

O Efeito da Dieta e Exercícios na Enxaqueca

Dois estudos testaram a relação da dor-de-cabeça com a dieta e o exercício físico. O primeiro estudo foi feito com 112 indivíduos que apresentavam problemas de enxaqueca. Os estudiosos descobriram que segundo 70% dos pacientes, a dieta traz uma certa alteração em seus ataques de enxaqueca sendo que os maiores responsáveis pelos ataques foram: O chocolate, ficar uma refeição sem comer e a ingestão de bebidas alcoólicas.

O segundo estudo examinou o papel da atividade física em enxaquecas desenvolvidas por esforço, em 7 mulheres. As mulheres que participaram, tiveram Dores-de-cabeça e usaram medicamentos por 2 semanas antes e após as intervenções, bem como durante as 6 semanas do programa de atividades aeróbicas do teste.

O teste consistia de bicicleta ergométrica por 10-15 min e alongamentos. De 20-30 minutos de aeróbica de baixo-impacto e 10-15 min de resfriamento e alongamentos.

As mulheres praticaram os exercícios 3 x por semana. O grau de enxaquecas não foi alterado nas mulheres, porém, houve uma redução significativa do uso de medicamentos, depressão e ansiedade. As pacientes puderam utilizar os analgésicos durante os exercícios para lidar com a enxaqueca.

Foi considerado possível o controle da depressão e ansiedade através da atividade física, as quais ,podem causar um efeito positivo no mau humor e angústia causadas pela enxaqueca crônica e Dores-de-cabeça.

Exercício relacionado a Dor-de-Cabeça

A relação da dor-de-cabeça com o exercício foi notada desde 300 D.C por Hipócrates. Os tipos de dor-de-cabeça incluem Dores-de-cabeça por esforço e enxaquecas. Ambas podem ocorrer com atletas ou praticantes de atividades físicas em geral. Esta matéria faz uma revisão sobre a dor-de-cabeça e sua relação com o exercício físico , principalmente a enxaqueca.

Em 1932, a enxaqueca já era reconhecida e relatada em exercícios como a Musculação e Lutas Marciais. Estudos recentes revelam que quando se prende a respiração durante o exercício, ocorre um efeito na glote chamado Manobra de Valsalva, ou seja , ela se fecha, aumentando a pressão na caixa torácica e conseqüentemente é elevada a Pressão Arterial . Isso faz com que diminua a irrigação sanguínea em direção a cabeça, podendo causar: Dores-de-cabeça, tontura e até desmaios. A dor-de-cabeça, então vai diminuindo e fica um pequeno incômodo por 4-6 horas. E com o tempo semanas e até meses chega ao fim. Tais pacientes ao serem examinados não foram diagnosticados com enxaqueca e mostraram um exame neurológica passivo, levando-se a crer que a dor foi devida ao mau uso da

respiração. Devemos respirar normalmente durante os exercícios incluindo inspirações e expirações normais, mesmo em casos de força excessiva, fazemos expirações durante o esforço e inspirações no relaxamento.

Mas é importante diferenciar e observar que certos pacientes podem apresentar problemas intra-cranianos e mostram sintomas do tipo:

- ▶ Dores-de-cabeça severas;
- ▶ Dores-de-cabeça que vão aumentando com o passar do tempo;
- ▶ Aparecimento de dor-de-cabeça constante, sem costume;
- ▶ Dores-de-cabeça ininterrupta em apenas um lado da cabeça ;
- ▶ dor-de-cabeça atípica ou mudança de tipo de dor-de-cabeça;
- ▶ dor-de-cabeça que acorda o indivíduo durante a noite ou pela manhã;
- ▶ dor-de-cabeça crônica com dor localizada;
- ▶ Pescoço enrijecido ou outros sinais de Meningite;
- ▶ Sintomas como: perda de peso rápido, febre e mau-estar;
- ▶ Sintomas extra-craniais como dores: nos sinos, ouvido ou olhos.

Uma análise clínica das Dores-de-cabeça relacionadas ao exercício contrastam com aquelas relacionadas a traumatismos de crânio mostradas acima.

Thiago S. Coelho Lima
Educador Físico