

La conexión entre la migraña y la nutrición

La última guía respaldada por la ciencia sobre una alimentación saludable para la migraña.

Por qué

La información contradictoria sobre la migraña y la nutrición ha dado lugar a un énfasis excesivo en los factores desencadenantes de los alimentos, lo que puede llevar a dietas demasiado restrictivas. De hecho, los alimentos individuales rara vez tienen la culpa.

Más bien, la investigación actual sugiere que *la suma* total de los patrones nutricionales de una persona puede influir en la migraña. Esto significa que su mejor opción es concentrarse en la consistencia, comer una dieta balanceada de alimentos integrales y evitar extremos como el ayuno y cantidades excesivas de cafeína.

Qué

La investigación médica aún no ha llevado a una "dieta para la migraña" universalmente aceptada. Más bien, los datos respaldan una dieta equilibrada que es baja en alimentos procesados y alta en alimentos integrales como frutas, proteínas animales o vegetales de alta calidad y verduras.

El horario y la consistencia de las comidas son importantes para prevenir los ataques de migraña. Por ejemplo, no comer durante largos períodos de tiempo es un desencadenante comprobado. En general, la migraña responde mal a los extremos en las elecciones nutricionales, incluida la cafeína, el alcohol y el consumo de alimentos azucarados o procesados.

Cómo

Adopte un enfoque personalizado. Comience con un diario de alimentos para conocer los patrones nutricionales que pueden desencadenar su migraña. Luego, **integre calidad y equilibrio** en su dieta para desarrollar una relación positiva con los alimentos que pueda mantener con el tiempo. Y finalmente, **desarrolle consistencia** en sus rutinas de nutrición para evitar los extremos que pueden desencadenar ataques de migraña.

Tome el siguiente paso:

Comience por completar nuestro **Diario de Alimentos** durante al menos tres días para ayudar a identificar los patrones dietéticos que ayudan o perjudican su salud con la migraña. Luego, elija un área a continuación para concentrarse durante al menos dos semanas con su prueba gratuita de dos semanas de la aplicación Ctrl M Health.

Estas actividades y muchas otras se pueden encontrar en la sección **Nutrición de la aplicación para ayudarle a encontrar el enfoque nutricional que funcione mejor para su migraña.**

Construyendo Calidad

Lea nuestra actividad de **Dieta Antiinflamatoria** e identifique los alimentos inflamatorios en su dieta

Tome nuestro **Desafío "Eat the Rainbow"** (Comer el Arcoiris) durante una semana y evalúe cómo se siente

Construyendo Equilibrio

Pruebe nuestra **Meditación de Alimentación Consciente** al menos dos veces y practique la alimentación consciente en cada comida

Trate de planificar sus comidas de acuerdo con la guía de nuestra actividad de **Enfoque Equilibrado**

Construyendo Consistencia

Complete nuestra actividad de **Tiempo de Comidas** durante tres días para encontrar el patrón que funcione mejor para su migraña

Utilice nuestra actividad **Modulación de Cafeína** para ver cómo afecta su migraña

Hay avances por delante. Regístrese para su prueba gratuita de la aplicación de 2 semanas para probar estas actividades y más en ctrlmhealth.com.

