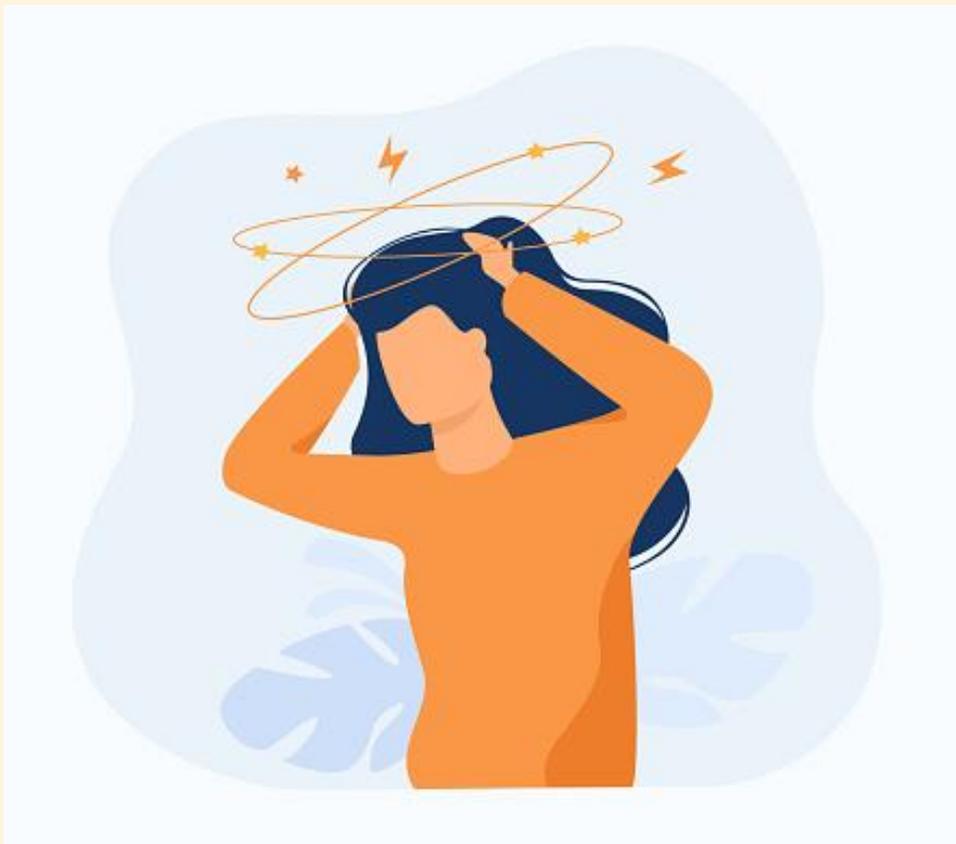


Você tem dores de cabeça com frequência?



O **Dia Nacional de Combate à Cefaleia** é comemorado em 19 de maio, sendo uma iniciativa da Sociedade Brasileira de Cefaleia (SBCE).

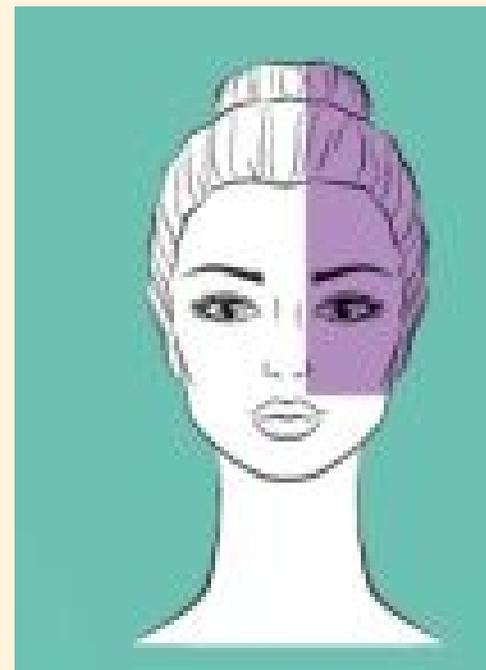


A data tem o intuito de chamar a atenção da população para os diferentes tipos de dores de cabeça.



A cefaléia **tipo tensional** é geralmente uma dor em pressão em toda a cabeça, de leve a moderada, que pode durar de minutos a dias e pode ser acompanhada de intolerância à luz ou ao som. Não piora com atividades comuns como caminhar.

Já a **enxaqueca** é uma dor mais intensa, geralmente de um lado da cabeça, pulsátil, freqüentemente acompanhada de náuseas, vômitos, além de intolerância à luz e ao som. Piora com atividades comuns como caminhar.



FATORES DESENCADEANTES DA ENXAQUECA

Entre os gatilhos que podem desencadear as crises de dor estão:

- ✚ Alcool
- ✚ Estresse emocional
- ✚ Hormônios na mulher
- ✚ Jejum Prolongado
- ✚ Dormir pouco, dormir muito ou dormir mal
- ✚ **Alguns alimentos e bebidas**
- ✚ Falta de atividade física



**QUE ALIMENTOS
DEVO EVITAR ???**



Alimentos ricos em tiramina, derivado das aminas, substâncias químicas que contribuem para o funcionamento do cérebro e dos vasos sanguíneos. Podem iniciar o processo de contração desses vasos, resultando em crises de enxaqueca.

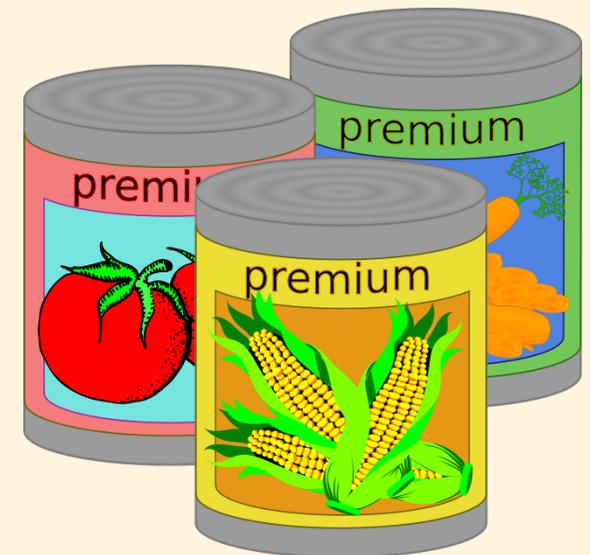
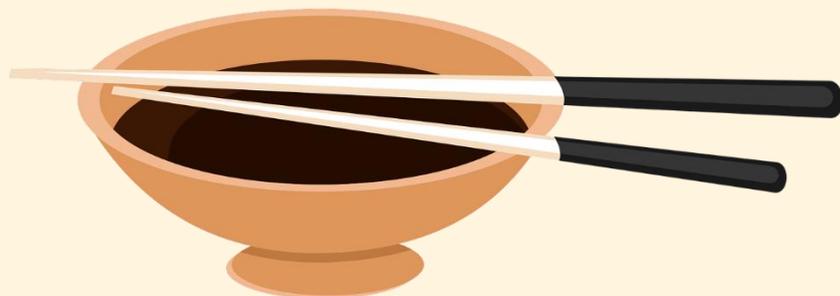
Vinho tinto, pão com fermento, creme de leite, queijos velhos, ameixas, figo, fígado, salame, salsicha, vagem, berinjela, molho de soja, caldos de carnes, azeitona, chocolates, amendoim, feijão, vinagres, iogurtes e bebidas alcoólicas.



Alimentos ricos em glutamato monossódico aditivo colocado nos alimentos para realçar sabor, muito usado na cozinha oriental, pode levar à liberação de acetilcolina (neurotransmissor também presente no processo de dor).

Esta presente em:

Comidas congeladas, enlatados,
maioneses, alimentos dietéticos,
temperos prontos, molho de soja.



A cafeína tem a propriedade de dilatar alguns vasos sanguíneos do corpo, mas contrair os do cérebro. Acredita-se que seja essa vasoconstrição a responsável pelo alívio de certas dores de cabeça. Mas quando ingerida em grandes quantidades, pode provocar crises de abstinência. Ou seja, se a pessoa fica algum tempo sem o efeito da cafeína, é crise certa.

Portanto, evite bebidas ricas em cafeína: chá preto, café, chá mate, refrigerante à base de cola, achocolatados, cappuccino, guaraná natural;.

