

2016-09-29 16:48:43

<http://justnews.pt/noticias/nutricao-funcional-profissionais-tentam-ir-a-causa-da-doenca-que-se-manifesta>

Pedro Bastos

## Nutrição Funcional: especialistas tentam «ir à causa da doença que se manifesta»

Promover uma abordagem «preventiva e terapêutica adaptada a cada indivíduo, permitindo detetar e corrigir desequilíbrios que conduzem a doenças». É desta forma que Pedro Bastos, diretor-geral da NutriScience, define, sumariamente, a Nutrição Funcional. O tema estará em debate no 3.º Congresso Europeu de Nutrição Funcional, que decorrerá dia 8 de outubro, no Centro de Congressos de Lisboa.

Pedro Bastos, que também é responsável pela organização do Congresso e investigador em Nutrição, Inflamação e Metabolismo na Universidade de Lund (Suécia), falou à Just News sobre esta abordagem nutricional.

“A diferença da Nutrição Funcional face à perspetiva mais clássica é o facto de nos focarmos na deteção e correção dos desequilíbrios nutricionais de cada pessoa, vendo-a como única, mas tendo em conta que o seu organismo é um todo”, esclarece.

Por outras palavras, a personalização é essencial. “Na abordagem mais clássica, costuma-se recorrer a determinados padrões que podem, de facto, ser solução para um número significativo de pessoas, mas não para todas.” Logo, na Nutrição Funcional, os profissionais tentam “ir à causa da doença que se manifesta, para a prevenir ou até reverter”.



O responsável realçou que “é habitual ver-se a Nutrição de um ponto de vista preventivo, mas também pode ser terapêutico”. E dá um exemplo: “No caso da diabetes tipo II, não basta controlar os níveis de glicemia, é importante perceber o que pode ter causado a doença, como um estilo de vida sedentário, sono insuficiente,

exposição a poluentes ambientais ou um desequilíbrio da microbiota intestinal, provocado por uma dieta inadequada.” O nutricionista e dietista pode assim, também, evitar a progressão da doença ao descobrir a sua causa.

Pedro Bastos sublinha que as alterações da microbiota intestinal são das principais causas de várias doenças. “Atualmente, são publicados, por dia, 40 papers sobre esta temática e sabe-se que, equilibrando a mesma, é possível prevenir, reverter e até curar algumas doenças”, adianta.

O papel da microbiota é um dos temas em discussão no Congresso. “É uma temática muito importante, que vai ser apresentada por Conceição Calhau, investigadora e docente na Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa e Presidente do Conselho Jurisdicional da Ordem dos Nutricionistas”, sublinha.



A edição que decorreu o ano passado reuniu, em Lisboa, 250 participantes.

Quanto à acessibilidade a consultas com nutricionistas e dietistas que optam por esta abordagem funcional, Pedro Bastos lembra que já existem vários profissionais em Portugal. Contudo, não chegam a todas as pessoas. “Ainda é preciso mais divulgação e formação junto dos profissionais de saúde e da população em geral”, afirma.

Outro aspeto que também devia ser alvo de mudanças prende-se com a comparticipação das análises e de alguns testes genéticos que permitem identificar os desequilíbrios nutricionais e monitorizar a intervenção do nutricionista.

Também o diálogo entre profissionais de saúde deve ser tido em linha de conta: “O nutricionista e o dietista devem sempre trabalhar em conjunto com outros profissionais, com destaque para os médicos de família ou de especialidade.”



Questionado sobre o uso de suplementos alimentares, Pedro Bastos menciona que “apenas devem ser prescritos após fazer-se uma rigorosa avaliação nutricional, caso contrário, pode-se correr o risco de provocar problemas por desequilíbrio no consumo de determinados nutrientes”.

E dá um exemplo: “Uma das temáticas do Congresso é o planeamento da gravidez por parte do casal. Costuma-se dar ácido fólico, mas sem se saber se é necessário.”

No 3.º Congresso Europeu de Nutrição Funcional vão estar presentes vários oradores internacionais, nomeadamente, Gabriel de Carvalho, nutricionista "e precursor da Nutrição Funcional no Brasil", e Philip Calder, professor catedrático da Faculdade de Medicina da Universidade de Southampton, "cujo trabalho sobre os ómega 3 figura entre os mais citados do mundo".

O evento destina-se a todos os profissionais de saúde, não apenas nutricionistas e dietistas, e a expectativa é grande. “No primeiro ano tivemos 170 participantes, o ano passado foram 250 e em 2016 esperamos ainda uma maior adesão”, disse Pedro Bastos.