

A ALIMENTAÇÃO E A FIBROMIALGIA ODS 03 – SAÚDE E BEM-ESTAR

Pietro Biagioni russo Moyses - (Universidade de Taubaté – UNITAU) - pietro.brmoyses@gmail.com
Luisa Lobão Santos Barbosa- (Universidade de Taubaté – UNITAU)
Piero Pellegrini Santos Abud - (Universidade de Taubaté – UNITAU)
Fabiola Figueiredo Nejar (Universidade de Taubaté – UNITAU);
Thiago Vasquez Molina (Universidade de Taubaté – UNITAU);
Marcelo de Oliveira Fonseca (Universidade de Taubaté – UNITAU);
Alex Sandra Oliveira de Cerqueira Soares (Universidade de Taubaté – UNITAU);
Renato José Soares (Universidade de Taubaté – UNITAU)

A fibromialgia é uma síndrome caracterizada por dor crônica difusa, fadiga, distúrbios do sono, alterações cognitivas e comorbidades como depressão e ansiedade. Embora sua fisiopatologia envolva alterações neuroquímicas, hormonais, inflamatórias e da microbiota intestinal, há crescente interesse no papel da alimentação como moduladora da sintomatologia. Com o objetivo de analisar as evidências científicas sobre a relação entre alimentação e fibromialgia, destacando potenciais benefícios de padrões alimentares saudáveis e sustentáveis no manejo dos sintomas, foi realizada análise de artigos científicos que investigaram alimentação saudável, sustentável e intervenções nutricionais em populações com impacto em saúde. Foram considerados trabalhos sobre hábitos alimentares, programas educativos e recomendações para dietas equilibradas. Estudos indicam que padrões alimentares ricos em frutas, vegetais, grãos integrais e alimentos minimamente processados, aliados à redução de carnes vermelhas e ultraprocessados, podem diminuir estresse oxidativo, inflamação e fadiga em pacientes com fibromialgia. A disbiose intestinal, comum nesses pacientes, pode ser atenuada pelo aumento de fibras alimentares e compostos bioativos. Intervenções educativas, como práticas culinárias, mostraram melhora de hábitos alimentares e adequação ponderal, reforçando o papel da educação alimentar como ferramenta de promoção de saúde. Além disso, dietas sustentáveis e agroecológicas são capazes de oferecer alimentos com maior densidade nutricional e menor exposição a contaminantes, favorecendo a qualidade de vida. A adoção de práticas alimentares saudáveis e sustentáveis pode auxiliar no manejo da fibromialgia ao atuar em múltiplos mecanismos fisiopatológicos: redução da inflamação, melhora do sono e equilíbrio da microbiota. No entanto, ainda há escassez de estudos epidemiológicos que comprovem a eficácia de dietas direcionadas para esta condição. A alimentação exerce papel relevante na fibromialgia, podendo contribuir para a redução de sintomas e promoção do bem-estar. Estratégias dietéticas baseadas em alimentos frescos, variados, sustentáveis e culturalmente adequados devem ser incentivadas como parte do cuidado multidisciplinar.

Palavras-chave: fibromialgia; alimentação; nutrição; interdisciplinaridade; bem-estar.