

PONTO DE ENCONTRO

+SP DROGARIA
SÃO PAULO

A REVISTA DA DROGARIA SÃO PAULO Nº 60 FEV/MAR 2016

HOMEM TAMBÉM DANÇA

Cada vez mais eles vêm
curtindo a modalidade,
mostrando que a dança
é para todos

TATUAGEM

Decidiu fazer uma?
Informe-se antes

BOA AÇÃO

Doe medula,
salve uma vida!

Tiago ABRAVANEL

nos conta suas novidades e revela como
construiu sua própria história de sucesso

Esta é uma publicação oficial da Drogaria São Paulo distribuída gratuitamente com exclusividade para seus clientes

PROFASHIONAL

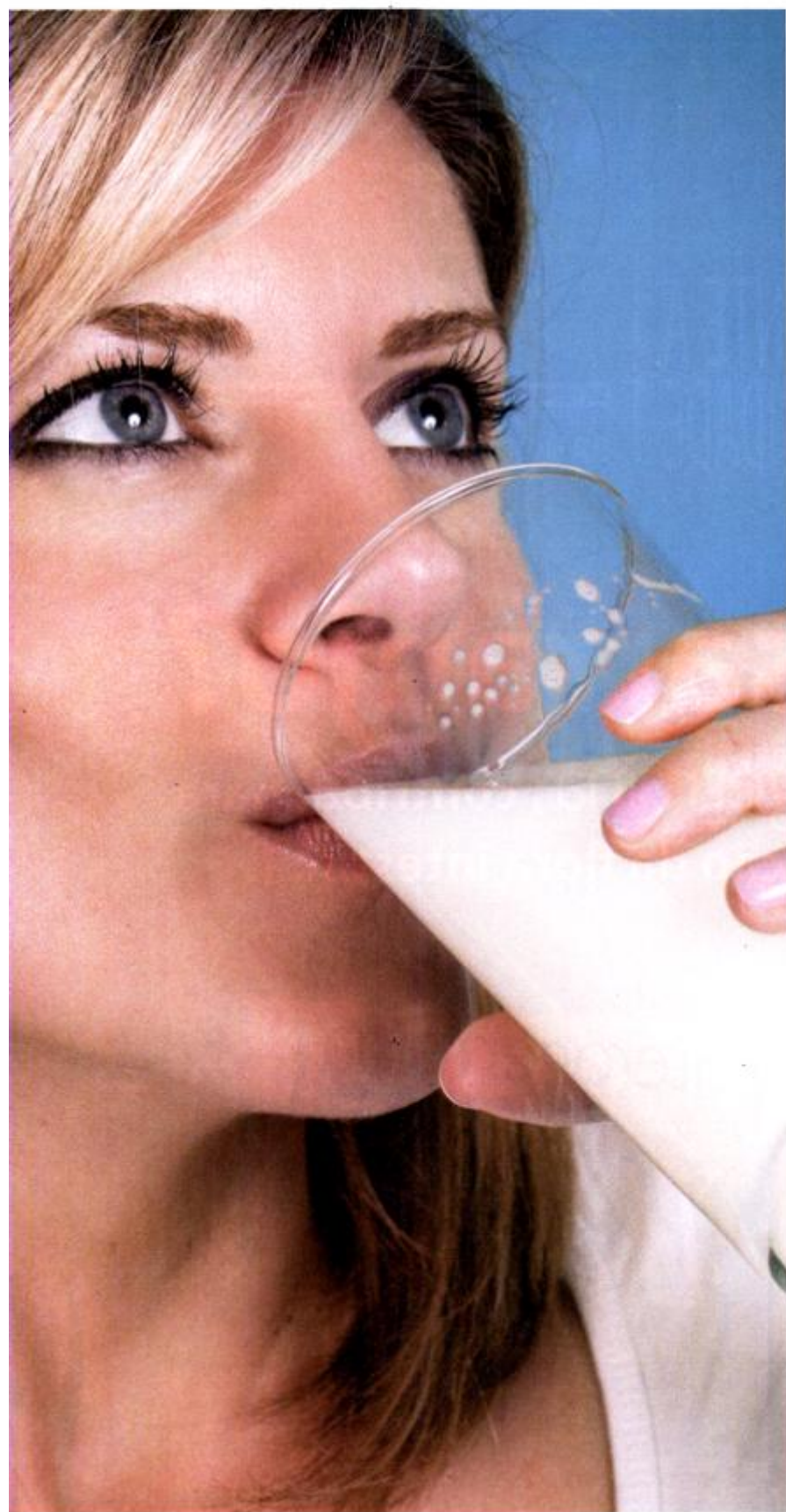


SAÚDE | BEM-ESTAR | ESTILO DE VIDA | CULTURA | GASTRONOMIA | BELEZA

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

como aliviar os sintomas

Entenda a questão e aprenda as formas de amenizar o problema de forma saudável e eficaz



Imagine uma vida longe dos alimentos derivados do leite? Parece difícil, mas essa é a realidade vivida pelas pessoas que descobrem que têm intolerância à lactose. Ou seja, o organismo delas é incapaz de digerir, parcial ou completamente, o açúcar que existe no leite e seus derivados.

“É importante conhecer a diferença entre a intolerância e a alergia ao leite e, assim, entender como lidar da melhor forma com eles”, ressalta a nutróloga **Dra. Lara Maria**, de Curitiba (PR).

ENTENDA O PROBLEMA

A designer gráfica Katherine Gomes descobriu sua intolerância à lactose no ano passado, em algumas visitas que fez ao nutricionista. “Comecei a sentir cólicas intestinais muito fortes, e elas só aconteciam quando eu consumia uma quantidade grande de chocolate. Ficar sem comer o doce não é fácil, mas só de lembrar as dores fortes que eu sentia, sei que é o certo a fazer”, conta.

Esse é um dos sintomas que os intolerantes enfrentam. O que acontece é que o organismo dessas pessoas não produz, ou produz em quantidade insuficiente, a enzima digestiva lactase, responsável por quebrar a lactose. Dessa forma, a substância chega ao intestino grosso sem sofrer nenhuma alteração e ali se acumula. A consequência disso é uma fermentação causada por bactérias que fabricam o ácido lático e gases, provocando retenção de água, diarreias, cólicas, náuseas, ardor anal e assaduras. Estes dois últimos, provocados pela presença de fezes mais ácidas.

“Caso alguns sintomas como o empachamento, inchaço, diarreia, dor abdominal, náuseas ou até mesmo o vômito apareçam com frequência, torna-se necessária uma investigação. É essencial procurar um profissional, que poderá indicar alguns exames para ter a certeza de que é realmente a intolerância que está causando os sintomas”, explica **Cátia Medeiros**, nutricionista e diretora da clínica Atual Nutrição, de São Paulo.

Dentre os exames, destacam-se o da tolerância (em que o paciente ingere um líquido rico em lactose, para depois realizar uma análise da quantidade de glicose na corrente sanguínea, que costuma ser o mais utilizado), o exame de hidrogênio expirado (em que o

paciente também ingere um líquido com alto teor desse açúcar, para que depois seja analisada a quantidade de hidrogênio expelido pelo hálito do paciente) e o medidor de ácidos. A lactose não ingerida produz ácido láctico no organismo, que consegue ser identificado por meio de um medidor de ácidos.

INTOLERÂNCIA X ALERGIA

Os dois problemas não podem ser confundidos, afinal são muito diferentes e precisam de atenção específica. “Diferente da intolerância, a alergia ao leite de vaca ou aos seus derivados, ocorre pela presença de algumas proteínas, que são identificadas pelo nosso sistema imunológico como um agente agressor, desencadeando vários sintomas desagradáveis, como diarreia, gases, cólicas, distensão abdominal, lesões na pele e dificuldade para respirar, podendo aparecer pequeno sangramento intestinal. Ocorre mais agressivamente nos primeiros anos de vida, principalmente na transição do leite materno para o leite de vaca, em bebês com menos de seis meses. Os sintomas tendem a diminuir com o passar dos anos”, pontua Cátia.

Portanto, na intolerância os sinais e sintomas se restringem à parte gastrointestinal, e na alergia, ocorre o comprometimento da pele, da parte respiratória e até algo mais grave.

TRATAMENTO

É importante lembrar que a intolerância à lactose não é uma doença e sim uma carência do organismo que pode ser controlada por meio de dieta e medicamentos. “O paciente com esse problema pode levar uma vida normal desde que siga a dieta adequada e evite o consumo de leite e derivados, além da quantidade tolerada pelo organismo”, diz Dra. Lara.

Ao conhecer o próprio grau de intolerância, a pessoa acometida pela condição já sabe o que e quanto pode consumir de leite e seus derivados. “Em geral, podem ser utilizados alimentos sem lactose, existentes no mercado, para evitar que os sintomas apareçam. Em outros casos, pode-se utilizar a enzima na forma de suplemento (antes de refeições que contêm leite e derivados) ou então sachês de lactase para serem misturados a esses alimentos. Além disso, o uso de probióticos (lactobacilos) também ajuda a aliviar os sintomas intestinais decorrentes desse distúrbio e a modular o intestino (protegê-lo de agressões alimentares). A utilização de suplementos deve ser feita sob orientação médica ou de nutricionista”, enfatiza **Andrea Stingelin Forlenza**, nutricionista e farmacêutica, sócia da Nutravie Consultoria e Educação Nutricional, em São Paulo.

COMPENSANDO O CONSUMO DE CÁLCIO

Folhas verdes – como brócolis, couve, agrião e espinafre –, assim como feijão, couve-flor, ervilhas, tofu, salmão, sardinha, mariscos, amêndoas, nozes, gergelim, ovos e certos temperos (como manjeriça, orégano, alecrim e salsa) também funcionam como fontes de cálcio.

“No caso da intolerância, é possível, muitas vezes, consumir o leite e seus derivados na versão livre do açúcar, ou bebidas vegetais (como as feitas à base de arroz, aveia, entre outras fontes enriquecidas com o mineral). Já no caso da alergia, é preciso excluir totalmente esses alimentos da dieta (mesmo os sem lactose). Nessa situação, além do consumo das fontes alimentares citadas anteriormente, pode-se obter a quantidade de cálcio necessária por meio de alimentos enriquecidos (como as bebidas vegetais, à base de arroz, aveia, soja etc.) ou de suplementação, com a orientação de um profissional”, esclarece Andrea.

Crianças, adolescentes, gestantes e idosos geralmente precisam de mais atenção quanto ao consumo adequado de fontes de cálcio. “Para que a absorção do cálcio e sua utilização pelo corpo sejam eficazes, é necessário um aporte adequado de vitamina D, magnésio, fósforo, entre outros”, finaliza Andrea. ●

NA PRATELEIRA *Sabor sem lactose*



1, 2 e 3- LEITE EM PÓ À BASE DE SOJA, PARA DIETAS COM RESTRIÇÃO A LACTOSE. SupraSoy Sem Lactose sabor banana, SupraSoy Sem Lactose Original e Ninho Fortit Zero Lactose.
4 e 5- LEVE E SABOROSO. Chocolate Choco Soy sem lactose.



Estes produtos podem ser adquiridos pelo www.drogariasapaulo.com.br | Delivery: 4003-3393
Consulte a disponibilidade e condições destes serviços na sua região