

O que causa enxaqueca?

Você deve conhecer alguém que tem, ou sofre com enxaqueca, não é mesmo? E não é por menos: no Brasil, atualmente, mais de **31 milhões** de pessoas sofrem com ela. É uma condição debilitante, que pode vir acompanhada de vômitos, náuseas, ou sensibilidade à luz.

Ela pode durar horas e também dias. A dor, geralmente em apenas um dos lados da cabeça, é latejante ou pulsante, e costuma ter piora gradual. Em geral, começa na testa, em uma das laterais do crânio ou mesmo ao redor dos olhos.

A partir daí, fica a pergunta: o que causa a enxaqueca? Existe uma causa única para este problema? Ou seu aparecimento está ligado a quadros multifatoriais (que possuem mais de uma causa)?

Tire todas as suas dúvidas sobre o assunto! Acompanhe o artigo e boa leitura!

Impacto Invisível: convivendo com a Enxaqueca

A **OMS** (Organização Mundial de Saúde), no ano de 2018, incluiu a enxaqueca no rol das enfermidades mais incapacitantes. Conclui-se que ela tem impacto social, econômico e emocional negativo muito grande.

Pessoas com o quadro convivem diariamente com falta de memória, dores, e pouca produção no trabalho ou mesmo nos estudos.

Além disso, a maior parte dos pacientes também experimentam presença de pontos luminosos, embaçamento e manchas escuras na visão, principalmente nos períodos que precedem as crises mais dolorosas.

Diante disso, **conviver com a enxaqueca pode ser bastante desafiador**. O paciente que deseja qualidade de vida convivendo com o problema (lembrando que enxaqueca não tem cura), deve adotar estratégias para minimizar o impacto da mesma no dia a dia.

Uma das medidas mais importantes para que isso seja possível, é a identificação de gatilhos. Dessa forma, manter um diário dos sintomas, alimentação e padrões de sono pode ajudar a identificá-los, e como consequência, evitá-los.

Mas afinal, o que causa enxaqueca?

Como dito, a enxaqueca não tem cura. E suas causas, até hoje, não foram totalmente compreendidas pela medicina. Até o momento, sabe-se apenas alguns detalhes dos processos que levam às dores.

Um deles é o envio de sinais de dor ao cérebro por meio de nervos nos vasos sanguíneos. Como resultado, há liberação de substâncias inflamatórias na cabeça.

A complexidade da enxaqueca resulta na necessidade de uma abordagem individual, ou seja, cada pessoa necessitará de um “caminho” diferente para o alívio das dores.

Pesquisadores têm identificado diversos fatores que podem desencadear ou contribuir para as crises.

Entre os mecanismos mais conhecidos, estão:

Sensibilidade e estímulos ambientais específicos

Estudos sugerem uma sensibilidade aumentada em [portadores de enxaqueca](#). Fatores externos, incluindo luz intensa, ruídos altos e odores fortes podem desencadear crises fortes em alguns indivíduos.

Os estímulos mais comuns são os seguintes:

- Ruídos altos (conhecida como fonofobia, é uma característica comum. Música alta, buzinas, sirenes ou mesmo aqueles repetitivos, são os mais comuns);
- Odores fortes (estão na lista perfumes, fumaça de cigarro, além de produtos de limpeza);
- Luzes brilhantes (Luzes fluorescentes ou outros tipos de luz intensa podem desencadear ou mesmo piorar uma crise de enxaqueca);
- Variações climáticas (apesar de ser menos comum, algumas pessoas podem experimentar crises de enxaqueca devido a variações climáticas, principalmente em relação a temperatura e umidade).

Fatores genéticos

Muitos [estudos demonstram](#) que a enxaqueca possui componentes genéticos significativos.

Em outras palavras, ele é uma condição que pode ser **herdada**. Se um dos pais tem enxaqueca, por exemplo, há uma probabilidade muito grande que os filhos também desenvolvam a condição.

Entre outros pontos, que associam a enxaqueca a fatores genéticos, estão:

- **Canais iônicos e neurotransmissores:** alguns genes associados a enxaqueca estão diretamente relacionados à regulação dos canais iônicos e liberação de neurotransmissores, especialmente a serotonina;
- **Identificação de Loci:** pesquisas recentes mostraram o loci (locais específicos no DNA) associados a enxaqueca;

- **Subtipos genéticos:** alguns estudos em andamento sugerem que algumas variantes genéticas podem estar associadas a características específicas da enxaqueca, como a aura (sintomas visuais ou sensoriais).

Alterações hormonais

A enxaqueca é mais comuns em indivíduos do sexo feminino, devido a uma série de fatores. Muitas mulheres relatam episódios fortes e recorrentes associados a eventos hormonais específicos, como o ciclo menstrual, durante a gravidez ou menopausa.

A seguir, cada um destes eventos é explicado de forma individual.

- **Enxaqueca do período menstrual:** grande parte das mulheres experimentam enxaquecas relacionadas ao período menstrual. Os episódios costumam ocorrer principalmente nos dias que antecedem a menstruação e durante os primeiros dias do ciclo menstrual. As flutuações de estrogênio são a principal explicação para este fato;
- **Enxaqueca durante a gravidez:** durante a gravidez, os casos de enxaqueca variam. Existem mulheres que relatam uma melhora nos episódios durante este período. Outras relatam piora no período pós parto;
- **Uso de contraceptivos hormonais:** a escolha do tipo de hormônio, a dosagem e a sensibilidade individual tem influência nos episódios de enxaqueca. Algumas experimentam melhora, enquanto outras experimentam piora nos sintomas;
- **Menopausa:** na transição para a [menopausa](#), devido a diminuição de níveis de estrogênio, muitas mulheres acabam tendo aumentos das enxaquecas.

Crises de estresse

A relação entre o estresse e a enxaqueca é bastante complexa. O estresse pode atuar sim com um gatilho para crises agudas. Situações estressantes podem levar a uma liberação de substâncias químicas no cérebro, que estão associadas a dor de cabeça.

Entre as substâncias liberadas, destaca-se a noradrenalina. Trata-se de um hormônio responsável por aumentar a energia química no organismo, para respostas rápidas em caso de estresse. Ela faz parte do grupo da adrenalina.

Outro fator interessante sobre esta relação é o círculo vicioso que pode ocorrer entre a enxaqueca e o estresse. Ele pode ser responsável por desencadear o problema. E a própria enxaqueca em si pode ser estressante, **criando assim um ciclo que se alimenta mutuamente**.

Alimentação

Para muitas pessoas, a alimentação desempenha um papel muito importante na enxaqueca. Diversos tipos de alimentos e bebidas já foram identificados como desencadeadores potenciais de crises da mesma.

Contudo, vale salientar que esta relação varia muito de pessoa para pessoa. Algumas podem ser muito sensíveis a um tipo de alimento; enquanto outras podem não experimentar efeitos adversos.

- Cafeína: a cafeína se porta com uma faca de dois gumes. Em alguns casos, age como um vilão; em outros, proporciona alívio ao paciente. Geralmente, indivíduos que sofrem de crises de abstinência de cafeína experimentam dores fortes;
- Tiramina: trata-se de uma substância encontrada em alimentos fermentados e envelhecidos, incluindo queijos, alguns tipos de embutidos;
- Chocolate: o chocolate contém substâncias que podem influenciar em alguns tipos de enxaqueca. As principais são a cafeína e a tiramina, já citadas.
- Álcool: cervejas, bebidas destiladas, e principalmente vinho tinto, são algumas das bebidas alcoólicas que podem ser um fator desencadeador de crises em algumas pessoas.

Anormalidades vasculares

As anormalidades vasculares vem sendo consideradas um dos fatores envolvidos em casos crônicos de enxaqueca. E tudo está ligado à questão da vasodilatação (que corresponde ao aumento do diâmetro dos vasos sanguíneos).

Entre as principais teorias que relacionam anormalidades vasculares e enxaqueca estão:

- Isquemia cerebral transitória: alguns indivíduos com casos crônicos de enxaqueca podem experimentar sintomas parecidos ao de um AVC ([Acidente Vascular Cerebral](#)), que incluem principalmente distúrbios sensoriais e motores temporários;
- Teoria vasodilatação: apesar de sofrer ajustes ao longo dos anos de estudos, por muitos anos a teoria da vasodilatação foi o elo que ligou a enxaqueca às anormalidades vasculares. Ela afirma que durante as crises ocorre uma constrição dos vasos sanguíneos cerebrais, seguida de uma vasodilatação;
- Neuropeptídeos: os neuropeptídeos vem recebendo atenção crescente no estudo da enxaqueca. Eles parecem desempenhar um papel na regulação do fluxo sanguíneo cerebral e também na modulação da dor

Alterações nos padrões de sono

[Distúrbios do sono](#), como a insônia, podem contribuir para o desencadeamento de enxaquecas. Isto deve-se a importância que o sono desempenha na saúde humana. Nesse sentido, melhorar a qualidade do sono pode ser parte importante no manejo da enxaqueca.

Todos os fatores aqui apresentados continuam a evoluir, conforme as pesquisas para a descoberta da real causa da enxaqueca avançam. O tratamento, inclusive, envolve o conhecimento acerca desses fatores, como forma de evitar crises recorrentes.

Conclusão

A enxaqueca é uma condição neurológica complexa. E isto se comprova na diversidade de gatilhos e fatores que podem desencadear seu aparecimento. Eles envolvem a regulação neuroquímica, distúrbios vasculares e a influência de neurotransmissores, como a serotonina.

O tratamento exige uma abordagem personalizada. E ela não envolve apenas a suavização dos sintomas durante as crises; mas também modificações no estilo de vida, incluindo gerenciamento de estresse e alimentação equilibrada.

Além disso, alguns casos específicos podem também necessitar de intervenção medicamentosa preventiva. Eles incluem medicamentos betabloqueadores, antidepressivos, anticonvulsivantes e hormonais.

A aplicação de toxina botulínica em pontos específicos da cabeça pode ser uma opção para a prevenção de enxaquecas crônicas.

A busca por hábitos saudáveis, bem como o acompanhamento de profissionais de saúde empenhados em desenvolver estratégias de manejo eficiente da enxaqueca, continuam sendo fundamentais para o paciente que convive diariamente com a condição.

Caso você sofra com o problema, procure imediatamente um profissional de saúde para iniciar o tratamento.

É Possível conviver com enxaqueca com qualidade de vida e bem estar.

O fato é: a comunidade médica ainda não compreendeu a fundo quais são as reais causas da enxaqueca.