

NUTRIÇÃO

A ingestão de alimentos industrializados, com alto teor de conservantes, intensificadores de sabor e corantes, seria um dos fatores responsáveis pelo aumento dos casos de hipersensibilidade a determinados alimentos, apontam estudos internacionais. A Associação Brasileira de Alergia e Imunopatologia estima que alergias alimentares acometem entre 6% e 8% das crianças com menos de três anos e de 2% a 3% dos adultos.

Um grande problema é que, muitas vezes, os sintomas dessas doenças aparecem camuflados (leia mais no quadro abaixo), o que atrasa o diagnóstico e o tratamento. Rinite e sinusite, por exemplo, podem ser consequências do consumo de leite. Dores articulares, insônia, enxaqueca, fadiga, gastrite e até depressão também podem ser consequência do que a pessoa coloca no prato.

A sensibilidade do paciente e do nutricionista ou médico consultado é essencial para identificar a causa. Como a intolerância alimentar não tem cura, a saída está na adequação da dieta.

Hoje o mercado oferece muitas opções de produtos substitutos para pessoas com intolerância ou alergia alimentar. Existe macarrão sem glúten e leite de soja para substituir o leite de vaca, entre outros. As pessoas têm uma dificuldade inicial de se adaptar, mas a indústria facilita - ressalta a nutricionista clínica e funcional de Porto Alegre Mariluz Sanguiné Corrêa.

SINAIS CAMUFLADOS

Nem sempre o paciente identifica que certa doença ou mal-estar tem relação com alergia ou intolerância ao que coloca no prato. A nutricionista Mariluz Sanguiné Corrêa, especialista na área, elenca sinais e sintomas que podem ser consequência de alergia ou intolerância alimentar:

Doenças	Mal-estar	Mudanças visíveis
Asma brônquica, rinite, sinusite, otite, amigdalite, cistite, candidíase, incontinência urinária, gastrite, colite, esofagite, doenças autoimunes (como artrite reumatoide, tireoidite e lúpus eritematoso sistêmico), dificuldade de crescimento, convulsão, insônia, depressão e hiperatividade.	Dores musculares e articulares, fadiga, sonolência, ansiedade, aumento de flatulência, náusea, vômito, hipoglicemia, regurgitação e cólicas em bebês, diarreia, constipação e perda de apetite e enxaqueca.	Obesidade, magreza, bulimia, anorexia, acne, eczema, caspa, urticária, dermatite, olheiras, olhos inchados, olhos vermelhos, lóbulos das orelhas vermelhos, bochechas vermelhas e língua rachada ou branca.

Alimentos potenciais

A Associação Brasileira de Alergia e Imunopatologia já identificou quais alimentos têm maior potencial de causas alergias:

- Leite ■ Ovo ■ Trigo ■ Peixe ■ Crustáceos ■ Amendoim ■ Soja

Alergia ou intolerância alimentar?

Embora os sintomas sejam semelhantes, alergia e intolerância são coisas diferentes. A alergia se manifesta quando o organismo identifica que uma substância alimentar, até então inofensiva, é perigosa. O sistema imunológico, então, ativa anticorpos para se defender dessa substância, provocando sintomas alérgicos como vômito, dor abdominal, urticária e dificuldade respiratória.

Em geral, os alimentos que mais provocam alergia são os que têm alto teor de proteína, como carne de porco ou bovina, camarão e mariscos, explica a nutricionista Mariluz Sanguiné Corrêa, especialista em alimentos funcionais.

A intolerância alimentar ocorre quando o organismo possui alguma deficiência, como a falta da enzima lactase, responsável pela digestão do açúcar presente no leite (a lactose). A intolerância é uma reação química que não envolve o sistema imunológico.

Reagimos de formas diferentes à ingestão dos alimentos devido a nossa individualidade bioquímica. As alergias alimentares, se não tratadas, podem gerar ansiedade, agitação, alteração na qualidade de sono, etc. Esses sintomas podem conviver ou se alternar durante a vida - ressalta Mariluz.

Dependendo da predisposição genética, da monotonia alimentar, da capacidade funcional do trato gastrointestinal, cada indivíduo pode ou não expressar hipersensibilidades alimentares.

SEGUE

EM FAMÍLIA



Ao receber um diagnóstico de intolerância alimentar, algumas mudanças têm de ocorrer em família:

- A leitura dos rótulos tem de se tornar um hábito, com o objetivo de identificar o composto proibido.
- As refeições têm de ser preparadas preferencialmente em casa. A restrição é maior aos cellacos, já que a maioria dos estabelecimentos oferece pratos com glúten, como massas e pães.
- Quando a criança sofre de determinada intolerância, o ideal é que os pais ou a família se adaptem à dieta, facilitando a incorporação dos novos hábitos.



Diagnóstico requer sensibilidade

FOTOS RICARDO WOLFFENBÜTTEL

AS DIFERENTES INTOLERÂNCIAS

Ao glúten

- **O que é:** também conhecida como doença celíaca, caracteriza-se pela intolerância ao glúten, principal proteína presente em trigo, aveia, centeio, cevada e malte (subproduto da cevada). Essa intolerância induz a produção de anticorpos ao glúten, que agredem e danificam as paredes do intestino delgado, fazendo com que ele tenha dificuldade de absorver nutrientes (sais minerais, vitaminas e água). Geralmente, a doença se manifesta na infância, mas pode surgir em qualquer idade.
- **Incidência:** um caso em cada 200 brasileiros.
- **Sintomas:** na doença celíaca clássica, são comuns diarreia crônica, desnutrição com déficit do crescimento, emagrecimento e falta de apetite, anemia, distensão abdominal (barriga inchada), vômito, osteoporose, esterilidade, abortos de repetição, glúteos

- atrofiados, pernas e braços finos, apatia e desnutrição aguda. Na doença celíaca não clássica, os sintomas mais comuns são anemia resistente à suplementação de ferro, irritabilidade, fadiga, baixo ganho de peso e estatura, constipação intestinal crônica, manchas e alteração do esmalte dos dentes, esterilidade e osteoporose antes da menopausa.
- **Diagnóstico:** exames laboratoriais que avaliam a absorção de D.Xilose e a dosagem de gordura nas fezes, de anticorpos anti gliadina, antiendomisio e antitransglutaminase. A realização de biópsia do intestino delgado também permite o diagnóstico.
- **Tratamento:** como não tem cura, consiste em uma dieta isenta de glúten - sem pães, bolos, bolachas, macarrão, cerveja, uísque, vodka, etc. A dieta restringe muito o consumo de carboidratos.

O que é permitido na dieta

- **Cereais:** milho, arroz e canjica
- **Farinhas:** de arroz, mandioca, milho, fubá, fécula de batata, fécula de mandioca, polvilho doce, polvilho azedo, amaranto e quinua
- **Gorduras:** gordura vegetal, óleos e margarinas
- **Macarrão:** de arroz, quinua ou soja
- **Laticínios:** leite, manteiga, queijo e derivados
- **Carnes e ovos:** aves, suínos, bovinos, caprinos, miúdos, peixes e frutos do mar
- **Hortaliças e leguminosas:** folhosas, legumes, tubérculos, feijão, cará, inhame, soja, grão de bico, ervilha, lentilha, batata e mandioca
- **Frutas:** todas, ao natural ou sob a forma de suco

O que é proibido

- Todos os alimentos que contenham trigo, cevada, centeio, aveia ou malte.
- Produtos industrializados que contêm glúten, como biscoitos e achocolatados. Por norma, as embalagens devem informar se um produto contém ou não glúten.
- **Consequências do consumo desses alimentos:** além da continuidade e até agravamento dos sintomas, que trazem desconforto ao paciente, a diminuição da absorção de nutrientes pode levar a anemia, câncer do intestino, osteoporose, abortos de repetição, esterilidade e até morte por desnutrição aguda, na falta de diagnóstico e tratamento.

À lactose

- **O que é:** impossibilidade de digerir leite e derivados. Essa deficiência se manifesta em dois casos: pacientes que não produzem a enzima lactase ou a produzem em quantidade insuficiente para realizar a digestão da lactose (o açúcar do leite, um dissacarídeo que, com a ação da enzima lactase, transforma-se em dois monossacarídeos, glicose e galactose). A falta ou deficiência na produção da lactase faz com que, ao chegar ao intestino grosso, a lactose não seja absorvida pelo organismo.
- **Incidência:** um em cada quatro brasileiros.
- **Sintomas:** diarreia, constipação, distensão abdominal (barriga inchada), gases, arrotos, náusea e cólica, geralmente iniciando entre 30 minutos até duas horas após a ingestão de alimentos que contenham lactose. A gravidade dos sintomas depende da quantidade ingerida e da quantidade de lactose que o

- organismo tolera.
- **Diagnóstico:** uma maneira simples de determinar a intolerância à lactose é cortar os laticínios da alimentação por um tempo e perceber se os sintomas desaparecem. Mas há exames laboratoriais que avaliam a tolerância por meio da ingestão de um dose concentrada de lactose em jejum e retirada de amostras de sangue que medem o nível de glicose, o que reflete a digestão do açúcar do leite. Outro teste é o da inalação de hidrogênio. Níveis elevados indicam digestão inadequada da lactose. Outra opção é o exame de deposição de ácidos. A lactose não digerida é fermentada pelas bactérias do intestino grosso e produzem ácido lático e ácidos graxos, e ambos podem ser detectados em um teste de deposição.
- **Tratamento:** por não ter cura, consiste em dieta isenta de lactose.

O que é permitido na dieta

- Leite de soja e de coco
- Leite condensado de soja, creme de leite de soja
- Doce de soja, chantilly vegetal
- Iogurte à base de soja
- Pão francês
- Carnes grelhadas e à milanesa
- Biscoitos integrais*
- Mostarda*
- Maionese caseira
- Massas (fettucine, macarrão)
- Massa para pastel
- Tofu
- Sorvetes de fruta*
- Cereais matinais*
- Geleias

- *Confira sempre na embalagem se o produto é isento de lactose
- **Reposição de cálcio:** uma das maiores preocupações de quem tem intolerância a lactose é suprir a deficiência de cálcio, já que 70% desse micronutriente vêm do leite e de seus derivados. Dependendo do caso, pode ser necessária a suplementação em cápsulas. Outra recomendação comum é consumir outros alimentos que são boas fontes de cálcio, como nozes e sementes, feijão, carne, leite de soja, proteína de soja, brócoli e espinafre.
- **Atenção!** Dos nove aos 18 anos, o ideal é o consumo de 1,3 mil miligramas de cálcio ao dia. Dos 19 aos 50, 1 mil mg ao dia. Dos 51 anos em diante, 1,2 mil mg.

O que é proibido

- Leite de vaca, cabra e ovelha
- Creme de leite, leite condensado, requeijão e chantilly
- Iogurte comum e queijos frescos e processados
- Maionese industrializada
- Sopa creme instantânea, temperos em pó ou tabletes e molhos para saladas
- Biscoitos recheados e misturas para bolos
- Manteiga e margarina
- Chocolate e achocolatados
- **Consequências do consumo desses alimentos:** desidratação, continuidade e até agravamento dos sintomas.

Fenilcetonúria

- **O que é:** incapacidade de metabolizar o aminoácido fenilalanina, presente em proteínas como carnes e ovos, leguminosas e alguns cereais. O aminoácido se acumula no sangue e nos tecidos. Por ser tóxico, ao atingir o cérebro gera, entre outros problemas, deficiência mental.
- **Incidência:** um caso em cada 10 mil recém-nascidos.
- **Sintomas:** o diagnóstico deve ser preventivo, logo após o nascimento do bebê, uma vez que os danos provocados pela doença são irreversíveis.
- **Diagnóstico:** na triagem neonatal, com a dosagem da fenilalanina no sangue. O teste é feito com a coleta em papel filtro (do teste do pezinho), com uma pré-ingestão de proteína.
- **Tratamento:** não tem cura. Os fenilcetonúricos não podem alimentos que contenham fenilalanina.

O que é permitido na dieta

- Carboidratos de origem vegetal
- Gorduras
- Frutas e hortaliças em quantidade moderada

O que é proibido

- Carnes
- Leite e derivados
- Ovos
- Leguminosas (feijão, soja etc)
- Cereais (trigo, milho etc)
- Pães
- **Consequências do consumo desses alimentos:** atraso no desenvolvimento neuropsicomotor, deficiência mental, comportamento agitado progressivo ou padrão autista, quadro convulsivo.

Fontes: nutricionistas Mariluz Sanguiné Corrêa (especialista em alimentação funcional), Gisele Karine Murador Villela (nutricionista clínica, Centro Integrado de Terapia Nutricional), livro Guia dos Funcionais, de Jocelme Salgado, Associação dos Celíacos do Brasil (www.acebra.org.br), www.semilactose.com, www.100gluten.com.br