

Intolerância à lactose, por exemplo, afeta 25% dos adultos brasileiros

A comida é um perigo



RICARDO WOLFFENBÜTTEL

NÁDIA DE TONI

MAIS

Atenção

Comer o dia sem pão e leite parece impraticável para muita gente. Entretanto, esses alimentos, tão tradicionais à mesa, são um perigo à saúde de uma parcela da população. Um em cada 200 brasileiros é celíaco, ou seja, não tolera o consumo de glúten. A ingestão de laticínios é problema para um em cada quatro adultos no país. A fenilcetonúria, intolerância a certas proteínas, afeta um em cada 10 mil recém-nascidos. Sem tratamento, essas doenças podem gerar consequências graves.

As intolerâncias alimentares ocorrem pela falta de enzimas no organismo para digerir alguns nutrientes. Por terem origem genética, normalmente se manifestam nos primeiros anos de vida. Dificuldade de crescimento e de ganho de peso são consequências comuns da doença celíaca, por exemplo. Mas há muitos casos em que os sinais só aparecem na fase adulta, sobretudo a intolerância à lactose, que tanto pode ocorrer por uma deficiência congênita da lactase, enzima que decompõe o principal açúcar do leite, a lactose, quanto pela diminuição gradativa dessa enzima em função de problemas intestinais ao longo da vida.

– O consumo contínuo e prolongado de leite e derivados pode gerar baixa resistência à lactose em pessoas mais sensíveis – explica Mariluz Sanguiné Corrêa, nutricionista clínica e funcional de Porto Alegre.

Os mecanismos ativados pelo organismo nos casos de alergias são diferentes daqueles das intolerâncias, mas podem envolver os mesmos alimentos e desencadear sintomas semelhantes.

– Normalmente, a reação alérgica é uma resposta do sistema imune a uma proteína ou molécula ligada a uma proteína alimentar que é identificada como um corpo estranho – antecipa Mariluz, que há 16 anos atende pacientes com doenças relacionadas à alimentação.

As consequências trazidas por intolerâncias ou alergias são muitas, de diarreia e distensão abdominal a desnutrição aguda, deficiência mental e morte.

– A severidade dos sintomas depende da quantidade de alimento consumido e da quantidade que o organismo tolera – explica Gisele Karine Murador Villela, nutricionista clínica de Caxias do Sul.

Em seu livro *Guia dos Funcionais*, Joceleem Salgado, doutora em Nutrição, diz que, nos casos de intolerância à lactose, a maioria dos adultos pode consumir pequenas quantidades sem apresentar os sintomas, sendo que ela é mais bem tolerada quando ingerida como parte de uma refeição do que isoladamente.

Leia mais nas páginas 4 a 6.

nadia.detoni@pioneiro.com