



FÓRMULAS INFANTIS

# MODO DE USAR

*Leite materno tem um só. Mas, quando o bebê precisa das fórmulas, o universo se expande. Ensinamos no que ficar de olho e como utilizar*

por THAÍS MANARINI | design EDUARDO PIGNATA  
fotos BRUNO MARÇAL

**É** bom esclarecer logo de cara: não há fórmula infantil no mercado (brasileiro ou gringo) capaz de copiar a excelência do leite materno. E olha que ele nunca deixou de ser pesquisado. “O fato é que a sua composição varia bastante”, conta a pediatra Jocemara Gurmini, do Departamento de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). “Para ter ideia, o primeiro e o último leite produzidos pela mãe durante um mesmo dia não são iguais”, acrescenta a médica. Daí por que mimetizar esse alimento é uma missão hercúlea.

Acontece que algumas mulheres não podem amamentar. Entre os motivos estão a presença de certas condições, como infecção pelo vírus HIV, ou o uso de quimioterápicos para tratamento de câncer. Tem também aquelas que simplesmente não conseguem levar o aleitamento adiante — na maior parte das vezes por falta de orientação e acompanhamento adequados. Nesses contextos, as fórmulas infantis, feitas principalmente com leite de vaca, surgem como solução para nutrir os recém-nascidos.

Ainda que os produtos sigam diversas normas em termos de composição, nos últimos anos eles foram associados a um crescimento infantil acelerado. À primeira vista, parece bom. Mas não é. “Esse desenvolvimento veloz, observado a partir do peso e da altura da criança, leva ao surgimento de componentes da síndrome metabólica, como pressão alta e obesidade”, diz o pediatra Atul Singhal, chefe do Cen-

tro de Pesquisa em Alimentação Infantil da Universidade College London, na Inglaterra. Por isso, ao estabelecer a curva ideal de crescimento da molecada, a Organização Mundial da Saúde se baseou apenas em bebês que receberam leite materno.

Uma das teorias para explicar por que os nenéns alimentados no peito ganham peso de forma vagarosa tem a ver com o teor de proteína incluído nas fórmulas. “A diferença é marcante especialmente entre 3 e 12 meses de idade, quando a concentração do nutriente cai rapidamente no leite materno”, relata Singhal. Segundo o pediatra Joel Lamounier, professor na Universidade Federal de São João Del-Rei (UFSJ), em Minas Gerais, já foram feitos ajustes para tornar o leite da lata menos proteico. Aliás, toda vez que o conhecimento nessa área se renova, a indústria corre atrás para mexer em seu portfólio. “As fórmulas de hoje não são as mesmas de dois anos atrás”, nota Jocemara.

Por essas e outras, não dá para seguir a indicação da vizinha ou ir só pelo preço. Tem que conversar com o médico da criança. Embora as chamadas “fórmulas de partida” — recomendadas para o primeiro semestre de vida — tenham uma composição similar, as singelas discrepâncias precisam ser pesadas. “Considerando que esse é o único alimento que o bebê receberá, pequenas diferenças em termos de proteínas, vitaminas e outros nutrientes têm impacto na saúde”, justifica Jocemara. O cuidado na escolha também vale para as fórmulas de seguimento, que entram em cena dos 6 aos 12 meses.

Aliás, esse é um período crítico, porque é dada a largada na alimentação complementar. “E o correto seria usá-la para compensar o teor extra de proteínas das fórmulas”, avisa a nutricionista Marcia Gowdak, da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (Socesp). Mas, sem a instrução de um especialista, os pais tendem a servir mais carne do que o necessário, por exemplo. Ou seja, a criança se entope de proteína. Está aí um convite à perigosa fofura. ☺

UMA FONTE VALIOSA

**Na impossibilidade de amamentar, as mulheres deveriam recorrer ao banco de leite humano, que reúne o líquido doado por outras mães. Só que nem sempre o acesso é fácil. “Muitas vezes esse leite é destinado às crianças que estão ainda dentro dos hospitais”, explica Jocemara Gurmini, da SBP. Mas não custa tentar. Agora, é completamente contraindicado tirar proveito do leite materno fornecido de maneira informal, mesmo que venha de uma mulher superpróxima. No banco, a bebida passa por todo um processo de pasteurização para inativar eventuais micro-organismos nocivos.**



## DECIFRE A LATA

Os destaques na composição do leite em pó

### ENERGIA

As fórmulas fornecem de 60 a 70 calorias a cada 100 mililitros do leite pronto para consumo.

### CARBOIDRATOS

O principal é a lactose. Ela só não aparece em produtos direcionados a crianças prematuras ou que não absorvem bem esse açúcar. Também está ausente na fórmula de soja.

### PROTEÍNAS

O leite de vaca é cheio de proteína. Por isso, é necessário reduzir o teor desse nutriente para tornar a fórmula mais parecida com o leite humano.

### GORDURAS

Trata-se de uma associação de óleos. Hoje, grande parte das fórmulas é enriquecida com DHA, gordura crucial para o cérebro.

### VITAMINAS E MINERAIS

Estão presentes, tentando reproduzir o leite materno. O pó possui teor extra de ferro para compensar a menor biodisponibilidade do mineral.

### PREBIÓTICOS

Os prebióticos surgem em certas fórmulas — eles alimentam as bactérias da flora. Já os probióticos, micro-organismos do bem, não são incluídos. É que a água quente os mataria.

## POR QUE NÃO DAR O LEITE DE VACA?

Ora, se a maior parte das fórmulas é à base do produto da vaca, por que não oferecê-lo diretamente aos bebês? O raciocínio é justo, mas o fato é que o leite desse animal apresenta algumas deficiências. Por exemplo: o ferro não se mostra tão disponível assim, a qualidade das gorduras deixa a desejar... Por isso, para entrar nas fórmulas, ele passa por modificações. Só dá para contar com esse alimento puro depois do primeiro aniversário. “Nessa fase, uma boa é diluí-lo em água para controlar a oferta de proteínas”, sugere Marcia Gowdak, da Socesp.

Além da composição do pó, outras ponderações justificam adiar o quanto possível a entrada das fórmulas. “Na lata, há indicação de volume por idade, e não por peso”, exemplifica a pediatra e nutróloga Elza Daniel de Mello, professora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Caso isso passe batido, o pequeno pode exagerar no leite. A verdade é que a mamadeira em si contribui para abusos. “No peito, a mãe não consegue ver quanto o bebê mamou. Então, ela naturalmente respeita mais a saciedade do filho”, comenta a pediatra Ana Escobar, da capital paulista. Com as fórmulas, a história muda, já que a maioria dos pais não sossega até ver o rebento secar o recipiente.

Há alguns anos, uma pesquisa publicada na revista científica da Academia Americana de Pediatria chegou a sugerir, baseada em uma experiência com crianças de até 7,5 meses, que daria para moderar melhor o ganho de peso ao apostar em fórmulas de proteínas hidrolisadas. Esse palavrão técnico significa que o nutriente vem quebradinho dentro da lata. “Mas são estudos iniciais. Portanto, não dá para indicar o produto com esse objetivo”, avisa Ana. Inclusive porque esse tipo é bem caro. “Ele é voltado a crianças com alergia à proteína do leite de vaca”, informa Lamounier.

Se você reparar bem, há fórmulas parcialmente e extensamente hidrolisadas. As primeiras são aconselhadas para meninos e meninas com risco elevado de desenvolver um quadro alérgico — o que depende do histórico familiar. “A mãe, o pai e os irmãos não precisam ter necessariamente alergias alimentares. Pode ser asma, dermatite atópica...”, esclarece Elza. Por sua vez, as opções extensamente hidrolisadas seriam para os baixinhos com a alergia já estabelecida. Mas há uma pequena parcela que não se dá bem nem com essa alternativa. Aí tem a fórmula com aminoácidos livres, que fornece a proteína ainda mais fragmentada. “Sua prescrição não deveria ser frequente. Mas, no Brasil, ela é bastante usada”, analisa a professora

## O JEITO CERTO DE PREPARAR A FÓRMULA

As dicas são da Organização Mundial da Saúde

**1** Lave as mãos com sabonete e água. Em seguida, ferva a água potável que usará na mamadeira.

**2** Leia as instruções da embalagem com atenção. Adicionar mais ou menos pó pode prejudicar a criança.

**3** Derrame a quantidade correta de água (que deve estar a 70 °C) na mamadeira limpa e esterilizada.

**4** Adicione o pó e mexa suavemente. Coloque a mamadeira embaixo da pia ou em uma panelinha com água para esfriar.

**5** Pingue algumas gotas do leite no seu pulso. Ele tem que estar morno. Se necessário, esfrie um pouco mais.

**6** Caso o bebê não zere a mamadeira, jogue fora o conteúdo restante em até 2 horas.

da UFRGS. O valor de uma lata dessas chega a ultrapassar 150 reais. Para a saúde inclusive do bolso, o ideal é ter indicação pra valer.

Há quem pense que as fórmulas à base de soja — liberadas só partir dos 6 meses de vida — já resolveriam o contratempo alérgico, mas não é bem assim. Afinal, muitas crianças também apresentam reações à proteína da leguminosa. Tem que investigar. Fora que ela não é tão completa quanto a versão detectada no leite de vaca. “Por isso, é essencial ajustar a alimentação complementar para repor os aminoácidos que faltam na bebida de soja”, alerta Marcia. De olho nisso, faz sentido debater seu uso com o nutricionista.

Se o que atrai na soja e até em certas fórmulas à base de leite de vaca é a ausência da lactose, um aviso: a retirada da substância pede recomendação comprovada. “É para bebês com diarreia persistente”, ensina Elza. Caso os pais nutram antipatia pelo ingrediente, mas o filho o digere numa boa, não tem motivo para sumir com ele. “A lactose é importante para a criança porque melhora a absorção de cálcio e auxilia na composição da flora intestinal”, revela a médica.

Entre as fórmulas vistas nas prateleiras, não dá para esquecer da anti-regurgitamento, popularmente conhecida como A.R. “Seu diferencial é o amido. Quando ele entra em contato com o ácido do estômago, forma uma espécie de gelatina e, aí, o leite não volta”, descreve Ana. A pediatra Elza, da UFRGS, lembra que os pais costumavam engrossar o líquido de forma caseira para driblar o problema. “Só que isso aumentava as calorias do alimento”, relata. Daí já viu: o risco de obesidade ia lá pra cima. Com a fórmula A.R., não há essa preocupação.

Existe ainda leite em pó específico para bebês que vieram ao mundo antes da hora. “São fórmulas adaptadas para atender as peculiaridades de digestão e absorção dos prematuros”, define Jocemara. Como se vê, trata-se de um universo vasto mesmo. E, na falta da perfeição do leite materno, ele não deve ser explorado no escuro. ●