



OBESIDADE, DOR CRÔNICA E CONTROLE DE INGESTÃO ENERGÉTICA

ELISABETE FERREIRA ROCHA; MÁRCIA CRISTINA ALMEIDA MAGALHÃES OLIVEIRA;
RAFAELA FARIAS RODEIRO

INTRODUÇÃO: A dor crônica tem sido considerada um problema de saúde pública, inclusive em escala global visto que acarreta prejuízos físicos, sociais e psicológicos. A dor tem caráter multifatorial e multidimensional, sendo caracterizada como uma experiência emocional e sensível bastante desagradável. Alguns pacientes apresentam um quadro de dor persistente, comumente chamada de dor crônica. A obesidade e a qualidade da alimentação ingerida possuem uma estreita relação com o processo inflamatório e a dor crônica, porém os mecanismos de ação requerem mais estudos. **METODOLOGIA:** O presente estudo é uma revisão da literatura realizada nas bases de dados indexadas de publicações originais e de revisão da literatura sobre a temática utilizando os descritores dor crônica, dieta e restrição de carboidratos, carboidratos e obesidade. A busca se deu nos meses de julho e agosto de 2022 e de publicações ocorridas entre 2005 e 2022. **DISCUSSÃO:** Evidências sugerem que a redução do consumo de alguns carboidratos e seleção dos tipos desse macronutriente, podem auxiliar na perda ponderal, assim como redução da inflamação e consequentemente na melhora do quadro de dor crônica. Estudos também confirmam que dietas que estimulam o aumento no consumo de carboidratos de menor índice glicêmico, com vegetais fontes de elementos antioxidantes e anti-inflamatórios são boas estratégias para a manutenção da saúde e qualidade de vida, redução do perfil inflamatório e melhora da dor. Além disso, foi observado que o consumo de uma alimentação saudável com controle calórico e pobre em alimentos processados e/ ou ultraprocessados podem reduzir os níveis de dor e de incapacidade funcional, proporcionando melhora da qualidade do sono, bem-estar físico e mental. **CONCLUSÃO:** Notoriamente os hábitos alimentares apresentam grande influência no estado de saúde global do paciente acometido por obesidade e dor crônica. De igual maneira, a qualidade e quantidade do consumo dos carboidratos poderá influenciar para melhora da qualidade de vida, possibilitando através de estratégias alimentares adequadas a melhora do perfil inflamatório, proporcionando redução acentuada das dores.

Palavras-chave: Dor crônica, Carboidrato, Dieta, Obesidade, Restrição de carboidratos.