

Por que será que tanta gente tem enxaqueca?

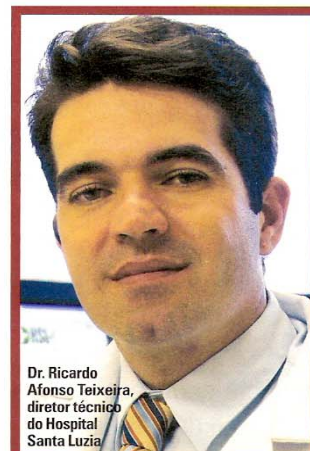
A enxaqueca é um tipo de dor de cabeça que costuma ser forte, muitas vezes associada a náuseas e certa intolerância a ruídos e luz. Em alguns casos, a pessoa tem avisos que a dor vai começar, podendo, por exemplo, enxergar reflexos luminosos em seu campo visual.

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 essa condição não pode representar uma vantagem do ponto de vista da evolução da espécie humana.

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 as dores podem ser freqüentemente desencadeadas por certos desafios, tais como jejum, insônia, estresse físico e emocional. Podemos argumentar que essa sensibilidade apurada faz com que o indivíduo com enxaqueca evite de forma mais eficaz situações e ambientes complexos, que a princípio podem ser perigosos. 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 esses seres "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 contribuisse em parte para seu reconhecido costume de evitar eventos sociais. Nem por isso deixou de rodar o mundo a bordo do Beagle e transformar 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, é preciso usar analgésicos da forma mais precoce possível, pois depois de um certo tempo de dor, a chance de o 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.



Dr. Ricardo Afonso Teixeira, diretor técnico do Hospital Santa Luzia

“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.”