

2014-08-29 15:03:04

<http://justnews.pt/noticias/a-completa-exclusao-de-lactose-na-dieta-e-desnecessaria-e-nao-desejavel>



Vera Fernandes

A completa exclusão de lactose na dieta «é desnecessária e não desejável»

"70% da população mundial apresenta diminuída atividade de lactase (hipolactasia). Estima-se que em Portugal cerca de 1/3 da população seja afetada. A intolerância dá-se quando a malabsorção de lactose, causada por hipolactasia, se traduz em sintomas gastrointestinais tais como diarreia, cólicas, distensão abdominal e flatulência.", afirma Vera Fernandes, dietista coordenadora do Programa Alimentação Saudável do Jumbo e membro dos Corpos Sociais da Associação Portuguesa de Dietistas (APD).

"Uma das estratégias preconizadas para eliminar os sintomas de malabsorção é a diminuição do consumo de lactose -- realidade cada vez mais tangível tendo em conta o atual desenvolvimento de lácteos sem lactose no mercado. A definição de uma estratégia personalizada ao indivíduo é essencial para uma rápida e adequada recuperação sintomática, sem comprometimento nutricional.", refere Vera Fernandes, acrescentando: "É avaliada a ingestão diária de lactose e sintomas associados, que permitirá a definição de um plano nutricional adequado, nomeadamente garantindo uma ingestão de cálcio apropriada".

De acordo com a dietista, em artigo publicado na edição de setembro do Jornal Médico, "pretende-se que após diagnóstico e restrição de lactose se aumente, de forma gradual, a sua ingestão: não porque haja uma recessão na hipolactasia, mas por haver uma adaptação da flora do cólon que passa a tolerar maiores quantidades de lactose", salientando que tal permite "maior flexibilidade no dia-a-dia alimentar dos intolerantes (que não terão de verificar todos os rótulos em busca de fontes de lactose, nem prescindir de uma porção de um bolo de aniversário)."

É feita a ressalva de que, após o diagnóstico, pode fazer sentido restringir momentaneamente a lactose de forma total, para obter rápida melhoria dos sintomas.

Vera Fernandes partilha, no seu artigo de opinião, uma tabela muito pertinente com o conteúdo em lactose de alguns produtos alimentares, indicando que "doses de 12 a 15 g/diários preferencialmente espaçadas ao longo do dia e inseridas numa refeição (ex.: leite com cereais), habitualmente, não causam sintomatologia, sendo comum haver tolerância até 18 g/dia".