

**Dor de cabeça**

# Alimento pode ser a causa

Pesquisas discutem esse mal que atinge quase 20% da população

**D**e tão comum e desconfortável, a dor de cabeça é, com certeza, a mais frequente e desconsiderada das perturbações cotidianas. Deu errado, é dor de cabeça. Mas cada dor de cabeça é tão diferente da outra que cada um de nós teria dificuldade para descrevê-la. É bom lembrar que os especialistas se dividem quanto ao grau de responsabilidade daquilo que você come na origem das dores de cabeça. Há aqueles que atribuem quase tudo à comida, há outros que imputam ao estresse, ao meio ambiente e à suscetibilidade genética de cada um. O mais provável é que todos esses ingredientes tenham a ver com nossas dores de cabeça.

O fato é que não podemos interferir nos genes que herdamos e pouco podemos fazer com o ambiente que nos cerca, o ar que respiramos, a temperatura que nos envolve, o cheiro do local onde trabalhamos e com incontáveis fatores que alteram nosso humor e nosso sistema imunológico.

A única chave que podemos conduzir, lembram os especialistas, é a dos alimentos que ingerimos. Ainda assim, a identificação desses mecanismos terá que ser feita por nós mesmos, de preferência com a ajuda de um profissional de saúde. É que os alimentos agem e interagem de forma distinta em cada organismo. Meia barra de chocolate digerida duas horas depois do almoço pode propiciar bem-estar, além de prazer. Uma barra inteira engolida depois de uma picanha pode resultar em quase imediata dor de cabeça. A dor pode transformar-se em enxaqueca insuportável se você estiver irritado, atravessando período de estresse ou se sua menstruação estiver chegando. Para complicar, a dor pode surgir horas ou dias depois do excesso cometido no almoço, o que dificulta a identificação do agente causador desse mal-estar.

O problema é que as centenas de pesquisas realizadas sobre o tema nem sempre são conclusivas. Uma das teorias mais disseminadas aponta para possíveis leituras incorretas do sistema imunológico. Por exemplo, os mecanismos de defesa interpretam a proteína de determinado alimento como substância estranha e ameaçadora. Imediatamente, criam barreiras de proteção e ataque, provocando pequena guerra que vai resultar em dor de cabeça. Nessa briga falsa, quem padece é o paciente. Essa vítima, no entanto, é a única capaz de identificar o elemento que está disparando esses ataques falsos.

Um dos vilões identificados como causadores das dores de cabe-



Carnes defumadas e processadas contêm componentes como tiramina, nitritos e nitratos, que causam dores de cabeça

**CONFIRA**

## Alguns alimentos que podem provocar dor de cabeça

- **Chocolate; menos o branco, que não contém tiramina;**
- **Carnes defumadas, como salsicha, bacon, salame e mortadela;**
- **Bebidas alcoólicas, o vinho tinto, a champanha e outras de alto teor alcoólico;**
- **Cafeína, presente no café, chá e Coca-Cola;**
- **Queijo, especialmente os curados; não há restrições para ricotas, queijos cremosos e do tipo Minas;**
- **Logurte e sour cream ou creme azedo;**
- **Nozes, incluindo castanhas e creme de amendoim;**
- **Frutas cítricas, como laranja, limão e abacaxi, ao natural ou em sucos;**
- **Outras frutas, como banana, ameixa, figo e abacate;**
- **Vegetais, como feijão, fava, vagem e cebola;**
- **Alguns alimentos que usam trigo e fermento, como pães caseiros, bolos e biscoitos.**

ça são os componentes dos alimentos conhecidos como aminas. A mais terrível delas, causadora de insuportáveis enxaquecas, é a tiramina. Ela está presente nas proteínas de muitos alimentos, alguns tão aparentemente inofensivos, como iogurtes, figo, tâmara, passas. E mais intensivamente nos vinhos tintos, nos queijos curados, nas carnes defumadas e processadas. As aminas estão presentes também nos chocolates - feniletilaminas - e nas frutas cítricas, as ocatopaminas.

Para muitos de nós, a interferência desses alimentos resulta apenas em pequeno mal-estar e vago dor de cabeça. Para outros, é o inferno. O arsenal de analgésicos pouco pode fazer nesses casos. A sugestão é tentar identificar os alimentos que fazem mal e eliminá-los ou reduzi-los do cardápio.

No terreno da dor de cabeça, ainda agimos como caça-minas tentando identificar o elemento ou a combinação de elementos

que provocam a dor. As pesquisas estão oferecendo algumas pistas. Por exemplo, já se sabe que nitritos e nitratos de sódio causam dor de cabeça em muita gente. Esses elementos estão presentes em carne defumada, presunto, salame e bacon.

O álcool é, com certeza, uma das importantes causas da dor de cabeça. O vinho tinto e a nobre champanha, listados entre as bebidas saudáveis, são os principais vilões da família das bebidas alcoólicas. Os fenóis, naturais das uvas, os aldeídos, que surgem no processo de destilação, assim como os sulfitos que são adicionados, são os principais causadores da dor de cabeça.

Mas também são culpadas as bebidas alcoólicas em geral, porque provocam distúrbios metabólicos no cérebro, reduzindo os níveis de açúcar no sangue. A famosa resaca é uma das mais desconfortáveis misturas de dor na cabeça e enjoo no estômago.

viar essas dores.

A cafeína está presentes em várias bebidas disponíveis no mercado. No Brasil, é ingerida quase sempre em forma de cafezinhos, costume nacional. O problema é que alguns estudos apontam a cafeína como uma das principais causas de dores de cabeça. Os efeitos dessa substância agiriam como arapuca: nas primeiras fases de seu uso, atuariam como vasoconstritores, aliviando a dor de cabeça. Numa fase seguinte, os vasos se dilatariam, provocando dores mais intensas.

Pelo sim, pelo não, os médicos recomendam que as vítimas de enxaquecas e dores de cabeça se afastem ou reduzam o número de cafezinhos.

Há uma série de outros estudos apontando os mocinhos e os vilões da dor de cabeça e das terríveis enxaquecas. O que podemos aprender disso tudo é que a origem e o alívio das dores de cabeça, leves ou intensas, ainda precisam ser desvendados. Como especialista em nutrição humana, estou certa de que a alimentação tem importância maior do que a que vem sendo atribuída até agora.

Por isso, procure identificar a reação de cada alimento no seu organismo. Veja se o que você come melhora seu humor ou provoca irritação. Note se tal prato ou tal bebida está proporcionando um sono melhor ou pior. Observe se a dieta que você adotou está aumentando sua disposição e melhorando seu humor. Procure incluir pratos mais leves e intercalar caminhadas em alguns dias da semana. Faça plano de exercícios e cardápio que não alterem muito seu cotidiano. Se você come fora, escolha um bom restaurante de comida por quilo. Você poderá montar um prato com muito verde e uma equilibrada combinação de carboidratos e proteínas.

*Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro*

**Jocelim Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: [www.joclemsalgado.com.br](http://www.joclemsalgado.com.br). E-mail: [joclemsalgado@usp.br](mailto:joclemsalgado@usp.br).**