

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

**ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS PARA PORTADORES DE
FIBROMIALGIA - UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**YASMIN DE SOUSA GREGORIO¹; LARA RODRIGUES DE MENDONÇA²;
DANILLO NOVAES VENTORIN³; MURILO AMORIM SENA⁴; AZUCENA LIMA
ORUEZABAL⁵; ROBERTA FREITAS CELEDONIO⁶**

¹Centro Universitário Fametro – Unifametro; yasmin.gregorio01@aluno.unifametro.edu.br;

²Centro Universitário Fametro – Unifametro; lara.mendonca01@aluno.unifametro.edu.br;

³Centro Universitário Fametro – Unifametro; danillo.ventorin@aluno.unifametro.edu.br;

⁴Centro Universitário Fametro – Unifametro; murilo.sena01@aluno.unifametro.edu.br;

⁵Centro Universitário Fametro – Unifametro; azucena.oruezabal01@aluno.unifametro.edu.br;

⁶Centro Universitário Fametro - Unifametro; roberta.celedonio@professor.unifametro.edu.br.

Área Temática: Nutrição Clínica

RESUMO

Introdução: A fibromialgia (FM) é uma síndrome caracterizada por dor musculoesquelética crônica, fadiga, distúrbios do sono e alterações cognitivas, associada à disfunção no processamento central da dor. Sua fisiopatologia envolve alterações neuroquímicas, fatores genéticos e psicossociais. Diante da ausência de tratamento ideal, abordagens não farmacológicas, como a terapia nutricional, têm se destacado no manejo integrativo da condição. **Objetivo:** Revisar estratégias nutricionais adotadas em portadores de fibromialgia. **Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura, em que o levantamento científico foi realizado a partir dos Descritores da Saúde (DECS): Fibromyalgia (fibromialgia), Nutrition Therapy (terapia nutricional), Dietary Supplements (suplementos alimentares), Diet (dieta), Chronic illness (doenças crônicas), que foram combinados com o operador booleano “AND” e “OR” nas bases de dados PubMed, SciELO, BVS e MDPI (editora de revistas científicas). **Resultados:** Após a análise dos estudos foram selecionados 5 ensaios clínicos para compor a presente revisão. Observou-se que diferentes estratégias nutricionais tiveram efeitos positivos em pacientes com fibromialgia (suplementação de Mygrium®, dieta com trigo Khorasan e uso de probióticos). Já a suplementação com vitamina D não apresentou benefícios significativos na dor ou impacto da FM. **Considerações finais:** Estudos mostram que intervenções nutricionais com ação anti-inflamatória e antioxidante podem ajudar a melhorar os sintomas da fibromialgia. Já a vitamina D demonstrou efeitos inconclusivos. Desse modo, a nutrição apresenta potencial terapêutico, mas requer maior evidência científica.

Palavras-chave: Fibromialgia; Terapia nutricional; Qualidade de vida.

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é uma síndrome que causa dor crônica nos músculos e ossos, acompanhada por sintomas como fadiga, insônia, rigidez, alterações de humor e dificuldades cognitivas. Ela pode estar ligada a outras condições como infecções, diabetes e doenças reumáticas. A fisiopatologia da FM ainda não é totalmente compreendida, mas envolve principalmente uma alteração no processamento da dor pelo cérebro, levando à hipersensibilidade. Os pacientes costumam apresentar disfunções nos neurotransmissores, com aumento de substâncias excitatórias (glutamato e substância P) e redução de serotonina e norepinefrina. Também há alterações na dopamina e nos opioides endógenos. Além disso, fatores periféricos, como distúrbios do sono, fadiga, alterações intestinais e de humor, podem contribuir para a sensibilização central. Fatores neuroendócrinos, genéticos, oxidativos e psicossociais também estão envolvidos (Siracusa *et al.*, 2021).

Embora não exista um exame específico para o diagnóstico da FM, a doença é reconhecida por seu impacto negativo na qualidade de vida. Estima-se que mais de 5% da população mundial seja afetada, com maior prevalência entre mulheres jovens e de meia-idade, embora possa atingir pessoas de todas as idades e gêneros. O diagnóstico é predominantemente clínico, baseado nos critérios atualizados do Colégio Americano de Reumatologia (ACR), que consideram o índice de dor difusa e a gravidade dos sintomas. Apesar dos avanços, a ausência de biomarcadores específicos ainda representa um desafio. Por isso, estudos recentes têm investigado análises proteômicas e metabolômicas como ferramentas promissoras para identificar padrões bioquímicos associados à FM, abrindo novas possibilidades para seu diagnóstico e monitoramento (Antonelli *et al.*, 2025).

Atualmente, ainda não existe um tratamento ideal para a FM. Por isso, é fundamental fazer um diagnóstico precoce e avaliar de forma completa a dor, as limitações funcionais e o lado emocional do paciente. Desta forma, os especialistas indicam que a primeira escolha de abordagem seja não medicamentosa, como mudanças no estilo de vida e que o uso de medicamentos seja considerado apenas se essas estratégias não funcionarem. No que consiste a terapêutica não farmacológica, a alimentação tem ganhado cada vez mais destaque em estudos recentes (Pagliai *et al.*, 2020). Assim, este trabalho tem como objetivo revisar estratégias nutricionais adotadas em portadores de fibromialgia.

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura, que foi desenvolvida a partir da seguinte pergunta norteadora: “Há evidências sobre estratégias nutricionais adotadas em portadores de fibromialgia?”.

Definido o questionamento, no mês de março e abril de 2025, foram realizadas buscas nas bases de dados: PubMed, SciELO, BVS e MDPI (editora de revistas científicas).

Foram utilizados os seguintes descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Fibromyalgia” (fibromialgia), “Nutrition Therapy” (terapia nutricional), “Dietary Supplements” (suplementos dietéticos), “Diet” (dieta), combinados com o operador booleano “AND” e “OR”.

Os critérios de inclusão estabelecidos foram: artigos publicados nos últimos 5 anos (2020 - 2025), escritos em português e inglês, com a população de estudo tendo o diagnóstico de fibromialgia. Para os critérios de exclusão foram determinados: revisões de literatura, trabalhos de conclusão de curso, e trabalhos que falavam apenas de inflamações crônicas sem citar “fibromialgia”. Após a seleção inicial, realizou-se a leitura exploratória dos títulos e resumos, seguida da leitura crítica dos textos completos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a aplicação dos critérios de elegibilidade foram selecionados 5 artigos científicos, os quais foram organizados e analisados de forma descritiva, possibilitando a identificação das estratégias nutricionais adotadas no tratamento da doença, bem como as que proporcionaram maior qualidade de vida, reduzindo as dores e sintomas (Quadro 1).

Quadro 1 - Descrição dos estudos quanto à autoria, tipo de estudo, amostra, método e principais conclusões.

Autoria (Ano/País)	Método	Principais conclusões
De La Cruz Cazorla <i>et al.</i> , 2024 ESPANHA	Tipo de estudo: Ensaio clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo. Amostra: 40 Mulheres maiores de 18 anos com diagnóstico de FM.	O colesterol total, a relação colesterol e o colesterol LDL diminuíram em ambos os grupos, mas a diminuição foi maior nos doentes tratados com Mygrium ($p \leq 0,01$).

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

	<p>Intervenção: Suplementação de Mygrium®, cuja composição por cápsula é extrato de azeitona: 300 mg (polifenóis totais: 42,5 mg, contendo hidroxitirosol, tirosol, oleuropeína, ácido cafeico, luteolina e verbascosídeos); Vitamina C: 60 mg; Niacina: 16 mg; Ácido pantotênico (B5): 6 mg; Riboflavina (B2): 1,4 mg; Piridoxina (B6): 1,4 mg; e Tiamina (B1): 1,1 mg.</p> <p>- Grupo 1 (n=20) recebeu uma dose diária de três cápsulas (duas pela manhã e uma à noite) de Mygrium® por 60 dias;</p> <p>O grupo 2 (n=20) recebeu uma dose diária de três cápsulas (duas pela manhã e uma à noite) de placebo (maltodextrina) por 60 dias.</p>	<p>O nutracêutico diminuiu significativamente as concentrações de peroxidação lipídica ($p \leq 0,01$).</p> <p>Pacientes em tratamento com Mygrium apresentaram melhores resultados na qualidade física ($p \leq 0,01$).</p>
<p>Baldi <i>et al.</i>, 2022</p> <p>ITÁLIA</p>	<p>Tipo de estudo: Ensaio clínico randomizado cruzado e duplo-cego.</p> <p>Amostra: 20 pacientes com FM com idade média de $48,9 \pm 12,3$ anos que tivessem diagnóstico de FM.</p> <p>Intervenção: Foram designados para consumir produtos de trigo Khorasan ou controle por 8 semanas e, em seguida, após um período de lavagem de 8 semanas, cruzaram.</p>	<p>A dieta de substituição com trigo Khorasan antigo levou a uma melhora geral na gravidade dos sintomas e no padrão de sono dos pacientes com FM;</p> <p>Não houve modificação significativa da composição e a diversidade microbiana, nem os níveis de AGCC;</p> <p>A avaliação do perfil inflamatório molecular fecal mostrou que a dieta substituta resultou em um nível aumentado do anti-inflamatório IL-4.</p>
<p>Cardona <i>et al.</i> 2022</p> <p>ESPANHA</p>	<p>Tipo de estudo: Ensaio clínico duplo-cego.</p> <p>Amostra: 31 pacientes, entre 47 a 64 anos, diagnosticados com FM.</p> <p>Intervenção: Suplementação de multi probióticos das espécies <i>Lactobacillus rhamnosus GG</i>, <i>L. paracasei</i>, <i>L. acidophilus</i> e <i>Bifidobacterium bifidus</i> (revivificação de 6 milhões de germes</p>	<p>O tratamento com um probiótico multiespécies por 8 semanas resultou em uma tendência a menos erros na atenção a estímulos relevantes, particularmente em uma tarefa que exigia controle inibitório no nível motor. No entanto, esse tratamento não teve efeito na</p>

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

	por cápsula, 4 cápsulas por dia, n = 16) ou placebo (n = 15). Com duração de 8 semanas.	memória, especificamente na memória de trabalho.
Pagliai <i>et al.</i> , 2020 ITÁLIA	<p>Tipo de estudo: Ensaio randomizado, duplo-cego e cruzado</p> <p>Amostra: 20 indivíduos (1 homem e 19 mulheres) com idade média de 48,9 ± 12,3 anos diagnosticados com FM</p> <p>Intervenção: Consumo de trigo orgânico Khorasan (<i>Triticum turgidum subsp. tura-nicum</i>), marca KAMUT, e produtos de trigo de controle (massa, pão, biscoitos, bolachas) por oito semanas.</p>	A substituição de alimentos comuns à base de cereais, por produtos à base de Khorasan proporcionou uma melhora mais evidente em pacientes com sintomas de gravidade alta do que em pacientes com sintomas de gravidade média/baixa, incluindo melhora nos relatos generalizados de dores no corpo, sonolência diurna, fadiga e cansaço, com consequente melhoria do impacto da doença nas atividades diárias.
Lozano-Plata <i>et al.</i> , 2020 México	<p>Tipo de estudo: Ensaio clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo</p> <p>Amostra: 80 participantes do sexo feminino com 18 anos ou mais diagnosticadas com FM</p> <p>Intervenção: Os participantes foram então randomizados para receber placebo ou 50.000 UI de vitamina D₃, semanalmente durante 12 semanas.</p>	Neste estudo realizado para medir a eficácia e segurança da vitamina D exclusivamente em pacientes com FM, observou-se que não há evidências de tendência a favor do tratamento com vitamina D, uma vez que não se observou melhora na Escala visual analógica da dor ou no questionário de impacto da FM.

Fonte: Autores (2025).

Legenda: AGCC (Ácidos graxos de cadeia curta); FM (fibromialgia).

De La Cruz Cazorla *et al.* (2024), avaliaram o Mygrium® na sintomatologia da FM, observando melhora em algumas de suas características, como o perfil lipídico. Surendran *et al.* (2021) realizaram um estudo que investigava a associação entre hiperlipidemia, risco de doença cardiovascular e FM. Nesse estudo também foi usado como intervenção o Mygrium® e após dois meses de tratamento foi observado que o valor de colesterol total sérico diminuiu de forma significativa apenas no grupo de pacientes tratados com a preparação nutracêutica, assim como a relação colesterol LDL/HDL. Sugere-se que esses achados sejam em decorrência

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

da composição do nutracêutico que promove ações anti-inflamatórias e antioxidantes por meio, por exemplo, do polifenol presente no extrato de azeitona (Visioli *et al.*, 2024), bem como devido a vitamina C (outro componente do Mygrium[®]) que promove melhorias de parâmetros metabólicos (Vlasiuk *et al.*, 2024).

Baldi *et al.* (2022) avaliaram a melhora de vários sintomas de FM, juntamente com a variação de algumas bactérias intestinais após a intervenção da dieta do antigo trigo Khorasan, que pode estar relacionada aos efeitos antioxidantes relatados da dieta. Embora sejam necessários mais estudos com administração a longo prazo desses produtos em pacientes com FM, foi demonstrado que uma dieta do antigo trigo Khorasan resulta em benefícios favoráveis para a microbiota (Fassarella *et al.*, 2021) que se correlacionam positivamente com a melhora da sintomatologia da fibromialgia.

Lozano-Plata *et al.*, (2020) não encontraram nenhuma relação significativa entre as alterações da vitamina D e VAS, concluindo que a suplementação de vitamina D não apresenta nenhuma alteração significativa na VAS mesmo após o aumento do nível sérico de vitamina D. Além disso, observaram que pacientes com FM apresentavam valores abaixo do recomendado, alcançando até 75% desses valores. Verifica-se na literatura que é um achado comum nesses pacientes, a hipovitaminose D, mas a relação de causa e efeito são inconclusivas. No entanto, a suplementação de vitamina D pode ser considerada como coadjuvante no tratamento da FM (Martins *et al.*, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÃO

A partir dos estudos analisados, é possível observar que intervenções nutricionais com potencial anti-inflamatório e antioxidante, como o uso de nutracêuticos, trigo ancestral e probióticos, podem contribuir positivamente para a melhora dos sintomas da fibromialgia, especialmente dor, fadiga, qualidade do sono e bem-estar geral. Por outro lado, a suplementação da vitamina D demonstrou efeitos limitados e inconclusivos.

Diante disso, torna-se fundamental compreender como a nutrição pode ser uma aliada estratégica no manejo da fibromialgia, atuando como parte de um cuidado integrativo que busca não apenas controlar a dor, mas promover bem-estar físico e emocional. Ainda assim, são necessários mais estudos com maior rigor metodológico e acompanhamento prolongado para consolidar essas abordagens na prática clínica.

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

REFERÊNCIAS

ANTONELLI, A. *et al.* Management of Fibromyalgia: Novel Nutraceutical Therapies Beyond Traditional Pharmaceuticals. **Nutrients**, 2025.

BALDI, S. *et al.* Effect of ancient Khorasan wheat on gut microbiota, inflammation, and short-chain fatty acid production in patients with fibromyalgia. **World journal of gastroenterology: WJG**, v. 28, n. 18, p. 1965–1980, 2022.

CARDONA, D. *et al.* The effect of multiprobiotics on memory and attention in fibromyalgia: A pilot randomized controlled trial. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 7, p. 3543, 2021.

DE LA CRUZ CAZORLA, S. *et al.* Nutraceutical supplementation as a potential non-drug treatment for fibromyalgia: Effects on lipid profile, oxidative status, and quality of life. **International journal of molecular sciences**, v. 25, n. 18, p. 9935, 2024.

FASSARELLA, M. *et al.* Gut microbiome stability and resilience: elucidating the response to perturbations in order to modulate gut health. **Gut**, v. 70, n. 3, p. 595–605, 2021.

LOZANO-PLATA, L.I. *et al.* Efficacy and safety of weekly vitamin D3 in patients with fibromyalgia: 12-week, double-blind, randomized, controlled placebo trial, **Clinical rheumatology**, v. 40, n. 8, p. 3257–3264, 2021.

MARTINS, Y. A. *et al.* Is hypovitaminosis D associated with fibromyalgia? A systematic review. **Nutrition reviews**, v. 78, n. 2, p. 115–133, 2020.

PAGLIAI G. *et al.* Nutritional Interventions in the Management of Fibromyalgia Syndrome. **Nutrients**. v.12, n. 9, p. 2525, 2020.

SIRACUSA, R. *et al.* Fibromyalgia: Pathogenesis, mechanisms, diagnosis and treatment options update. **International journal of molecular sciences**, v. 22, n. 8, p. 3891, 2021.

SURENDRAN, S. *et al.* Cardiovascular risk assessment using ASCVD risk score in fibromyalgia: a single-centre, retrospective study using “traditional” case control methodology and “novel” machine learning. **Advances in rheumatology (London, England)**, v. 61, n. 1, p. 72, 2021.

VISIOLI, F. The question of cholesterol: Will Olive oil answer? **The journal of nutrition**, v. 154, n. 1, p. 10–11, 2024.

VLASIUK, E. *et al.* A high vitamin C micronutrient supplement is unable to attenuate inflammation in people with metabolic syndrome but may improve metabolic health indices: A randomised controlled trial. **Antioxidants (Basel, Switzerland)**, v. 13, n. 4, 2024.