

Alimentos e Tontura

Alguns alimentos podem causar tonturas e por isso devem ser evitados ou usados de maneira moderada:

- Doces, balas, chocolate, bolos, biscoitos, sorvetes ou outros alimentos ricos em açúcar;
- Bebidas açucaradas, como refrigerantes e sucos industrializados
- Bebidas estimulantes, como café, Coca-Cola e chá mate, bebidas com taurinas e cafeínas
- Frituras, embutidos e outros alimentos ricos em gorduras
- Bebidas alcoólicas.
- Excesso de sal
- Pacientes com história de cefaleia recorrente ou enxaqueca é importante evitar uva e seus derivados, queijos mais elaborados (mais curados) ou qualquer outro alimento que tende a gerar tal sintoma.

Hábitos de vida saudável contribuem de maneira positiva para evitar ou diminuir as tonturas:

- Evite o jejum prolongado. O ideal é alimentar-se de 3 e 3 horas
- A hidratação adequada ajuda a evitar o aparecimento das crises de tontura e por isso recomenda-se a ingestão de pelo menos 2 litros de água por dia.
- Dormir bem é essencial
- Praticar atividade física. Se você está sedentário, procure fazer uma avaliação médica antes de iniciar a atividade física.