

EFEITOS DOS ÁCIDOS GRAXOS ÔMEGA-3 NO TRATAMENTO DA ENXAQUECA EM ADULTOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA COM FOCO NOS MECANISMOS FISIOLÓGICOS

Rabesh Pereira Batista¹, Angelina Queiroga Mendes Sarmiento², Arthur Ferreira Matias Araújo³, Pedro Henrique Moreira de Oliveira⁴, Sandy Ferreira Martins⁵.

Resumo: Estudos recentes sugerem que os ácidos graxos ômega-3, conhecidos por suas propriedades anti-inflamatórias e neuroprotetoras, podem desempenhar um papel importante no manejo das crises de enxaqueca. Essa revisão bibliográfica investigou a relação entre ácidos graxos ômega-3 e enxaqueca em adultos, com ênfase em suas ações fisiológicas. A pesquisa foi conduzida nas bases de dados PubMed, Scielo e Google Acadêmico, utilizando o descritor *brain AND adults AND migraine AND omega-3 fatty acids*. Foram incluídos estudos revisados por pares e artigos de revisão publicados nos últimos cinco anos, todos no idioma inglês. Estudos que não abordaram especificamente o mecanismo fisiológico ou que não envolveram adultos com enxaqueca foram excluídos. A revisão identificou três estudos principais. Um artigo de revisão e outros dois estudos clínicos randomizados. Os resultados apontaram que os ácidos graxos ômega-3 podem reduzir a frequência e a gravidade das crises de enxaqueca. Entre esses mecanismos, destaca-se a modulação da inflamação, com o ômega-3 atuando na redução da produção de citocinas inflamatórias e na inflamação neural. Além da melhora na síntese e liberação de neurotransmissores, como a serotonina, que desempenha um papel crucial no controle da dor. A ação neuroprotetora do ômega-3 também foi evidenciada, prevenindo danos às células nervosas causados pelo estresse oxidativo. A suplementação com ácidos graxos ômega-3 apresenta um potencial promissor na redução da frequência e intensidade das crises de enxaqueca em adultos. Futuras pesquisas podem explorar dosagens ideais e o papel dos ômega-3 em diferentes subtipos de enxaqueca, além de investigar sua interação com outros nutrientes e tratamentos medicamentosos.

Palavras-chave: Ácidos Graxos Ômega-3, Transtornos de Enxaqueca, Fisiologia da Nutrição, Mediadores da Inflamação.

¹ Graduanda em Nutrição pela Faculdade Gilgal, rabeshpereirab@gmail.com;

² Graduanda em Nutrição pela Faculdade Gilgal, angelinaqueiroga20@gmail.com;

³ Graduando em Nutrição pela Faculdade Gilgal, arthur.ferraraujo@gmail.com;

⁴ Graduando em Nutrição pela Faculdade Gilgal, pedrosilvawzj@gmail.com;

⁵ Nutricionista e Professor Mestre da Faculdade Gilgal, nutricionistasandy@gmail.com.