



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Eda Maria Scur – Intolerância à lactose

Você sabia que um simples copo de leite ou um pedaço de queijo ou um iogurte podem fazer mal para quem tem intolerância à lactose? Isso mesmo. Há pessoas que sentem náusea, gases, inchaço, diarreia e outros sintomas.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, cerca de 1/4 da população brasileira sofre de intolerância à lactose. Entre elas, estão muitas crianças e bebês.

Para esclarecer o que é a intolerância à lactose, a Pastoral da Criança entrevistou a nutricionista Eda Maria Scur, que também é professora e coordenadora nacional das pós-graduações em Nutrição e Gastronomia Funcional da Tanbrazyl/Futuro, em Curitiba (PR).



Para começar, o que é a lactose?

A lactose é o açúcar presente nos laticínios, principalmente no leite.

O que é intolerância à lactose?

A criança ou o adulto toma o leite e esse leite, seus compostos e nutrientes, chegam até o intestino. No intestino, para que a gente possa aproveitá-lo e para que o leite seja realmente utilizado pelo nosso organismo, nós precisamos de vários compostos, são as chamadas enzimas. As enzimas vão tornar esses nutrientes passíveis de serem absorvidos. Essa é a função de várias enzimas, dentre elas: a lactase, que vai, então, quebrar a lactose do leite e permitir que, dessa forma, que ele seja absorvido. Caso ele não se torne de fácil absorção, fica no intestino, fermentando e formando muitos gases, é quando começam os sintomas, que são muito comuns para quem tem intolerância à lactose.

Por que algumas crianças não têm essa enzima chamada de lactase?

Na realidade, tem vários tipos. Existe o risco de não ter a lactase, o que se chama deficiência congênita de lactase. Felizmente, é um caso muito raro. O mais comum é a

intolerância primária à lactose ou a secundária. A primária ocorre com o decorrer da idade e faz com que a maioria das pessoas tenha uma redução na produção dessa enzima. Já a intolerância secundária ocorre quando uma pessoa que não tem essa intolerância, fica intolerante por conta de algum dano no intestino após uma gastroenterite, uma infecção intestinal ou um processo de muita diarreia, que podem alterar essa enzima.

O que leva a mãe ou o pai a desconfiar que a criança está desenvolvendo intolerância à lactose?

A criança consome o leite e, logo depois, em uma questão de minutos ou de até duas horas, começam a aparecer os sintomas, que são: distensão abdominal, diarreia, muita flatulência e às vezes, fica muito assada na região anal. Porque a lactose, quando é fermentada pelas bactérias do intestino, ela fica muito ácida, o que acidifica muito as fezes.

Quando a criança tem intolerância à lactose, que alimentos devem ser evitados?

Todos os alimentos derivados de leite devem ser evitados, como: o iogurte, o queijo e o leite, que é o que mais tem. O iogurte, ele tem uma vantagem porque possui lactobacilos, que são probióticos que também ajudam na quebra da lactose.

Por isso, é importante ler o rótulo dos alimentos, não é mesmo?

Quando a pessoa tem intolerância à lactose, que é o açúcar do leite, ela foca no leite e acha que é só ele que contém a lactose. Mas na verdade, vários produtos contém lactose. Às vezes, é um bolo preparado, às vezes em produtos industrializados utilizam a lactose na sua composição. Por isso, é muito importante a leitura dos rótulos dos alimentos.

Existe também intolerância à lactose do leite materno?

Só nos casos em que a intolerância à lactose é congênita. Esse é o único caso de intolerância em que o aleitamento materno é retirado.

Como e com quê a mãe substitui o leite materno no caso do bebê ter intolerância?

Nesse caso, é preciso recorrer aos leites sem lactose de acordo com a idade da criança. Para recém-nascidos, tem que usar sempre produtos sem lactose, é o caso da exclusão (retirada) total da lactose. Mas, como eu comentei antes, felizmente, esse é um caso muito raro.

Atenção: Os responsáveis só devem substituir o leite materno, nos casos de intolerância à lactose congênita.

Existe tratamento para intolerância à lactose? E, se existe, como ele é feito?

O tratamento é reduzir e evitar uma carga muito grande de lactose. Para isso acontecer, é preciso escolher produtos que tenham menos lactose. Hoje em dia, também têm os leites sem lactose. Mas, temos de cuidar sempre para não excluir ela totalmente da nossa alimentação.

Porque sempre falamos para evitar a exclusão? É porque os produtos lácteos (com lactose) são muitos ricos em cálcio e quando excluímos eles, corremos um risco muito grande de ter uma deficiência de cálcio, que é um nutriente muito importante em todas as fases da nossa vida. E, as crianças, nós temos que pensar que elas estão crescendo e precisam do cálcio para a formação dos ossos e dos músculos. Nós precisamos do cálcio a todo momento no nosso organismo.

Existe alguma forma de prevenir a intolerância à lactose?

Precisamos cuidar bem do nosso intestino. Dessa forma, nós evitamos a intolerância secundária que é aquela causada por um dano intestinal.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1347 - 24/07/2017 – Intolerância à lactose