

# Intolerância à lactose requer cuidados

PESSOAS QUE TÊM SENSIBILIDADE CONSEGUEM TER VIDA NORMAL COM REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

Texto e Arte - Folhapress

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 diag-

nóstico é feito somente pelo médico, após exames laboratoriais”, explica.

## Todas as idades

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)**.

## Causas e precauções

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 ame-



nizar 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.

## Alergia é grave

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.

## O que é

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

A lactose é o açúcar natural do leite

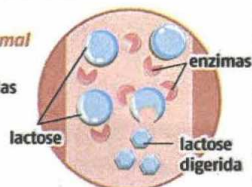


## Causas

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

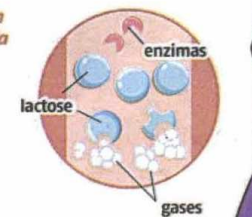
### Pessoa normal

A lactose é digerida pelas enzimas



### Pessoa com intolerância

A lactose não é bem digerida e acaba liberando gases



## Motivos

### 1 Surge 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 intolerância e os primeiros sinais aparecem na amamentação

## Sintomas

- ▶ Dores abdominais
- ▶ Diarreia
- ▶ Náuseas
- ▶ Gases
- ▶ Coceira
- ▶ Inchaço abdominal
- ▶ Manchas avermelhadas na pele

## Diagnóstico

- Exame de sangue após ingestão de leite
- Exame de sopro em aparelho que detecta 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 casos mais graves

## O QUE EVITAR

