

PORQUE TANTA GENTE TEM ENXAQUECA?

# DARWIN EXPLICA

POR DR. RICARDO A. TEIXEIRA

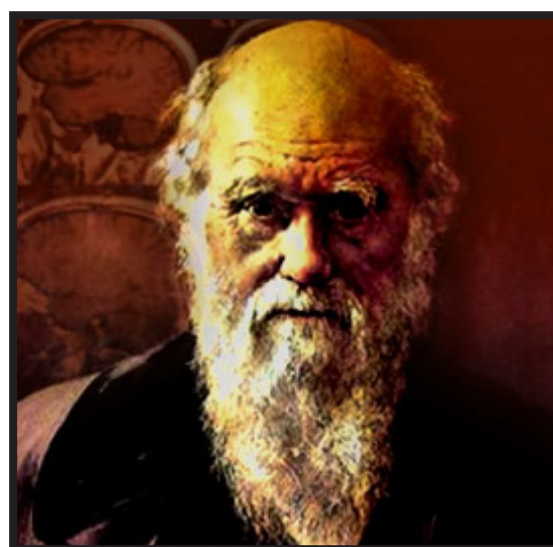
Você pode salvar  
este artigo no seu  
computador e enviar  
para amigos



**A** enxaqueca é um tipo de dor de cabeça que costuma ser forte, muitas vezes associada a enjôo no estômago e certa intolerância a ruídos e luz. Em alguns casos, a pessoa tem avisos que a dor vai começar como ao enxergar reflexos luminosos em seu campo visual.

São várias as causas de dor de cabeça, mas a enxaqueca é uma das mais comuns, chegando a afetar até 20% das mulheres, um pouco menos de 10% dos homens e tem como fator determinante o próprio código genético do indivíduo. Quando uma condição médica com forte influência genética tem uma frequência tão alta na população, somos sempre levados a refletir se esta condição não representa na verdade uma vantagem do ponto de vista da evolução da espécie humana. As pessoas com enxaqueca seriam seres mais evoluídos?

De acordo com a teoria da evolução e seleção natural, os seres mais adaptados têm maior chance de sobreviver e se reproduzir. Mas como imaginar que um indivíduo que tem dores de cabeça possa ser mais "adaptado" que aquele que não as possui? A dor de uma forma geral é vista do ponto de vista evolutivo como um mecanismo de defesa a situações potencialmente danosas ao corpo: por sentirmos



dor, retiramos nossa mão de uma água fervente e não nos queimamos. Sabe-se que indivíduos com enxaqueca apresentam uma sensibilidade aumentada a estímulos sensoriais (visuais, auditivos, olfativos) assim como uma menor tolerância a alguns desafios tais como jejum, insônia, estresse físico e emocional. Podemos argumentar que esta sensibilidade apurada faz com que o indivíduo com enxaqueca evite de forma mais eficaz situações e ambientes complexos, que poderiam ser interpretados como predatórios do ponto de vista evolutivo. Um importante e grande estudo epidemiológico realizado em Baltimore nos EUA e recentemente publicado na revista científica *Neurology* em abril

de 2007, coloca ainda mais lenha na fogueira de que os indivíduos com enxaqueca sejam mais “evoluídos”. Cerca de 1500 indivíduos foram acompanhados por uma média de 12 anos e repetidos testes das suas habilidades cognitivas foram realizados. Ao envelhecer, os indivíduos com o diagnóstico de enxaqueca mantiveram sua performance cognitiva com mais sucesso do que aqueles sem enxaqueca. Além de diferenças biológicas, um fator que pode explicar essa diferença é o que os indivíduos com enxaqueca possam atravessar os anos com hábitos de vida mais saudáveis, já que eles teriam um alarme cerebral que os afastam instintivamente de situações “predatórias”.

Não há dúvidas que pessoas com enxaqueca podem ter suas crises desencadeadas por eventos estressantes, ingestão de um determinado alimento, pelo jejum prolongado ou pela simples percepção de um perfume mais forte. A maior recomendação para que estes “seres evoluídos” tenham uma boa qualidade de vida é evitar estímulos que sabidamente provocam crises. Se sabemos que um leão é um predador perigoso, por que provocar encontros regulares com ele?

Alguns estudos têm revelado que a prevalência de enxaqueca na população vem aumentando ao longo das últimas décadas, e uma possível explicação para esse fenômeno é que estes

indivíduos “geneticamente evoluídos” confrontam-se de forma mais freqüente com estímulos desencadeadores da dor descritos acima. Então deveríamos recomendar que os indivíduos com enxaqueca vivessem numa redoma de vidro?

Charles Darwin foi um homem que sofreu dores de cabeça recorrentes e incapacitantes, que provavelmente correspondiam a crises de enxaqueca. Talvez isto contribuísse em parte para sua fama de anti-social. Nem por isso deixou de rodar o mundo a bordo do Beagle e virar de cabeça pra baixo o pensamento de toda a humanidade.

O indivíduo com enxaqueca deve aprender a reconhecer quais são os estímulos que desencadeiam suas crises, e evitá-los quando possível. Na época de Darwin, era prática comum colocar as metades de uma laranja nas têmporas para tentar aliviar a dor de cabeça. Hoje temos ferramentas mais eficazes. Na hora das crises, deve-se usar analgésicos da forma mais precoce possível, pois depois de um certo tempo de dor, a chance do remédio ajudar passa a ser menor.

Quando as dores passam a ser freqüentes, o uso recorrente de analgésicos pode até piorar a situação, e na maioria das vezes um tratamento com outros tipos de remédios é indicado. A visita a um especialista é importante não só para orientar o tratamento, mas também para avaliar se a origem da dor é realmente a enxaqueca.

Fev 2008

---

Confira outros artigos acessando nosso site

**[www.icbneuro.com.br](http://www.icbneuro.com.br)**

---