

Nutrição

A Importância da Alimentação para Pacientes com ELA:

Eneida Reis - Nutricionista, Especialista em Nutrigenômica e Nutrigenética, Especialista em Nutrição nas Doenças Neuromusculares, Mestre em Biologia Molecular



Uma boa alimentação é forte aliada de todas as pessoas, independentemente da idade ou do estado de saúde/doença, pois tem a capacidade de prevenir doenças, impedir seu agravamento ou retardar seu avanço.

A Esclerose Lateral Amiotrófica (ELA) é uma doença neuromuscular degenerativa, sem tratamento medicamentoso que a cure. Por isso, é de extrema importância que o paciente acometido pela ELA receba atenção especial em relação à alimentação, pois este pode ser o diferencial na manutenção de sua qualidade de vida e longevidade. Pacientes desnutridos apresentam taxa de sobrevivência significativamente menor que pacientes bem nutridos. Sabe-se que a ELA é uma doença de fundamentos genéticos, podendo ser hereditária (familiar, 10% dos casos) ou não hereditária (esporádica, 90% dos casos). Neste contexto, vimos vendo pesquisas científicas sendo desenvolvidas ao redor do mundo, já dando conta de um grande número de alterações no padrão da expressão gênica em indivíduos acometidos pela ELA, muito embora ainda haja um grande desafio pela frente. É preciso que se tenha um bom entendimento da forma como essas alterações e suas associações interagem com elementos ambientais, especialmente com a dieta e a atividade física, influenciando as alterações fisiológicas e metabólicas encontradas nos pacientes, fazendo com que suas necessidades nutricionais também estejam alteradas.

Eis, então, que nestas pesquisas vemos o provável caminho da cura. Mas para que possamos ser curados, precisamos, antes, estarmos vivos e em bom estado geral em saúde, minimamente necessário para sermos submetidos aos protocolos de tratamento que hão de vir. Vale lembrar ainda, que os pacientes com ELA não estão isentos ou imunes de serem acometidos por qualquer outro tipo de doença.

Por isso, é extremamente importante que o paciente com ELA mantenha uma alimentação saudável, em qualidade e quantidade suficiente para suprir suas necessidades, ingerindo a maior variedade possível de alimentos, especialmente distribuídos em três grandes grupos: alimentos energéticos, alimentos construtores e alimentos reguladores.

Alimentos energéticos: alimentos como arroz, macarrão, pão, batatas e outras raízes, aveia e demais cereais, manteiga, azeite e outros óleos, além das sementes oleaginosas como amendoim, castanhas do Pará e castanha de caju, são boas fontes de energia, proteínas e fibras. Seu consumo é capaz de garantir a quantidade mínima diária de calorias necessárias ao indivíduo e ainda ajudam no bom funcionamento do intestino.

Alimentos construtores: carnes diversas como peixes, aves, fígado, ovos, e também leite e seus derivados como iogurte e coalhada, além de leguminosas como feijão, vagem e soja, são alimentos que ofertam as proteínas necessárias para a reconstrução das estruturas corporais.

Alimentos reguladores: frutas e verduras são alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais, importantes para regular diversas funções macroscópicas e microscópicas do organismo, inclusive a proteção celular.

Mas, como a ELA apresenta uma série de características muito específicas, é necessário que se faça o acompanhamento com um bom profissional da área de nutrição. Dietas precisam considerar não apenas as exigências impostas pela doença, mas também as individualidades de cada pessoa e por isso o que é muito bom para um pode não ser bom ou ser insuficiente para o outro.

Manutenção do Peso:

Na ELA é comum a perda de apetite, além da dificuldade para mastigar e engolir. Isso associado ao cansaço que o ato da alimentação produz, devido ao comprometimento respiratório, faz com que o paciente coma menos do que precisa e emagreça com facilidade e rapidez, podendo chegar a graves níveis de desnutrição. O paciente com ELA exige uma dieta com uma maior quantidade total de calorias, que estas calorias estejam concentradas em refeições de pequenos volumes e que estas refeições aconteçam diversas vezes ao dia (entre 5 e 7 vezes).



Preservação da Massa Magra:

Em pessoas saudáveis, o organismo normalmente utiliza os carboidratos (açúcares, massas, etc.) como primeira fonte de energia. Na falta desses nutrientes, passa então a consumir gorduras - as proteínas do corpo (músculos) são preservadas ao máximo, sendo consumidas como fonte de energia apenas em casos extremos. No entanto, qualquer um desses nutrientes que estiver "sobrando" em nosso organismo será usado como fonte de energia, será processado para armazenamento ou jogado fora. Na ELA o processo é diferente, os carboidratos e as gorduras não sobram para serem guardados, devido ao baixo consumo de alimentos associado ao aumento das necessidades de energia, eles são totalmente consumidos, e ainda ficam faltando algumas coisas. Além disso, a morte dos neurônios que comandam os músculos faz com que eles deixem de ser utilizados para suas funções normais (sustentação e movimentação do corpo) e assim, eles passam a ser degradados, podendo ser utilizados como fonte de energia ou descartados através da urina. Pacientes com ELA necessitam que sua dieta possua um percentual mais elevado de proteínas, a fim de impedir o consumo de sua própria musculatura como fonte de energia!

Equilíbrio Hidroeletrolítico

A água é o princípio básico da vida. Ela é indispensável à todas as atividades do corpo e deve ser consumida pura ou na forma de sucos, água de coco, bebidas isotônicas, na quantidade mínima de dois litros ao dia. Ela serve como solvente e transportadora para diversos tipos de moléculas e elementos simples aos quais chamamos eletrólitos, fazendo com que tudo isso chegue nos locais apropriados para seu uso.

· Na ELA a água é um importante instrumento no bom funcionamento intestinal e na melhora da salivação, pois faz com que ela se torne mais rala, facilitando que seja engolida ou aspirada.

Imunomodulação

O consumo insuficiente de alimentos acaba por levar o paciente à perda de peso e desnutrição, enfraquecendo sua defesa corporal, o chamado Sistema Imunológico. Com o corpo enfraquecido e indefeso, o paciente com ELA se torna alvo fácil para o ataque de microrganismos, especialmente aqueles que causam doenças pulmonares.

· O paciente com ELA precisa ingerir uma quantidade diferenciada de alimentos ou suplementos específicos que o ajudem no estímulo e manutenção do bom funcionamento do sistema imunológico.

Suplementos Alimentares

Os suplementos alimentares podem ser muito úteis, mas devem ser prescritos por profissional nutricionista, já que podem variar imensamente de uma pessoa para outra, pois servem para complementar as deficiências de nutrientes ingeridos pelo indivíduo.

· Na ELA os suplementos podem ser usados como complemento das calorias, de proteínas necessárias diariamente, ou como repositores de algum nutriente específico, como vitaminas A, B6, B12, C, Ácido Fólico e minerais, como ferro, potássio, magnésio, entre outros.

· Vale lembrar que o paciente que se alimenta por sonda (nasogástrica ou GTT) geralmente é o que mais necessita de suplementos, pois não existe dieta industrializada específica para o paciente com ELA.

Alimente-se bem para que você tenha energia e disposição para suas atividades diárias. Se você tem ELA, estando bem nutrido, obterá melhores resultados da fisioterapia, da fonoaudiologia e de todas as outras terapias de apoio. A qualidade de vida será muito melhor e a doença poderá até cursar com maior lentidão.

Referências

- (1) NCBI
- (2) Fujii TM et al, Nutrigenômica e Nutrigenética: Importantes Conceitos para a Nutrição, Nutrire: rev Ass. Bras. Alim. Nutr, SP, V35, 2010.
- (3) Dourado-Junior M, et al., Nutrição na ELA: Importância e Orientações Básicas, UFRN-HUOL, Centro de Referência de Doenças do Neurônio Motor / ELA, 201
- (4) Jonkers CF, Camilo ME, Terapia Nutricional para Distúrbios Neurológicos in Bases da Nutrição Clínica