НЕЙРОНУТРИЦИОЛОГИЯ

В ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОМ УПРАВЛЕНИИ МИГРЕНЬЮ

Бадаева А.В., врач-ординатор кафедры нервных болезней ИПО Сеченовского Университета, ассистент кафедры персонализированной и превентивной медицины Института Междисциплинарной Медицины, e-mail: [nastyabadaeva1507@gmail.com](mailto:nastyabadaeva1507@gmail.com)

Данилов А.Б., д.м.н., профессор, заведующий кафедрой нервных болезней ИПО Сеченовского Университета, директор Института Междисциплинарной Медицины,

e-mail: [danilov@intermeda.ru](mailto:danilov@intermeda.ru)

Cеченовский Университет, Институт Междисциплиплинарной Медицины, Москва

**Введение:** Нейронутрициология является перспективной междисциплинарной областью, изучающей вопросы пищевого поведения и клинического применения как отдельных нутриентов и специализированных диет, так и продуктов функционального питания, а также нутрицевтиков, влияющих на состояние центральной и периферической нервной системы в здоровье и болезни. Особо актуальным является практическое применение нейронутрициологии в управлении мигренью, заболевании, ухудшающем качество жизни и являющееся одной из основных причин нетрудоспособности взрослого населения во всем мире. Современная концепция двунаправленной причинно-следственной связи между особенностями питания и мигренью представляет не только научный интерес, но имеет важное клиническое значение для подбора персонализированных рекомендаций по коррекции пищевого поведения и пищевых дисбалансов, выбору специализированных диет и нутрицевтиков с целью эффективного менеджмента данного заболевания, превенции приступов и уменьшения их количества и длительности, а также повышения качества жизни.

**Цель:** Обзор актуальных данных об эффективных нейронутрициологических интервенций, включающих в себя как воздействие отдельных нутриентов, специализированных диет, функциональных продуктах и нейронутрицевтиков, при мигрени и особенностях персонализации рекомендаций.

**Материалы и методы:** Поиск и анализ по базам данных PubMed, Scopus, Web of Science, РИНЦ актуальных статей за 2017-2022 год по тематикам, связанным с различными аспектами питания и мигренью, персонализации нутрициологических рекомендаций для пациентов с мигренью.

**Результаты:** C одной стороны, общим для всех инструментом влияния нейронутрициологии на мигрень является коррекция пищевого поведения, включающая изменения характера питания, управление весом, достаточную гидратацию и применение таких нейронутрицевтиков, как рибофлавин, CoQ10 и магний, показавших свою эффективность в ряде рандомизированных исследований и систематических обзоров. С другой стороны, персонализация в управлении мигрени заключается в индивидуальном поиске пищевых триггеров, выявлении и коррекции нутриентных дефицитов, а также таргетным воздействием на молекулярные мишени мигрени. Основными мишенями воздействия нейронутрициологии на течение мигрени являются нейровоспаление, метаболическая дисрегуляция, митохондриальная дисфункция и нарушения оси кишечник-мозг, включающая изменения микробиоты. В ряде исследований сообщалось о нарушениях метаболизма глюкозы в головном мозге, вызывающее несоответствие между энергетическим резервом мозга и метаболическими затратами, что может провоцировать приступы мигрени. Постпрандиальная гипогликемия вполне может играть важную патофизиологическую роль в эпизодической мигрени, а инсулинорезистентность в головном мозге может быть одним из ключевых факторов в хронизации мигрени. Коррекция митохондриальных нарушений и метаболической дисрегуляции углеводного обмена с применением современных диагностических методов метаболомики и воздействием нейронутрицевтиков на соответствующие биохимические звенья, а также развитие метаболической гибкости путем влияния отдельных нутриентов и диет на углеводный обмен, является персонализированным и эффективным звеном междисциплинарного подхода в управлении мигренью.

**Выводы:** Применение нейронутрициологических интервенций при мигрени, влияющих на определенные молекулярные мишени, связанные с митохондриальной дисфункцией и метаболической дисрегуляцией, открывает новые возможности для персонализированного подхода в ведении таких пациентов, улучшения их качества жизни и сохранение трудоспособности.