



A Enxaqueca é um problema muito comum. Os estudos mostram que uma pessoa a cada cinco sofre dela. Além de dor de cabeça forte, a pessoa com Enxaqueca pode ter uma série de outros sintomas, como náuseas, vômitos, tonturas, visão embaçada, formigamentos pelo corpo, etc.

Os mais diversos alimentos podem desencadear Enxaqueca. A lista é infinita, e varia de pessoa para pessoa. Seria angustiante e uma grande perda de tempo sair a busca de todos os alimentos desencadeantes em cada um dos enxaquecosos, e recomendar a todos que os evitassem. Já pensou na frustração de ter que dispensar um delicioso sorvete, vinho, ou uma barra de chocolate, batatas fritas, e outras gostosuras inevitáveis no nosso dia-a-dia?!? Não, a solução não é viver dentro de uma bolha e sempre passando vontade, mas sim melhorar para que você possa vir a se expor a esses ingredientes, sem ganhar uma crise de enxaqueca em troca. Isso é a verdadeira melhora da enxaqueca! Normalmente, quanto mais fatores podem desencadear sua enxaqueca, maior sua predisposição; portanto, mais grave é o seu estágio da doença. Quando meus pacientes melhoram, comentam com alegria: "Antigamente, se eu comesse tal prato, era enxaqueca na certa. Outro dia eu comi, e não senti nada!!!"

Ter sua enxaqueca desencadeada por um fator, no caso um alimento, nem sempre significa que ele a esteja causando, significa que você está com uma doença (enxaqueca) que predispõe o aparecimento dos sintomas mediante qualquer coisa, por mais inocente que seja. Existem, entretanto, alimentos que podem ser a causa da enxaqueca. Estes alimentos quando consumidos em excesso desequilibram importantes substâncias, hormônios e neuropeptídeos, podendo resultar na doença. Quando você tem a doença, aí sim, qualquer coisa pode desencadear uma crise.

Em meu novo livro, Enxaqueca - Finalmente uma Saída, você encontra todo um capítulo dedicado à alimentação, inclusive a dieta que receito aos meus pacientes. Muitos dos ingredientes proibidos desta dieta podem nunca ter desencadeado diretamente uma crise em você, porém podem ter causado o desequilíbrio neuroquímico e hormonal que resulta nas suas crises.

Alguns alimentos são típicos desencadeantes de crises de enxaqueca, tais como queijos amarelos, chocolate, café em excesso, bebidas alcoólicas, alimentos contendo aspartame, glutamato monossódico (que serve para enriquecer o sabor, sendo muito usado na cozinha chinesa), frutas cítricas, embutidos (salsicha, salame, etc), enlatados.

Na minha dieta poderá acontecer, eventualmente, de você já saber por experiência própria que um determinado alimento permitido lhe desencadeia crises. Nesse caso, evite este alimento. Não é porque ele é permitido, que ele deva ser obrigatório.

O café, em particular, costuma ser consumido em quantidades excessivas, agravando os sintomas de dor de cabeça, assim como os de pressão alta para os que dela sofrem. Na dieta do meu livro, minha recomendação é que o café seja evitado completamente nos primeiros três meses.

Tão importante quanto evitar o alimento errado, é não deixar de se alimentar. Ficar muito tempo sem se comer leva a uma baixa do açúcar no sangue (hipoglicemia), para a qual as pessoas que sofrem de Enxaqueca são muito sensíveis. Coma 3 refeições bem balanceadas

todos os dias. Nunca deixe a fome chegar. Evite "pular" refeições.

Com todas as dicas sobre alimentação do site e ainda mais detalhadas no meu livro, o objetivo é que após um certo período, você até possa ter, ocasionalmente, o seu "dia de comilão" sem que isso lhe cause crises e aborrecimentos posteriores.