

VENANCIO

REVISTA - Nº 15
MARÇO/ABRIL 2017
VENDA PROIBIDA

SAÚDE,
BELEZA E
BEM-ESTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE?

SAIBA A DIFERENÇA
ENTRE ELAS E
COMO TRATAR

AGATHA MOREIRA

A ATRIZ DA GLOBO
REVELA SUA ROTINA
DE BELEZA

Celso Zucatelli

O ROTEIRO DO
APRESENTADOR
PARA CURTIR A
NATUREZA DO RIO

*Os avanços da
medicina no
controle da doença
de Parkinson*

MULHERES PODEROSAS

DO TRABALHO À HAPPY HOUR, IDEIAS DE LOOKS E MAKES PARA VOCÊ ARRASAR!



O QUE FAZER QUANDO O VILÃO É O LEITE

Cólica, desconforto abdominal e intestino solto podem sinalizar intolerância à lactose ou alergia à proteína do leite de vaca em crianças **POR DANIELE ZEBINI**

Não é fácil identificar quando algo não está bem com o bebê, especialmente quando os mesmos sintomas correspondem a mais de uma doença. É o que acontece com crianças que sofrem de intolerância à lactose ou de alergia à proteína do leite de vaca (APLV). Em ambos, cólicas, desconforto abdominal e diarreia costumam estar presentes. O maior perigo é confundir os dois problemas e tratar um deles como se fosse o

outro. “O leite, mesmo aquele sem lactose, não serve para quem tem alergia. As reações podem ser extremamente graves”, alerta o pediatra Victor Nudelman, do Hospital Israelita Albert Einstein. A alergia, mais grave que a intolerância, é uma resposta imunológica do organismo, que encara a proteína do leite como um inimigo que precisa ser combatido. Nesse processo, surgem reações que podem incluir problemas digestivos (como vômitos, cólicas e refluxo gastroesofági-

co) e pouco ganho de peso, entre outras reações, como urticária, eczema, rinite e até, em casos mais graves, choque anafilático. “Os sintomas podem aparecer de imediato ou até 24 horas após a ingestão do leite ou de seus derivados”, afirma Virgínia Weffort, presidente do Departamento Científico de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Já a intolerância à lactose causa reações mais leves (mas não menos incômodas), que podem surgir depois de minutos ou até horas após a ingestão do leite, derivados e produtos que contenham leite na composição, como ►

90% dos casos de alergia à proteína do leite (APLV), aproximadamente, se resolvem até os 3 anos de idade

sorvetes e bolos, por exemplo. “A intolerância à lactose é a incapacidade do organismo de absorver adequadamente um dos açúcares presentes no leite, a lactose. Como não é absorvido de forma adequada, esse nutriente acaba fermentado pelas bactérias intestinais, produzindo gases e causando sintomas variados, que vão de distensão abdominal, cólicas e flatulência a mudanças no perfil das fezes”, explica Virgínia.

❖ **Diagnóstico e tratamento** Não existe uma idade certa para manifestar os sintomas da intolerância à lactose, mas, geralmente, os primeiros sinais aparecem após os seis primeiros meses de vida. Ela pode ser transitória, permanente ou, ainda, ser a manifestação secundária de outro distúrbio. Entre eles: alterações na produção da lactase, a enzima que digere a lactose, doença celíaca ou desnutrição. “Pessoas com intolerância à lactose devem reduzir o consumo de produtos lácteos e podem se beneficiar do uso da enzima lactase, conforme prescrição médica”, afirma Carla Dall Olio, coordenadora da Emergência Pediátrica do Hospital Barra D’Or. O diagnóstico é feito pela observação dos sintomas associados à ingestão do alimento com lactose. “Também podem ser feitos exames laboratoriais para confirmar o problema”, diz Virgínia Weffort. Se a suspeita for de APLV, a maneira mais eficaz de tirar a dúvida é o chamado teste de provocação. Ou seja, cortar a proteína do leite da dieta da mãe (se o bebê estiver sendo amamentado) ou da própria criança (se estiver ingerindo via fórmula infantil), substituindo o cardápio por fórmulas especiais durante duas a quatro semanas. Quando ocorrer a remissão dos sintomas, é introduzida a proteína do leite novamente. Como há risco de reações, o processo deve ser acompanhado por um especialista. A boa notícia é que as chances de cura são grandes. “Cerca de 90% dos casos de APLV se resolvem até os 3 anos de idade”, afirma

“OS SINTOMAS PODEM APARECER DE IMEDIATO OU ATÉ 24 HORAS APÓS A INGESTÃO DO LEITE OU DE SEUS DERIVADOS”

VIRGÍNIA WEFFORT
PRESIDENTE DO DEPARTAMENTO
CIENTÍFICO DE NUTROLOGIA
DA SOCIEDADE BRASILEIRA
DE PEDIATRIA (SBP)

Nudelman. Já a intolerância à lactose tende a ser crônica. Mas, enquanto o problema não for solucionado, é fundamental controlar a alimentação rigorosamente, com uma dieta sem leite e derivados. E muita atenção aos rótulos: a proteína do leite pode aparecer com nomes diferentes, como composto lácteo, caseína, caseinato, lactoalbumina, lactoglobulina, lactulose, lactose, proteínas do soro, soro de leite, aroma de queijo, sabor artificial de manteiga, sabor caramelo, sabor creme de coco, sabor de açúcar queimado, entre outros. É necessária também a atenção para medicamentos e cosméticos. Na dúvida, peça sempre a orientação do pediatra. ■

DOIS PROBLEMAS DIFERENTES

Alergia à proteína do leite

É uma resposta imunológica do organismo, que encara a proteína do leite como um inimigo.

Entre os sintomas estão: problemas digestivos (como vômitos, cólicas e refluxo gastroesofágico), pouco ganho de peso, entre outras reações, como urticária, eczema, rinite e até, em casos mais graves, choque anafilático. Os sintomas podem aparecer de imediato ou até 24 horas após a ingestão do leite ou de seus derivados.

Intolerância à lactose

É a incapacidade do organismo de absorver adequadamente um dos açúcares presentes no leite, a lactose.

Menos grave que a alergia, causa reações que podem surgir depois de minutos ou até horas após a ingestão do leite, derivados e produtos que contenham leite em sua composição. Os sintomas vão de distensão abdominal, cólicas e flatulência a mudanças no perfil das fezes.



SHUTTERSTOCK