

Intolerância ao glúten e lactose: 70% das pessoas têm e não sabem

Um projeto de lei que tramita na Câmara dos Deputados obriga a todos os produtos que contêm lactose e glúten prestarem tal informação em suas embalagens. O objetivo é proteger e orientar as pessoas que são intolerantes a estas substâncias. Mas, enquanto a legislação não traz mudanças, é importante que seus funcionários estejam bem informados sobre o assunto para, também, informar seus clientes. Então, vamos lá!

Tomar um copo de leite no café da manhã ou comer aquela macarronada no domingo pode não cair tão bem para quem sofre com intolerância ao glúten ou à lactose. Estudos apontam que cerca de 70% dos adultos possuem algum nível de intolerância, em decorrência da quantidade de lactase no organismo que diminui naturalmente após os cinco anos de idade.

Embora muitas pessoas confundam, existem diferenças entre a alergia e a intolerância alimentar. A primeira é caracterizada por uma reação adversa aos alimentos e tem relação com mecanismos imunológicos. “A predisposição genética é o fator responsável pelo desenvolvimento de alergias a determinados alimentos. Dessa forma, como o corpo entende que o alimento é uma substância ameaçadora, tenta eliminá-la ativando seus mecanismos de defesa”, informa a nutróloga Suzete Motta (CRM-SP 93004).

No caso da intolerância alimentar ela ocorre como uma reação adversa aos alimentos de caráter não imunológico, sendo que os problemas podem estar relacionados à ausência de uma determinada enzima que é empregada durante o processo de digestão do alimento. “Normalmente, a intolerância ao alimento não se manifesta no exato momento em que é consumido o nutriente, mas pode demorar algumas horas ou até mesmo alguns dias para se manifestar, dependendo do organismo de cada pessoa”, indica Suzete.

A intolerância à lactose consiste em uma deficiência da lactase, uma enzima incumbida pela quebra da lactose, que é o açúcar do próprio do leite. “Os sintomas sentidos por quem possui intolerância à lactose variam entre inchaço abdominal, flatulência, cólicas e até mesmo diarreia”, aponta a nutróloga. Já para quem tem intolerância ao glúten, os nutrientes feitos de trigo não são bem absorvidos pelo organismo, o que causa o desencadeamento de reações e sintomas como diarreia intermitente, de três a quatro vezes ao dia, com fezes em grande volume, aspecto espumoso, odor desagradável, aparência oleosa e tendência à flutuação. “Nesses casos, a diarreia pode estar acompanhada de dores na região abdominal, similares à cólica e distensão secundária à fermentação de lactose”, acrescenta a médica.

Como tratar as intolerâncias?

A melhor maneira de tratar a intolerância ao glúten é optar pela retirada do cardápio de alimentos que contenham glúten. “Em algumas situações o paciente pode apresentar alguns dos sintomas citados mesmo após a retirada do glúten do menu porque o intestino ainda está em processo de recuperação e isso requer um certo tempo”, orienta Motta.

Para pessoas intolerantes à lactose, o ideal é recorrer a outras fontes de cálcio como algas marinhas, amêndoas, feijões, beterraba e milho, além, é claro, de bebidas à base de soja, de arroz e água ou suco de frutas ou vegetais. “É importante deixar claro que, tanto o glúten como a lactose, mesmo ingeridas em porções muito pequenas, podem trazer danos ao organismo de quem é intolerante. O ideal é buscar orientação com o médico para que ele ajude a escolher o cardápio mais indicado ao seu caso”, conclui Suzete.

Então, quando, no balcão, forem questionados quanto à existência ou não de lactose ou glúten em algum produto, dediquem a atenção necessária ao consumidor. A atenção e uma boa orientação podem fidelizar esse cliente.