

IMPACTO DOS HÁBITOS ALIMENTARES NO MANEJO DA FIBROMIALGIA

Data de aceite: 01/08/2024

Flávia Maura Chagas Moreira de Lima Coelho

Graduando em medicina, pelo Centro Universitário de Brasília, Brasília, Distrito Federal, Brasil

Júlia Cruvinel Rabello

Graduando em medicina, pelo Centro Universitário de Brasília, Brasília, Distrito Federal, Brasil

Beatriz Araújo Gonçalves Coelho

Graduando em medicina, pelo Centro Universitário de Brasília, Brasília, Distrito Federal, Brasil

Thaís Fernanda Faria Moreira

Graduando em medicina, pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, Brasília, Distrito Federal

Aline Garcia Islabão

Professora Assistente Centro Universitário de Brasília, Brasília, Distrito Federal, Brasil; Hospital Materno Infantil de Brasília, Secretaria de Saúde, Distrito Federal, Brasil

RESUMO: Introdução: A Fibromialgia (FM) é uma síndrome reumatológica complexa e multifatorial caracterizada por dores

musculoesqueléticas e fadiga crônica, especialmente comum em mulheres entre 20 e 50 anos. A etiologia da FM é diversa, de modo que o estilo de vida, em particular a adoção de uma dieta rica em triptofano, constitui um importante fator para a evolução favorável do quadro clínico dessa doença. Assim, uma alimentação equilibrada e personalizada para o manejo dos sintomas da FM desempenha um papel fundamental na gestão dessa patologia, capaz de afetar significativamente a qualidade de vida. **Metodologia:** O estudo consiste em uma revisão bibliográfica acerca da influência da alimentação no manejo da FM, apresentando os termos “fibromialgia”, “impacto”, “alimentação” e “manejo” como palavras-chaves para os critérios de inclusão de artigos e referências. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada em setembro de 2023, com busca por materiais bibliográficos, pela seguinte base de dados: SCielo e PubMed. Ao final, foram selecionados 4 artigos. **Objetivo:** Revisar a associação entre hábitos alimentares e manifestações clínicas da FM. **Discussão:** Estudos evidenciaram a associação entre a dieta equilibrada e saudável com repercussões positivas na redução da severidade dos sintomas

da FM. As principais dietas são a vegetariana, vegana, mediterrânea e a low FODMAP (oligossacarídeo, dissacarídeo, monossacarídeo e polióis fermentáveis). Ainda, verifica-se que o uso de estratégias não farmacológicas, tais como a suplementação de micronutrientes específicos e a intervenção dietética apresentam grande propriedade anti-inflamatória, podem melhorar a qualidade de vida dos pacientes, com redução da dor existente nessa enfermidade. Entretanto, não há evidências suficientes para uma única intervenção nutricional. Assim, a reposição das carências nutricionais em auxílio a uma ingestão balanceada e anti-inflamatória é, portanto, a melhor opção para melhorar a qualidade de vida dos pacientes com FM. **Conclusão:** A fibromialgia é uma doença complexa com profundo impacto na vida dos pacientes. Assim, compreender a relação entre a alimentação e os sintomas da FM é de suma importância para o manejo, de modo que dietas equilibradas e anti-inflamatória, como as mediterrâneas e vegetarianas, proporcionam alívio e maior bem estar aos enfermos.

PALAVRAS-CHAVE: Fibromialgia; Alimentação; Impacto; Manejo.

REFERÊNCIAS

Lowry E, Marley J, McVeigh JG, McSorley E, Allsopp P, Kerr D. Dietary Interventions in the Management of Fibromyalgia: A Systematic Review and Best-Evidence Synthesis. **Nutrients**. 2020 Aug 31;12(9):2664. doi: 10.3390/nu12092664. PMID: 32878326; PMCID: PMC7551150

Marum AP, Moreira C, Tomas-Carus P, Saraiva F, Guerreiro CS. A low fermentable oligo-di-mono-saccharides and polyols (FODMAP) diet is a balanced therapy for fibromyalgia with nutritional and symptomatic benefits. **Nutr Hosp**. 2017 Jun 5;34(3):667-674. doi: 10.20960/nh.703. PMID: 28627205..

Nadal-Nicolás Y, Miralles-Amorós L, Martínez-Olcina M, Sánchez-Ortega M, Mora J, Martínez-Rodríguez A. Vegetarian and Vegan Diet in Fibromyalgia: A Systematic Review. **Int J Environ Res Public Health**. 2021 May 6;18(9):4955. doi: 10.3390/ijerph18094955. PMID: 34066603; PMCID: PMC8125538.

Pagliai G, Giangrandi I, Dinu M, Sofi F, Colombini B. Nutritional Interventions in the Management of Fibromyalgia Syndrome. **Nutrients**. 2020 Aug 20;12(9):2525. doi: 10.3390/nu12092525. PMID: 32825400; PMCID: PMC7551285.