

Alimentação na fibromialgia: dietas e seus impactos na qualidade de vida

Nutrition for fibromyalgia: diets and their impact on quality of life

Nutrición para la fibromialgia: dietas y su impacto en la calidad de vida

Fernanda Úlima Telles Soares¹

ORCID: 0009-0001-2323-5879

Giovanna Caramanti Pardim¹

ORCID: 0009-0005-6384-1514

Stephanie Caramanti Pardim¹

ORCID: 0009-0002-7081-8740

Tassiana Colonese Gonçalves²

ORCID: 0009-0006-8532-5286

Ana Carolina dos Santos

Orlando¹

ORCID: 0009-0003-1338-8489

Giovanna Favaro da Silva¹

ORCID: 0009-0005-3098-9926

Ana Júlia Pagnan¹

ORCID: 0009-0005-0582-5671

Isabella de Cássia Rodrigues de Moraes¹

ORCID: 0009-0009-8273-5150

Heloisa Antonelli¹

ORCID: 0009-0001-1325-8815

Maiza Claudia Vilela Hipolito^{1*}

ORCID: 0000-0002-5109-943X

¹Centro Universitário Max Planck - Unimax. São Paulo, Brasil.

²Faculdade de Medicina de Marília. São Paulo, Brasil.

Como citar este artigo:

Soares FUT, Pardim GC, Pardim SC, Gonçalves TC, Orlando ACS, Silva GF, Pagnan AJ, Moraes ICR, Antonelli H, Hipolito MCV. Alimentação na fibromialgia: dietas e seus impactos na qualidade de vida. Glob Acad Nurs. 2024;5(2):e431. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200431>

***Autor correspondente:**

maizavilela@yahoo.com.br

Submissão: 20-02-2024

Aprovação: 15-05-2024

Resumo

O objetivo deste artigo é analisar quais são os posicionamentos literários frente a propostas dietéticas voltadas para a fibromialgia (FM). Essa revisão integrativa da literatura analisou artigos de revisão sistemática publicados em inglês e em português nas bases de dados, PUBMED e na MEDLINE entre os anos de 2019-2024, tendo como palavras chaves: “*Fibromyalgia AND Diet*”, “*Fibromialgia AND Dieta*”. Por meio da avaliação dos artigos selecionados para este estudo, pode-se inferir que, de todas as propostas dietéticas à este grupo seletivo de pacientes, as que possuem maior destaque no auxílio terapêutico foram as seguintes dietas: Dieta hipocalórica, Dieta oligo-di-monossacarídeos e polióis fermentáveis (FODMAPs), e Dieta vegana/vegetariana. Conclui-se que se faz necessário maiores estudos sobre o tópico a fim de elucidar a fisiopatologia da FM e os impactos da nutrição na evolução da doença, tendo em vista a observação prática da alimentação sendo um dos pilares na melhora da qualidade de vida do paciente a longo prazo.

Descritores: Fibromialgia; Dietoterapia; Doença Crônica; Qualidade de Vida Relacionada à Saúde; Disbiose.

Abstract

This article aims to analyze the literary positions regarding dietary proposals aimed at fibromyalgia (FM). This integrative literature review analyzed systematic review articles published in English and Portuguese in the PUBMED and MEDLINE databases between the years 2019-2024, using the keywords: “*Fibromyalgia AND Diet*”, “*Fibromialgia AND Dieta*”. Through the evaluation of the articles selected for this study, it can be inferred that of all the dietary proposals for this select group of patients, those that have the greatest prominence in therapeutic assistance were the following diets: Hypocaloric diet, Fermentable oligo-di-monosaccharides and polyols (FODMAPs) diet, and Vegan/vegetarian diet. It is concluded that further studies on the topic are necessary to elucidate the pathophysiology of FM and the impacts of nutrition on the progression of the disease, given that practical observation of nutrition is one of the pillars in improving the patient's quality of life in the long term.

Descriptors: Fibromyalgia; Diet Therapy; Chronic Disease; Health-Related Quality of Life; Dysbiosis.

Resumen

El objetivo de este artículo es analizar las posiciones literarias respecto a las propuestas dietéticas dirigidas a la fibromialgia (FM). Esta revisión integradora de la literatura analizó artículos de revisión sistemática publicados en inglés y portugués en las bases de datos PUBMED y MEDLINE entre 2019 y 2024, utilizando las siguientes palabras clave: “*Fibromyalgia AND Diet*”, “*Fibromialgia AND Dieta*”. A través de la evaluación de los artículos seleccionados para este estudio, se puede inferir que, de todas las propuestas dietéticas para este selecto grupo de pacientes, las que más se destacan en términos de asistencia terapéutica fueron las siguientes dietas: Dieta hipocalórica, Dieta oligo-di - monosacáridos y polioles fermentables (FODMAPs), y dieta vegana/vegetariana. Se concluye que son necesarios más estudios sobre el tema para dilucidar la fisiopatología de la FM y los impactos de la nutrición en la evolución de la enfermedad, considerando que la observación práctica de la nutrición es uno de los pilares en la mejora de la calidad de vida del paciente a largo plazo.

Descriptoros: Fibromialgia; Terapia Dietética; Enfermedad Crónica; Calidad de Vida Relacionada Con la Salud; Disbiosis.



Introdução

A fibromialgia (FM) é uma doença crônica não degenerativa e de etiologia não totalmente esclarecida, que usualmente cursa com fadiga e cansaço crônico, distúrbios do sono e desconforto gástricos, entre outros sintomas, que acabam por impactar negativamente na qualidade de vida do paciente. Estima-se que a prevalência mundial da FM seja de 1.78% com predominância na população feminina. Além do gênero, a obesidade e o sobrepeso são os fatores prevalentemente associados à FM quando comparados com a população geral^{1,2}.

Mesmo não sendo uma doença crucialmente inflamatória, é constatado que o aumento do nível plasmático de citocinas pró-inflamatória impacta diretamente na piora dos sintomas e qualidade de vida do paciente com FM, sendo principalmente investigado sua relação com a inflamação intestinal causada pelos hábitos alimentares e as alterações do trato gastrointestinal (TGI), as quais acarretam mudanças da microbiota e disbiose^{2,3}.

Ainda, verifica-se que os paciente com sobrepeso e obesidade tendem a ter um agravamento da sintomatologia pois, com o excesso de peso e aumento de adipócitos, há a amplificação do processo de liberação de proteínas quimioatraentes que favorecem o recrutamento e a diferenciação dos monócitos em macrófagos pró-inflamatórios, capazes de produzir uma grande quantidade de citocinas (TNF, IL-1b e IL-6) e assim, acentuar o processo de sensibilização dos neurônios nociceptivos, contribuindo negativamente com a percepção sintomática do paciente^{2,3}.

O limiar de dor do paciente fibromiálgico também pode ser explicado por outras hipóteses não abordadas neste artigo, como a do estresse oxidativo promovendo um estado inflamatório no Sistema Nervoso Central (SNC), sendo que esta teoria também relaciona a superexpressão de Fator de Necrose Tumoral (TNF- α) e citocinas pró-inflamatórias à sua ação direta na sensibilização central do paciente com FM³.

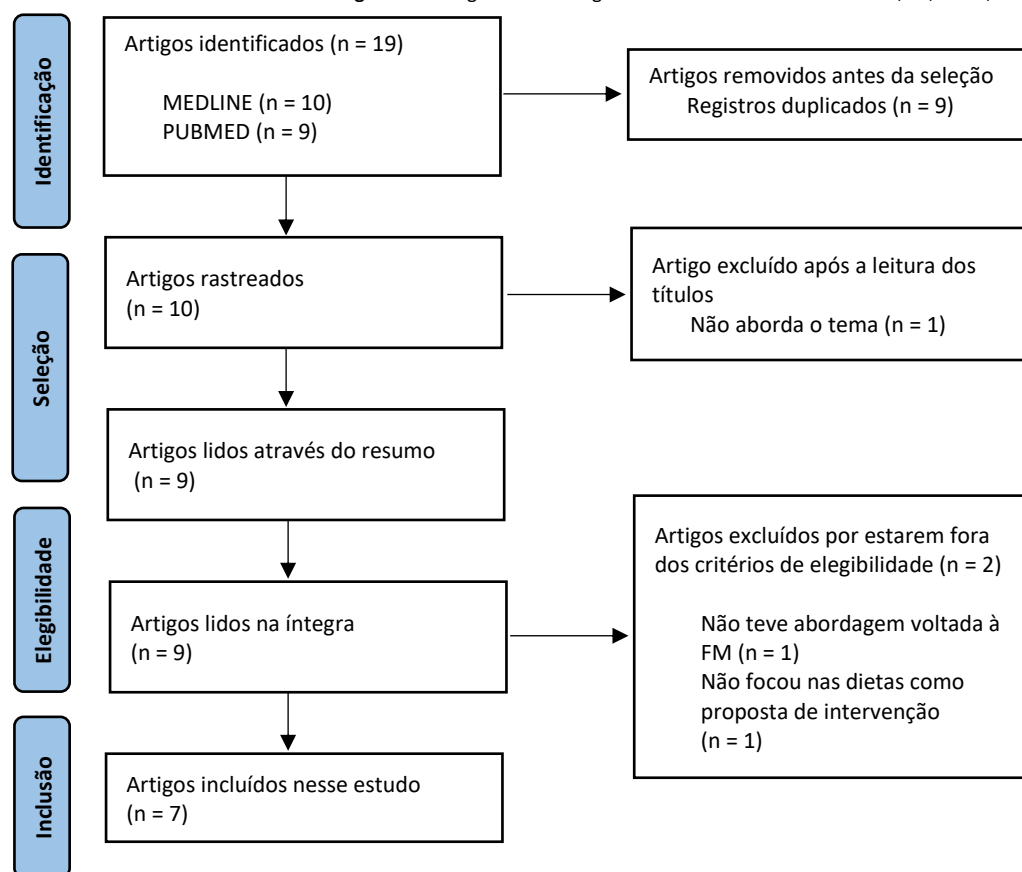
Assim, visto a necessidade de promover melhora na qualidade de vida dos pacientes, o objetivo deste estudo envolveu analisar as dietas propostas na literatura com impacto terapêutico dos pacientes com FM.

Metodologia

Essa revisão integrativa da literatura analisou artigos de revisão sistemática publicados em inglês e em português nas bases de dados, PUBMED e na MEDLINE, entre os anos de 2019-2024, tendo como palavras chaves: "Fibromyalgia AND Diet", "Fibromialgia AND Dieta". Foram utilizados como critérios de elegibilidade artigos com enfoque na dietoterapia para a fibromialgia. Não foram incluídos nesta revisão estudos que tiveram como foco a suplementação nutricional ou artigos realizados em quaisquer outros idiomas.

Na plataforma PUBMED, a busca inicial resultou em nove artigos e, na MEDLINE, 10 artigos. Após a exclusão de artigos duplicados, obteve-se como resultado 10 artigos, dos quais três artigos foram excluídos por não atingirem os critérios de inclusão. Assim, a amostra final envolveu sete artigos (Figura 1).

Figura 1. Fluxograma dos artigos incluídos no estudo. Indaiatuba, SP, Brasil, 2024



Resultados

Os sete artigos incluídos foram lidos na íntegra e organizados em um quadro que consta o título de cada estudo e algumas das variáveis presentes como: número de

Quadro 1. Artigos compendiados segundo número de ordem, título, ano de publicação, método e objetivos gerais. Indaiatuba, SP, Brasil, 2024

Título	Autores	Ano de publicação	Método	Objetivos
<i>Dietary interventions in the management of fibromyalgia: a systematic review and best-evidence synthesis</i>	Lowry et al.	2020	Revisão Sistemática	Avaliar as melhores evidências sobre as intervenções dietéticas na Fibromialgia.
<i>Fibromyalgia and obesity: a comprehensive systematic review and meta-analysis</i>	D'Onghia et al.	2021	Revisão Sistemática	Identificar todas as evidências clínicas disponíveis sobre a relação entre FM e obesidade, incluindo associação epidemiológica, impacto da obesidade na gravidade da FM e efeito de estratégias de perda de peso nos sintomas da FM.
<i>Dietary interventions in fibromyalgia: a systematic review</i>	Silva et al.	2019	Revisão Sistemática	Sintetizar o conhecimento sobre o efeito das intervenções nutricionais na PRO e na inflamação em pacientes com FM.
<i>Nutritional interventions in the management of fibromyalgia syndrome</i>	Pagliai et al.	2020	Revisão Sistemática	Sintetizar a possível relação entre FM e nutrição, explorando o papel dos nutrientes, alimentos e padrões alimentares na síndrome de FM.
<i>Dietary effects on pain symptoms in patients with fibromyalgia syndrome: systematic review and future directions</i>	Maddox et al.	2023	Revisão Sistemática	Investigar se a dieta afeta os sintomas de dor em indivíduos com fibromialgia por meio de uma revisão sistemática da literatura de estudos publicados e resumimos direções de pesquisas futuras.
<i>Vegetarian and vegan diet in fibromyalgia: a systematic review</i>	Nadal-Nicolás et al.	2021	Revisão Sistemática	Revisar as evidências científicas sobre o efeito de seguir uma dieta vegetariana ou vegana em pacientes com fibromialgia.
<i>Review of nutritional approaches to fibromyalgia</i>	Kadayifci et al.	2022	Revisão Sistemática	Revisar as descobertas mais recentes sobre abordagens nutricionais em relação à FM para informar os profissionais de saúde, pacientes e suas famílias, e discutimos os possíveis benefícios do uso de abordagens nutricionais para tratar a FM.

O quadro acima nos mostra similaridades entre os objetivos de cada estudo, sendo estas, as propostas de intervenção dietéticas na FM. O único artigo que apresentou divergência, foi o *“Fibromyalgia and obesity: a comprehensive systematic review and meta-analysis”*, que associou a FM à obesidade, promovendo reflexões sobre as medidas alimentares que buscam adequação de peso e, por consequência, melhora do quadro fibromialgico. Notamos também que esse tema é relevante para a comunidade acadêmica, mas ainda carece de respostas concretas, visto que anualmente temos publicações em bases de dados bem estabelecidas, porém, sem uma fisiopatologia clara da FM, tem-se uma dificuldade na elaboração de um plano terapêutico efetivo.

Discussão

Tendo em vista que a piora dos sintomas na fibromialgia está associada a severa alteração metabólica, alteração da microbiota intestinal e marcadores inflamatórios elevados, durante a análise dos resultados percebeu-se que as dietas com maior potencial de alterar/modificar tais fatores, foram: A Hipocalórica, A oligo-

di-monossacarídeo e polióis fermentáveis (FODMAPs) e A vegana/ vegetariana.

A dieta hipocalórica consiste na ingestão de 1200 kcal/dia, distribuídas em 20% para proteínas, 50% carboidratos, 30% gorduras, priorizando vegetais, frutas, cereais e laticínios leves³. Esta forma de alimentação está associada à diminuição dos marcadores inflamatórios (IL-6 e proteína C reativa), adequação do peso, diminuição da fadiga e de sintomas depressivos, concomitantemente contribuindo para a diminuição dos adipócitos e, por consequência, do estado inflamatório, disposição, autoimagem, energia e qualidade de vida⁴.

Pensando na frequente associação entre FM e obesidade, a contagem de calorias como medida dietética pode dificultar a adesão do paciente que, muitas vezes, buscam no alimento um conforto psíquico para distrair minimamente suas dores. Assim, ao trazer essa proposta como medida terapêutica o profissional de saúde deve estar atento aos fatores que podem comprometer o seguimento correto do plano.

Já a dieta FODMAPs corresponde à eliminação/restrição de alimentos altamente fermentáveis,



ou seja, carboidratos de cadeia curta pouco absorvidos, incluindo lactose, frutose livre, polióis, frutanos e galacto-oligosacarídeos⁴⁻⁷. À esta proposta dietética foi atribuída a redução dos sintomas gastrointestinais, redução das medidas de circunferência abdominal e a diminuição dos sintomas dolorosos, reforçando a hipótese de correlação entre a microbiota intestinal e os sintomas da FM^{3,4}.

O regime vegano/ vegetariano é baseado principalmente em alimentos ricos em fibras, vitaminas, minerais e elementos antioxidantes, como frutas, verduras, leguminosas, nozes e produtos à base de plantas^{4,6,7}.

Segundo alguns estudos^{3,5}, esta proposta alimentar a base de plantas foi a que melhor apresentou resultado frente à redução dos sintomas relacionados à dor, sintomas gastrointestinais, marcadores inflamatórios, sintomas depressivos e ansiosos, melhora na qualidade do sono, sensação de vitalidade e qualidade de vida. Possivelmente esse resultado deve-se às suas propriedades anti-inflamatórias⁴, antioxidantes^{1,6} e na regulação da síntese de prostaglandinas⁷, visto que, indivíduos que consomem mais frutas, verduras, legumes, chás e sucos de frutas tendem a ter redução nos marcadores inflamatórios, percentual de massa corporal, circunferência abdominal e no estresse oxidativo; ao contrário dos indivíduos que possuem uma dieta rica em grãos refinados, carne vermelha, manteiga, carne processada, derivados ricos em gorduras, doces, ovos, gorduras hidrogenadas e afins^{1,6,7}.

As dietas FODMAPS e veganas/ vegetarianas apresentam como similaridade a restrição de alguns grupos alimentícios, no entanto, elas não têm como enfoque o controle calórico ou de porções. De certa forma, essa característica fortalece a possibilidade de adesão pois o paciente aprende a fazer trocas nutricionais, que tragam saciedade e proporcionem prazer na alimentação.

Vemos que as dietas destacadas têm em comum o controle dos marcadores inflamatórios e melhora da microbiota intestinal. A explicação exata de como esses mecanismos acontecem, ainda não é inteiramente clara, visto que a própria fisiopatologia da FM também não é totalmente compreendida.

Outras dietas como a dieta sem glúten, a dieta sem glutamato monossódico e a dieta do Mediterrâneo também parecem ter efeitos benéficos para os pacientes com FM, porém seus resultados não são claros, podendo ser

atribuídos a perda de peso, assim sendo necessários mais estudos para avaliar seus benefícios⁴.

Enfim, vale lembrar que ao abordarmos conceitos como dor crônica na FM, nesses estudos teremos resultados incompletos, pois fatores subjetivos não foram considerados, como: a saúde mental, medicamentos, questões regionais, sociais, rede de apoio, religiosidade, atividades físicas e associação de outras práticas terapêuticas, como: Reiki, terapia oxigênio-ozônio, acupuntura e afins⁸.

Conclusão

Diante dos dados apresentados, vemos que adicionar a nutrição balanceada ao plano terapêutico para os pacientes fibromiálgicos pode trazer benefícios que impactam na melhora da qualidade de vida, no padrão de sono, na diminuição dos sintomas depressivos e ansiosos, redução na sensação de dor e de fadiga, entre outros³⁻⁵. No entanto, os estudos analisados, contam com um grupo limitado de pessoas e com avaliações de curto prazo dos resultados, mostrando assim que a literatura carece de pesquisas dietéticas de longo prazo, que nos ajude a determinar com mais precisão o potencial terapêutico dessas mudanças nos pacientes com FM. Vale ressaltar que as diferentes dietas destacadas apresentaram similaridade nos resultados, levantando à hipótese que o componente psicossomático também deve ser levado em consideração^{3,4,7}.

Lembrando que tais dietas se enquadram em regimes alimentares balanceados que tendem a trazer benefícios a todos, independentemente da FM, pois são ricas em fibras, antioxidantes, minerais e vitaminas⁴. Além disso, a formulação de um plano alimentar não deve deixar de ser feita de maneira individualizada, pois a FM não exclui a possibilidade do indivíduo ter outras doenças concomitantes.

Assim, ao pensar em dietas exclusiva para a FM, conclui-se que a alimentação é um dos pilares que pode ajudar a melhorar a qualidade de vida do paciente, no entanto, é cabível ter cautela sobre este tópico, visto que a literatura ainda precisa de mais estudos para elucidar a fisiopatologia da FM e seus impactos nutricionais a longo prazo.

Referências

1. 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;12(9):2664. doi:10.3390/nu12092664
2. D'Onghia M, Ciaffi J, Lisi L, Mancarella L, Ricci S, Stefanelli N, Meliconi R, Ursini F. Fibromyalgia and obesity: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Semin Arthritis Rheum*. 2021 Apr;51(2):409-424. doi: 10.1016/j.semarthrit.2021.02.007
3. Silva AR, Bernardo A, Costa J, et al. Dietary interventions in fibromyalgia: a systematic review. *Ann Med*. 2019;51(sup1):2-14. doi:10.1080/07853890.2018.1564360
4. Pagliai G, Giangrandi I, Dinu M, Sofi F, Colombini B. Nutritional Interventions in the Management of Fibromyalgia Syndrome. *Nutrients*. 2020;12(9):2525. Published 2020 Aug 20. doi:10.3390/nu12092525
5. Maddox EK, Massoni SC, Hoffart CM, Takata Y. Dietary Effects on Pain Symptoms in Patients with Fibromyalgia Syndrome: Systematic Review and Future Directions. *Nutrients*. 2023;15(3):716. doi:10.3390/nu15030716



6. 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;18(9):4955. doi:10.3390/ijerph18094955
7. Kadayifci FZ, Bradley MJ, Onat AM, Shi HN, Zheng S. Review of nutritional approaches to fibromyalgia. *Nutr Rev*. 2022 Nov 7;80(12):2260-2274. doi: 10.1093/nutrit/nuac036
8. Paula KJS, Freire MHS. Oxigênio-ozonioterapia prática clínica humana: uma revisão integrativa de literatura. *Glob Acad Nurs*. 2022;3(3):e265. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200265>

