

A interferência da alimentação e da suplementação na fibromialgia em adultos

Ana Luiza Teles Taveira Moura¹; Eduardo Engels de Aguiar¹; Isabella Carvalho Tronconi¹; Rodrigo Pereira do Nascimento Queirolo¹; Leandro Nascimento da Silva Rodrigues²

1. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.

2. Docente curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.

RESUMO: A fibromialgia (FM) é uma síndrome dolorosa crônica que se caracteriza por dor musculoesquelética generalizada, geralmente associada a cansaço, fadiga e alterações do sono. Diante disso, esta revisão integrativa tem como objetivo analisar os estudos que interrelacionam o padrão de alimentação e a fibromialgia. Trata-se de um estudo de mini revisão integrativa da literatura com artigos selecionados no portal da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Pubmed que respondem à pergunta norteadora: Quais as associações entre as dores crônicas, alimentação e saúde do adulto com fibromialgia? Na presente mini revisão integrativa, analisou-se 5 artigos que atenderam aos critérios de inclusão preliminarmente estabelecidos e iam ao encontro com o objetivo de analisar a interferência do padrão de alimentação na fibromialgia. Diante disso, faz-se notório que a alimentação balanceada e a suplementação adequada, de acordo com cada necessidade específica do paciente e com as evidências da literatura, atuam como fatores de melhora da fibromialgia.

Palavras-chave:
Fibromialgia. Food. Nutrition.

INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é uma síndrome dolorosa crônica que se caracteriza por dor musculoesquelética generalizada, geralmente associada a cansaço, fadiga e alterações do sono. É considerada a segunda doença reumática mais frequente, superada apenas pela osteoartrite. Nesse sentido, as evidências atuais indicam que a fibromialgia é uma síndrome de sensibilização central, ou seja, uma síndrome disfuncional da resposta do sistema nervoso central, em resposta aos estímulos periféricos, decorrente de uma hiperexcitabilidade neuronal que se expressa por sensação dolorosa amplificada, condição que está associada a transtornos do sono, da motilidade intestinal, do humor, do comportamento e da cognição. Além disso, para o Ministério da Saúde, não existe método comprovado de prevenção para a FM (PORTO; PORTO, 2016).

Nessa perspectiva, uma dieta específica de alimentos, possivelmente associada a suplementos dietéticos, pode oferecer suporte para pacientes que sofrem de dor crônica, uma vez que a dor crônica está relacionada ao estresse oxidativo, bem como à inflamação. (RONDANELLI et al., 2018). Diante disso, esta revisão integrativa tem como objetivo analisar os estudos que inter-relacionam o padrão de alimentação e a fibromialgia.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de mini revisão integrativa da literatura com artigos selecionados no portal da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Pubmed que respondem à pergunta norteadora: Quais as associações entre as dores crônicas, alimentação e saúde do adulto com fibromialgia? Para fazer o levantamento dos artigos, foi realizado o cruzamento das seguintes palavras-chave: “fibromyalgia”, “food” e “nutrition”, através de pesquisa realizada no DECS MESH.

Os critérios utilizados para a inclusão foram: artigos originais publicados nos últimos 5 anos, que estivessem com o texto completo disponível e abordassem especificamente qual a relação entre a alimentação saudável e dores crônicas. Não foram incluídos artigos de revisão sistemática, revisão narrativa, revisão integrativa. Inicialmente os artigos foram selecionados através da leitura do título e resumo, posteriormente foram escolhidos 5 artigos que atenderam aos critérios de inclusão, e eliminados os que não estavam de acordo.

RESULTADOS

Na presente mini revisão integrativa, analisou-se 5 artigos que atenderam aos critérios de inclusão preliminarmente estabelecidos e iam ao encontro com o objetivo de analisar a interferência do padrão de alimentação na fibromialgia. O quadro 1 apresenta uma visão geral dos artigos selecionados e analisados no presente trabalho.

Quadro 1. Artigos incluídos na análise da mini revisão integrativa de literatura, separados por autor/ano/título, desenho do estudo, objetivo, principais resultados e conclusões.

AUTOR/ANO	DESENHO DE ESTUDO	OBJETIVOS	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÕES
GHAVIDIEL-PARSA, B. <i>et al.</i> , 2022	Estudo randomizado duplo-cego.	Avaliar o efeito da administração de vitamina B6 sobre a dor física, gravidade da doença e sintomas de pacientes com FM em comparação com grupos placebo.	Dos 90 pacientes elegíveis, 60 pacientes completaram o estudo. No geral, os escores FIQR, dor-VAS e HADS-ansiedade melhoraram após o tratamento em ambos os grupos de vitamina B6 e placebo; No entanto, não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos em relação aos desfechos primários.	Os resultados não mostraram prioridade para a vitamina B6 em relação ao placebo em pacientes com FM. Considerando o potencial papel de melhora da vitamina B6 na dor e nos sintomas psicológicos, o reconhecimento da vitamina B6 como um tratamento adjuvante relativamente seguro precisa de maiores estudos futuros.
CARDONA, D. <i>et al.</i> , 2021	Estudo duplo-cego	O objetivo do presente estudo foi continuar explorando os efeitos benéficos do tratamento com um probiótico multiespécies em pacientes diagnosticados com SFM.	Os resultados mostraram que o tratamento com um probiótico multiespécies produziu uma melhora na atenção, reduzindo erros em uma tarefa de atenção, mas não teve efeito sobre a memória. Mais especificamente, observou-se uma tendência de redução dos erros de omissão (testes Go) durante a tarefa Go/No-Go após o tratamento.	O tratamento de pacientes com fibromialgia com um probiótico multiespécies por 8 semanas resultou em uma tendência a menos erros na atenção a estímulos relevantes, particularmente em uma tarefa que exigia controle inibitório no nível motor. No entanto, este tratamento não teve efeito na memória, especificamente na memória de trabalho.
RUS, A. <i>et al.</i> , 2020	Estudo nutricional randomizado, controlado e duplo-cego	O objetivo do presente estudo é investigar os efeitos de dois azeites nos fatores de risco cardiovascular (parâmetros de coagulação sanguínea, índices de plaquetas, contagem de glóbulos vermelhos, marcadores inflamatórios, perfil lipídico, óxido nítrico (NO) e cortisol) em pacientes diagnosticados com fibromialgia.	Os resultados mostraram que o consumo de azeite de oliva pode ter propriedades anti-trombóticas e anti-inflamatórias em pacientes com FM, melhorando assim uma série de marcadores de risco cardiovascular. Tanto o EVOO quanto o ROO podem ser úteis como adjuvantes para a prevenção e/ou tratamento de distúrbios cardiovasculares nesses pacientes.	Os resultados deste estudo preliminar revelaram, pela primeira vez, que o consumo de EVOO e ROO pode melhorar vários marcadores de risco cardiovascular em pacientes com FM, evidenciando as propriedades antitrombóticas e anti-inflamatórias do azeite. Esses achados recomendam o consumo de azeite de oliva como adjuvante na prevenção e/ou tratamento de doenças cardiovasculares em pacientes com FM.

MACIAN, N. <i>et al.</i> , 2022	Ensaio clínico randomizado prospectivo duplo-cego	Avaliar o impacto do Mg em pacientes com fibromialgia em estresse e outros sintomas de fibromialgia, incluindo dor, sono, qualidade de vida, fadiga, catastrofismo, vulnerabilidade social e concentrações sanguíneas de magnésio.	Este estudo indica que, após um mês de suplementação com magnésio, não houve uma melhora significativa no estresse, porém, pacientes com níveis moderados de estresse tiveram a dor reduzida em comparação ao placebo. O magnésio é, portanto, útil para um subgrupo de pacientes com fibromialgia com um nível moderado de estresse e dor.	Acredita-se que o alívio do estresse e da dor, em pessoas com deficiência moderada que sofrem de FM, obtido com o uso de um tratamento não medicamentoso por um mês, pode melhorar a vida diária dos pacientes. Esses achados representam uma boa base para novos estudos clínicos, com uma possível demonstração de benefícios não apenas no estresse e na dor, mas também na fadiga e na qualidade de vida, incluindo mais pacientes e com maior duração do tratamento na FM e outras situações clínicas complexas.
PAGLIAI, G. <i>et al.</i> , 2020	Ensaio cruzado randomizado, duplo-cego.	Examinar se uma dieta baseada no trigo antigo Khorasan, substituindo o trigo moderno, poderia melhorar os sintomas e a qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia.	Em particular, observou-se uma diferença estatisticamente significativa no Índice de Dor Amplo (WPI) + Escala de Gravidade (SS) e no Questionário de Resultado Funcional do Sono (FOSQ), que diminuiu significativamente em 21,5% e 11,7%, respectivamente, somente após o período Khorasan, enquanto não foram relatadas variações estatisticamente significativas após o período de controle.	Uma intervenção dietética com produtos de trigo Khorasan parece beneficiar pacientes com fibromialgia, especialmente aqueles com maior gravidade dos sintomas.

DISCUSSÃO

GHAVIDEL-PARSA et al., 2022 em seu artigo sobre efeito da vitamina B6 na dor, a partir de um estudo randomizado mostrou que a vitamina B6 (80 mg/dia) não teve efeito superior ao placebo em melhora da dor, gravidade da doença, sintomas psicológicos e no estado de saúde de pacientes com fibromialgia. Comparativamente, o artigo publicado por KATHLEEN, 2016 discute o papel da dieta no tratamento da fibromialgia, e traz como resultado que a baixa ingestão de vitamina B6, magnésio e zinco podem desempenhar papel de apoio na ocorrência de sintomas, além de pesquisas futuras que tentam modular a neurotransmissão glutamatérgica também devem incluir a medição da ingestão dietética e dos níveis plasmáticos desses micronutrientes, uma vez que há um grande potencial de interação entre esses nutrientes e a excitotoxicidade.

Rus et al., 2020 em seu artigo “Efeitos do Consumo de Azeite nos fatores de risco cardiovascular em pacientes com fibromialgia” tem como resultado deste estudo que o consumo de azeite extra virgem e azeite refinado podem melhorar vários marcadores de risco cardiovascular em pacientes com fibromialgia, evidenciando as propriedades antitrombóticas e anti-inflamatórias do azeite. Nesse contexto, Zanetti et al., 2015 no artigo publicado sobre fatores de risco cardiovasculares em pacientes com fibromialgia, apresenta como resultados a presença de hipertensão arterial, tabagismo, dislipidemia, etilismo, diabetes e obesidade como fatores de risco cardiovasculares. Desse modo, a utilização de azeite na alimentação em busca de benefício na questão do risco cardiovascular é uma opção no tratamento, uma vez que o problema cardiovascular é um fator de risco na fibromialgia, associado principalmente a hipertensão arterial.

Macian et al., 2022 em seu estudo randomizado sobre o impacto da terapia de Mg a curto prazo em paciente com fibromialgia mostrou que: em relação ao estresse, o Mg não mostrou nenhum impacto significativo. Entretanto, pacientes com níveis moderados de estresse, tiveram a dor reduzida ao consumirem o íon. Sabe-se que o Mg é um antagonista fisiológico do canal iônico do receptor N-metil-D-aspartato (NMDA), e que o receptor NMDA desempenha um papel fundamental na sensibilização central, o principal mecanismo pelo qual o Mg produz seu efeito analgésico (SERBRO et al., 2017). Uma das principais fontes desse mineral na dieta são as nozes. Estudos transversais sugeriram uma associação inversa entre a ingestão de Mg e as concentrações de proteína C reativa (PCR) (Yiqing et al., 2005). Além disso, o consumo de Mg reduz o consumo de opioides e alivia os escores de dor pós-operatória, sem aumentar o risco de efeitos colaterais após o uso de opioides (LEDADE et al., 2017). Portanto, o consumo de Mg a curto prazo tem um efeito positivo em diminuir a dor.

Em seu estudo, Cardona et al., 2021 destacou o efeito do uso de multiprobióticos na memória e atenção de pacientes portadores de fibromialgia, revelando que há resultados positivos após algumas semanas de uso para déficits de atenção, no entanto sem efeitos sobre a memória. Outro tipo de tratamento, mais comum frente a fibromialgia, é o uso de medicamentos como pregabalina, gabapenti-

na, memantina e amitriptilina, sendo mais eficaz o uso de pregabalina, que apresenta influência importante no controle da dor e gera maior conforto (BARBOSA; HÉRCULES, 2021). A respeito do uso de treinamentos físicos para alívio da dor, a literatura evidencia pouca melhora do quadro em relação as medicações, porém gera mais benefícios que a alimentação (BARBOSA; HÉRCULES, 2021).

Uma pesquisa, incluiu produtos a base do trigo Khorasan na dieta, para verificar se esses alimentos teriam alguma influência no alívio de sintomas e proporcionariam maior qualidade de vida e, como resultado, foi observado que os 20 participantes perceberam melhora da dor generalizada, qualidade do sono e dos principais sintomas da fibromialgia em curto prazo (PAGLIAI et al., 2020). Outro estudo afirma que, a adoção de uma dieta a base de vegetais, como as vegetarianas e veganas, também são responsáveis por garantir melhora dos sintomas e conseqüentemente de outros parâmetros da qualidade de vida (NADAL-NICOLÁS et al., 2021).

CONCLUSÃO

Diante disso, faz-se notório que a alimentação balanceada e a suplementação adequada, de acordo com cada necessidade específica do paciente e com as evidências da literatura, atuam como fatores de melhora da fibromialgia.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, A. M.; HÉRCULES, A. J. Eficácia e segurança de pregabalina, gabapentina, memantina, amitriptilina, treinamento físico com exercícios em solo ou aquáticos para tratamento de fibromialgia: revisão rápida de evidências. **Revista Científica da Escola Estadual de Saúde Pública de Goiás “Cândido Santiago”**, v. 7, p. 1-25, 2021. Disponível em: <https://www.revista.esap.go.gov.br/index.php/resap/article/view/367/202>. Acessado em: 04 de novembro de 2022.

CARDONA, D. et al. O efeito de multiprobióticos na memória e atenção na fibromialgia: um estudo piloto randomizado controlado. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 7, p. 1-11, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8038086/>. Acesso em: 16 de outubro de 2022.

GHAVIDIEL-PARSA, B. et al. Efeito da vitamina B6 na dor, gravidade da doença e perfil psicológico de pacientes com fibromialgia; um ensaio clínico randomizado, duplo-cego. **BMC Musculoskeletal Disorders**, v. 23, n. 664, p. 1-9, 2022. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9277910/pdf/12891_2022_Article_5637.pdf. Acesso em: 16 de outubro de 2022.

HOLTON, K. The role of diet in the treatment of fibromyalgia. **Pain Management**, v. 6, n. 4, p. 317-320, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27296515/>. Acessado em: 19 de outubro de 2022.

LEDADE, S. D. et al. Narrative writing: effective ways and best practices. **Perspectives in Clinical Research**, v. 8, n. 2, p. 58-62, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28447014/>. Acessado em: 19 de outubro de 2022.

MACIAN, N. *et al.* Terapia de magnésio a curto prazo alivia o estresse moderado em pacientes com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado duplo-cego. **Nutrients**, v. 14, n. 10, p. 1-15, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9145501/>. Acesso em: 16 de outubro de 2022.

NADAL-NICOLÁS, Y. *et al.* Dieta vegetariana e vegana na fibromialgia: uma revisão sistemática. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 9, p. 4955-4968, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8125538/pdf/ijerph-18-04955.pdf>. Acessado em: 04 de novembro de 2022.

PAGLIAI, G. *et al.* Eficácia de uma substituição à base de trigo Khorasan nos sintomas de dor e qualidade de vida em pacientes com fibromialgia. **Pain Medicine**, v. 21, n. 10, p. 2366-2372, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/mdl-32488245>. Acesso em: 16 de outubro de 2022.

PORTO, C. C.; PORTO, A. L. **Clínica médica na prática diária**. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2016.

RONDANELLI, M. *et al.* Pirâmide alimentar para indivíduos com dor crônica: alimentos e constituintes da dieta como agentes anti-inflamatórios e antioxidantes. **Nutrition Research Reviews**, v. 31, p. 131-151, 2018. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/9B883820D42C03CAC0029BB554AAECBF/S0954422417000270a.pdf/food-pyramid-for-subjects-with-chronic-pain-foods-and-dietary-constituents-as-anti-inflammatory-and-antioxidant-agents.pdf>. Acessado em: 19 de outubro de 2022.

RUS, A. *et al.* Efeitos do consumo de azeite de oliva nos fatores de risco cardiovascular em pacientes com fibromialgia. **Nutrients**, v. 12, n. 4, p. 1-13, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7231107/>. Acesso em: 16 de outubro de 2022.

SERBRO, D. *et al.* Magnésio na pesquisa da dor: estado da arte. **Current Medicinal Chemistry**, v. 24, n. 4, p. 424-434, 2017. Disponível em: <https://www.ingentaconnect.com/content/ben/cmc/2017/0000024/0000004/art00010>. Acessado em 19 de outubro de 2022.

YIQING, C. *et al.* Ingestão de magnésio, proteína C reativa e a prevalência de síndrome metabólica em mulheres norte-americanas de meia idade e mais velhas. **Diabetes Care**, v. 28, n. 6, p. 1438-1444, 2005. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15920065/>. Acessado em: 19 de outubro de 2022.

ZANETTI, H. R. *et al.* Fatores de risco cardiovasculares em pacientes com fibromialgia. **Acta Fisiátrica**, v. 22, n. 4, p. 172-175, 2015. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/122488/119130>. Acessado em: 19 de outubro de 2022.