potencial antioxidante e antiinflamatório têm papel fundamental na profilaxia das crises de enxaqueca.
15	Recomendaciones dietéticas actualizadas en la prevención de la Migraña. Revisión	Navarro et al. (22)	Espanha	2019	Oferecer recomendações dietéticas sobre os principais nutrientes para prevenir ou minimizar a enxaqueca.	Gatilhos de enxaqueca mais poderosos foram encontrados em alimentos como café, chocolate, vinho vermelho e queijo. Nutrientes como a vitamina D, B12 e folato têm ajudado para evitar as crises.

## Discussão

Os principais achados deste estudo indicam que os bons hábitos alimentares e a nutrição adequada têm um papel fundamental em indivíduos acometidos por enxaqueca e contribuem para uma maior qualidade de vida, visto que uma dieta balanceada e com o controle de determinados alimentos vão ser indispensáveis para a prevenção de crises de enxaqueca, considerando que é um problema de ordem multifatorial e a alimentação é considerada um dos principais gatilhos<sup>8</sup>.

Nesse sentido, torna-se importante destacar que os alimentos por si não são capazes de desencadear as crises de enxaqueca. Porém, algumas substâncias presentes em determinados alimentos, como aminas biogênicas e aditivos alimentares, podem agir como agentes estimuladores, ativando a liberação de hormônios, como a serotonina e noradrenalina, as quais atuam diretamente no sistema nervoso. Todavia, a resposta do organismo a esses compostos não será igual em todos os indivíduos<sup>9</sup>.

Assim, entre os alimentos com grande potencial de contribuir com o início das crises de enxaqueca destaca-se o chocolate, o café, as bebidas à base de cola, queijos, vinhos, e os principais aditivos alimentares. Outras substâncias desencadeadoras são o aspartame, o nitrato de sódio e o glutamato monossódico, que, em sua maioria, estão presentes em embutidos e adoçantes. Além disso, algumas deficiências nutricionais, como a de magnésio<sup>10</sup>, vitaminas do complexo B e ácido fólico também estão associadas à migrânea, por serem fundamentais no processo de vasodilatação e vasoconstrição, além do seu potencial antioxidante e antiinflamatório.<sup>11,12</sup>. O Quadro 2 apresenta alguns alimentos e substâncias que podem desencadear as crises de enxaqueca.

**Quadro 2:** Alimentos e suas substâncias desencadeantes de crises de enxaqueca. Natal, Rio Grande do norte, 2022.

Alimentos	Substâncias desencadeantes da enxaqueca
Queijos	Feniletilamina
Bebidas alcoólicas (vinhos, cervejas)	Tiramina, histamina
Adoçantes artificiais	Aspartame
Chocolate	Teobromina
Café, chás estimulantes (preto, verde, mate), refrigerante tipo cola	Cafeína
Carnes curadas e embutidos	Nitritos e nitratos, óxido nítrico

**Fonte:** Lopes, Meireles, de Souza (2020); Santos (2021) - adaptado.

Ainda, cabe destacar que alguns hábitos como baixa ingestão de líquidos, quantidade excessiva de alimentos gordurosos e jejum prolongado também contribuem para a instalação das crises. O jejum prolongado é considerado um grande problema para indivíduos com enxaqueca, já que, durante o período de privação do alimento o corpo pode enfrentar a hipoglicemia, o que pode ser um estresse para o cérebro, pois é necessário quantidades suficientes e constantes de glicose para um funcionamento pleno<sup>13</sup>.

Além disso, outro problema relacionado às crises de enxaqueca é o estado nutricional dos pacientes, visto que em pessoas com obesidade ou desnutrição a doença tende a ser mais intensa, destacando-se a importância de acompanhamento com profissionais nutricionistas e da adesão a hábitos de vida saudáveis. Ainda, o exagerado consumo de álcool também é um forte componente a contribuir com as crises, já que o álcool atua diretamente no sistema nervoso<sup>14</sup>.

Assim, estudos mostram que, além de hábitos de vida saudáveis, como prática de exercícios físicos constante, uma alimentação não inflamatória é fundamental para a profilaxia das crises, visto que a medicina convencional entende as dores de cabeça da enxaqueca como resultado da excitação das fibras sensoriais

no cérebro devido à inflamação, já que é uma doença neuro inflamatória<sup>14</sup>.

Desse modo, a dieta *MIND* (do inglês, Intervenção Mediterrânea para Atrasos Neurodegenerativos) é referência para profilaxia da enxaqueca, pois tem como base frescos, alimentos frescos e naturais, como frutas, vegetais e cereais, que são ricos em magnésio<sup>15</sup>. Ainda, a dieta cetogênica também tem se mostrado como uma aliada na profilaxia das crises, já que utiliza as reservas de gordura como energia e ajuda a controlar o peso em casos de indivíduos que apresentam excesso<sup>16</sup>.

Dessa forma, a dieta *Dash* também se enquadra em alimentação indicada para profilaxia da migrânea, pois é à base de frutas, vegetais, sementes, peixes, alimentos com alto teor de fibras e com um potencial antioxidante e anti-inflamatório, devido aos nutrientes que disponibiliza, que vão atuar evitando estresse oxidativo e elevados níveis de colesterol, além de permitir quantidades adequadas de micronutrientes no organismo para um satisfatório funcionamento<sup>17</sup>.

Salienta-se que baixos níveis de micronutrientes, como o zinco, magnésio e vitamina D e E também estão associados ao aumento das crises de enxaqueca<sup>18</sup>, visto que: são nutrientes essenciais na proteção neural, a partir da ativação de enzimas; protegem contra estresse oxidativo; e atuam como agentes anti-inflamatórios, especialmente a niacina vitamina E<sup>19</sup>. Além disso, inúmeras estratégias nutricionais são aliadas no combate à enxaqueca, como eliminar alimentos suspeitos e ir voltando a consumi-los isoladamente, para identificar qual deles realmente causa as crises, além de dietas com baixo teor de gordura e carboidratos<sup>20</sup>.

Outra importante relação em destaque é uma boa rotina de sono, exercícios, alimentação e hidratação adequada, considerando que estas práticas beneficiam diretamente a microbiota intestinal e, há uma relação clara entre eixo intestino-cérebro, pois impacta nos sistemas nervoso central e periférico, viabilizando as crises de enxaqueca<sup>21</sup>.

Desse modo, entende-se como uma essencial forma de profilaxia das crises de enxaqueca a adoção permanente de hábitos de vida saudáveis e conscientes, destacando-se o consumo de alimentos naturais, que possam propiciar uma nutrição adequada ao corpo, além de boa hidratação, bem como consumo consciente de



álcool e de alimentos com alto teor de gordura e açúcar. Para isso, ressalta-se a importância de orientações e acompanhamento nutricional com profissionais qualificados, a fim de desenvolver a autonomia alimentar e realizar escolhas alimentares individuais e propícias às condições de cada indivíduo<sup>22</sup>.

## Conclusões

Conclui-se que os hábitos alimentares e a nutrição inadequados têm grande impacto nos indivíduos com enxaqueca, uma vez que são alguns dos responsáveis por desencadear e intensificar as crises desse tipo de cefaleia. Alguns hábitos alimentares, como o jejum prolongado e a pouca hidratação, podem resultar nas dores de cabeça da enxaqueca.

Desse modo, uma alimentação saudável, com alimentos naturais, ricos em fibras, vitaminas e minerais com potencial antioxidante e anti-inflamatório, e atenção com os alimentos contendo amins bioativas e aditivos alimentares, são de fundamental importância para a melhora das crises de enxaqueca. Além disso, o acompanhamento de profissionais qualificados, como nutricionistas, tem se mostrado grandes aliados na profilaxia das crises.

Outrossim, sugerem-se novos estudos acerca da influência da alimentação saudável para os indivíduos com enxaqueca, especificamente os benefícios que determinados micronutrientes, como algumas vitaminas e minerais envolvidos em metabolismos ligados ao sistema neurológico podem trazer. Ainda, fazem-se necessários mais estudos sobre como as deficiências nutricionais podem vir a contribuir para a acentuação das crises.

Nesse sentido, o presente estudo se mostra de grande importância e relevância, de modo a contribuir com a construção e atualização dos conhecimentos a respeito da temática, além de tornar possível uma abordagem coerente por parte dos profissionais nutricionistas, de acordo com os diversos fatores alimentares que envolvem a instalação da migrânea.

## Referências

1. Lainetti V, Govato TCP, Gehrke F, Errante PR, Aquino LV, Ferraz RRN, et al. Uso de topiramato na profilaxia da enxaqueca: revisão da literatura. UNILUS Ensino e Pesquisa. 2019; 16(43): 136-142.  
<http://revista.unilus.edu.br/index.php/ruep/article/view/1136/u2019v16n43e1136>
2. Bechelli ADC. Tratamento homeopático de um caso de enxaqueca: relato de caso [Monografia]. Associação Paulista de Homeopatia (APH); 2021.  
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1282914>
3. Coelho DS, Alves I, Marcos SM, Fraga C. Contraceção em Mulheres com Enxaqueca: A Realidade de uma Consulta de Cefaleias. Sinapse. 2021; 21(3): 153-159. DOI: <https://doi.org/10.46531/sinapse/AO/210013/2021>
4. Bento DB, Rigo FR. Benefícios da melatonina na enxaqueca. Revista Inova Saúde. 2020; 9(2): 69-78. DOI: <https://doi.org/10.18616/inova.v9i2.3738>
5. Souza MG, Araujo LV, Pacheco RC, Bastos APS, Costa LA, Lopes PCS, et al. Visão multidimensional da enxaqueca: revisão bibliográfica. Research, Society and Development. 2022; 11(4): e47111427529-e47111427529. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i4.27529>
6. Coelho MJ, Pereira D, Paraíso F, Costa T. O papel do exercício físico no tratamento da enxaqueca: qual a evidência?. Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar. 2021; 37(6): 567-576. DOI: <https://doi.org/10.3238>
7. Latorraca CDOC, Rodrigues M, Pacheco RL, Martimbianco ALC, Riera R. Busca em bases de dados eletrônicas da área da saúde: por onde começar. Diagn Tratamento. 2019; 24(2): 59-63. <https://pesquisa.bvsalud.org/por>
8. Costa ABP, Rodrigues AMDS, Martins LB, Santos LCD, Gomez RS, Teixeira AL, et al. Nutritional intervention may improve migraine severity: a pilot study. Arquivos de Neuro-Psiquiatria. 2019; 77(10): 723-730. DOI: [10.1590/0004-282X20190121](https://doi.org/10.1590/0004-282X20190121)
9. Lopes ACB, Meireles TSE, Souza AM. Relação do consumo alimentar com a enxaqueca. Episteme Transversalis. 2020; 11(3): 177-195.  
<http://revista.ugb.edu.br/ojs302/index.php/episteme/article/view/2185>
10. Meng SH, Wang MX, Kang LX, Fu JM, Zhou HB, Li X, Li X, Li XT, Zhao YS. Dietary intake of calcium and magnesium in relation to severe headache or migraine. Front Nutr. 2021;5(8):653765. DOI: [10.3389/fnut.2021.653765](https://doi.org/10.3389/fnut.2021.653765)
11. Santos FAC. Tratamento nutracêutico na qualidade de vida de indivíduos com enxaqueca: uma revisão sistemática. Governador Mangabeira-BA: Faculdade Maria Milza; 2021. Acesso em 10 Jan, 2022, disponível em:

<http://famamportal.com.br:8082/jspui/bitstream/>

12. Papetti L, Moavero R, Ferilli MA, Sforza G, Tarantino S, Ursitti, F, et al. Truths and myths in pediatric migraine and nutrition. *Nutrients*. 2021; 13(8): 2714. DOI: [10.3390/nu13082714](https://doi.org/10.3390/nu13082714)
13. Andreeva VA, Szabo EF, Druesne-Pecollo N, Touvier M, Hercberg S, Galan, P. Macronutrient intake in relation to migraine and non-migraine headaches. *Nutrients*. 2018; 10(9): 1309-1319. DOI: [10.3390/nu10091309](https://doi.org/10.3390/nu10091309)
14. Silva ACA, Matos MCP, Landim LADSR, Oliveira LMN. Relação entre os hábitos alimentares e fatores desencadeantes das crises de enxaqueca. *Research, Society and Development*. 2020; 9(11): 1-14. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i11.10541>
15. Liu H, Wang L, Chen C, Dong Z, Yu S. Association between Dietary Niacin Intake and Migraine among American Adults: National Health and Nutrition Examination Survey. *Nutrients*. 2022; 14(15): 3052. DOI: [10.3390/nu14153052](https://doi.org/10.3390/nu14153052)
16. Askarpour M, Sheikhi A, Khorsha F, Mirzaei K. Associations between adherence to MIND diet and severity, duration and frequency of migraine headaches among migraine patients. *BMC research notes*. 2020; 13(1): 1-6. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13104-020-05181-4>
17. Valente M, Garbo R, Filippi F, Antonutti A, Ceccarini V, Tereshko Y, et al. Migraine Prevention through Ketogenic Diet: More than Body Mass Composition Changes. *Journal of Clinical Medicine*. 2022; 11(17): 4946. DOI: [10.3390/jcm11174946](https://doi.org/10.3390/jcm11174946)
18. Altamura C, Cecchi G, Bravo M, Brunelli N, Laudisio A, Di Caprio. The Healthy Eating Plate advice for Migraine prevention: an interventional study. *Nutrients*. 2020; 12(6): 1579-1590. DOI: [10.3390/nu12061579](https://doi.org/10.3390/nu12061579)
19. Gazerani, P. Migraine and diet. *Nutrients*. 2020; 12(6): 1658-1669. DOI: [10.3390/nu12061658](https://doi.org/10.3390/nu12061658)
20. Hernando-Requejo V, Torrejón NJ, González NH. Factores nutricionales asociados a la migraña. *Nutrición hospitalaria: Organo oficial de la Sociedad española de nutrición parenteral y enteral*. 2022; 39(3): 69-73. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.04316>
21. Robblee J, Starling AJ. SEEDS for success: Lifestyle management in migraine. *Cleveland Clinic journal of medicine*. 2019; 86(11): 741-749. DOI: [10.3949/ccjm.86a.19009](https://doi.org/10.3949/ccjm.86a.19009)
22. Navarro EG, Cuella EC, Dalmau LG, Martinez MS. Recomendaciones dietéticas actualizadas en la prevención de la Migraña. Revisión. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2019; 25(3): 123-130. <https://pesquisa.bvsalud.org>