

Viva Bem

SERVIÇO

O site Sem Lactose dá dicas de alimentação variada a quem tem sensibilidade ao leite e seus derivados, e até receitas de sobremesas e carnes

goo.gl/KBIASN

ALÉRGICOS

Especialistas explicam tudo sobre a alergia ao leite em portal

goo.gl/CYVIUJ

Sensibilidade ao **leite** não é doença, mas requer cuidados

Pessoas que possuem intolerância à lactose conseguem ter vida normal se fizerem reeducação alimentar

A intolerância à lactose, o açúcar natural do leite e de seus derivados, não é considerada uma doença por especialistas, mas causa muito incômodo às pessoas que a desenvolvem.

Alessandra Migotto Zoppi Cunha, médica endoscopista do Instituto Endovitta, diz que os sintomas são dores abdominais, gases, náusea, diarreia e coceira, entre outros. "Se isso acontecer, é preciso investigar. O diagnóstico é feito somente pelo médico, após exames laboratoriais", explica.

O distúrbio é comum e afeta pessoas de todas as idades. Em bebês, a sensibilidade à lactose pode ser observada em recém-nascidos — o que é mais raro — e após o desmame. Após essa fase, é mais comum a intolerância surgir ainda na infância ou na adolescência, mas em alguns casos aparece em adultos, segundo Adriane Antunes de Moraes, professora do curso de Nutrição da **Unicamp (Universidade Estadual de Campinas)**.

Segundo Adriane, a intolerância "acontece porque a enzima do corpo que ajuda na digestão do açúcar natural deixa de funcionar."

Apesar de não trazer complicações graves à saúde, esse distúrbio exige do paciente alguns cuidados ao ingerir produtos com leite.

"É preciso fazer uma reeducação alimentar, excluindo ou reduzindo a quantidade e a frequência do consumo de alimentos com lactose. Se houver contato com leite e seus derivados, a pessoa deve tomar suplemento à venda em farmácias para amenizar a rejeição", explica o nutricionista Alan Scaglione, da Estima Nutrição. Isso deve ser feito sob orientação de especialista.

Segundo Scaglione, quem tem intolerância à lactose pode comer queijo e tomar leite, mas deve dar preferência a produtos tipo "lactose zero". Atualmente, é possível encontrar esses alimentos à venda nos supermercados.

(Tatiana Cavalcanti)

Alergia é grave e pode levar à morte

Há pessoas que desenvolvem alergia às proteínas do leite, que, ao contrário da intolerância, é grave e pode causar até a morte, segundo a professora do curso de Nutrição da **Unicamp**, Adriane Antunes de Moraes.

"A alergia já é identificada nos bebês. Normalmente desaparece entre os três e quatro anos de idade, mas pode prevalecer na vida adulta", explica a especialista.

Intolerância à lactose

O que é

Um mal que faz com que a pessoa sinta desconforto ao ingerir leite e derivados, como queijo e iogurtes

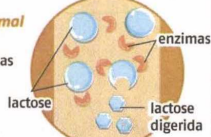


Causas

O corpo não tem a substância que faz a digestão da lactose

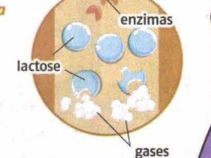
Pessoa normal

A lactose é digerida pelas enzimas



Pessoa com intolerância

A lactose não é bem digerida e acaba liberando gases



Sintomas

- ⚡ Dores abdominais
- ⚡ Diarreia
- ⚡ Náusea
- ⚡ Gases
- ⚡ Coceira
- ⚡ Inchaço abdominal
- ⚡ Manchas avermelhadas na pele

Motivos



1 Surto espontaneamente
Com o passar dos anos, o corpo produz menos ou nenhuma substância que ajuda na digestão da lactose



2 Causa externa
Doença ou ferimento, geralmente no intestino, pode impedir essa absorção



3 De nascença
A pessoa nasce com o intolerância e os primeiros sinais aparecem na amamentação



Diagnóstico

- Exame de sangue após ingestão de leite
- Exame de sopro em aparelho que detecta a intolerância



Tratamento

- Substituição de leite e derivados comuns por produtos sem lactose
- O consumo de produtos comuns é possível, desde que sejam tomados suplementos para diminuir os efeitos da rejeição
- Remédios para os casos mais graves



O QUE EVITAR

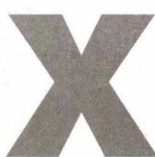
Leite de vaca e de cabra	Queijo fresco	Manteiga	Requeijão
Crema de leite	Iogurtes	Bolachas, bolos e pudins	Purê de batata



Intolerância

NÃO É GRAVE

Pessoa tem apenas mal-estar



Alergia

É GRAVE

Consumo de leite e derivados pode trazer complicações e até levar à morte



Onde procurar ajuda gratuita

■ Especialistas:
Clínico-geral, nutricionista e gastroenterologista

■ Unidades de saúde da Prefeitura de São Paulo:
<http://migre.me/kusvM>

■ Unidades de saúde do Estado de São Paulo:
<http://migre.me/kusy9>