

A importância da nutrição na Esclerose Lateral Amiotrófica em período de pandemia

A nutrição, para os pacientes com Esclerose Lateral Amiotrófica - ELA é extremamente importante, e sempre ressaltamos a necessidade do acompanhamento nutricional a partir do diagnóstico. E, em tempo de pandemia, o cuidado nutricional também deve ser visto como prioridade.

Apesar de não haver evidências mostrando que a nutrição possa evitar a infecção por COVID-19, existem orientações nutricionais que devem ser seguidas para **aumentar a proteção dos pacientes**, principalmente, neste período:

1. A perda de peso na ELA é frequente, porém **NÃO** é recomendada. Por isso monitorar o estado nutricional dos pacientes é muito importante, uma vez que a perda de peso / desnutrição pode reduzir a integridade do sistema imunológico e a resistência contra qualquer agente infeccioso;
2. O corpo precisa de calorias, proteínas e outros nutrientes para manter a função metabólica e evitar a perda de peso. Na ELA há um desequilíbrio energético (quando o gasto de energia é maior do que consumo de calorias) por diversos motivos, entre eles a redução do apetite e dificuldade de se alimentar, assim, **atentar para a necessidade do início de suplemento alimentar ou outra via de alimentação é indispensável**. Pacientes já em uso de sonda/gastrostomia podem ter suas dietas enterais ajustadas (volume, tipo de dieta), se as recomendações nutricionais não estiverem sendo alcançadas;
3. A ELA é uma doença multifatorial e a inflamação pode ser um dos possíveis mecanismos envolvidos no seu desenvolvimento e progressão, condição que afeta negativamente a imunidade dos pacientes. Para que ocorra um bom funcionamento do sistema de defesa, é essencial a ingestão adequada de macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) e de micronutrientes (vitaminas e minerais), além dos antioxidantes e hidratação. Evitar a oferta de alimentos de baixa qualidade nutricional (excesso de açúcar, alimentos processados, por exemplo), substituindo por uma alimentação variada e colorida, com predominância de alimentos in-natura, faz-se necessário; É possível seguir essas orientações para dietas em consistências adaptadas, como a dieta pastosa. Para os pacientes que usam sonda/gastrostomia é possível modular a dieta enteral ofertada. Para realizar essa alteração converse com o nutricionista, lembrando que **nutrientes como vitamina C, vitamina A, zinco, ferro, selênio, vitamina B12, vitamina D são vitais para o efetivo funcionamento do sistema imunológico**;
4. Muitos pacientes com ELA apresentam uma exposição solar reduzida, por dificuldade em deambular ou por estarem acamados, contribuindo para redução dos níveis plasmáticos de vitamina D, impactando na imunidade, uma vez essa vitamina tem como função modular a resposta imunológica, além de potencializar a resposta anti-inflamatória do organismo. Assim, **deve-se evitar a insuficiência ou deficiência de vitamina D**, mantendo a suplementação (indicada por um profissional) ou, na ausência da orientação da suplementação, manter uma exposição solar por 10 minutos, evitando o intervalo entre as 10-15 horas;

5. A desidratação pode estar presente nos pacientes com ELA, sendo resultado de, por exemplo, ingestão reduzida, por hábito ou falha na oferta e/ou alteração da deglutição. A hidratação adequada (evitando desidratação ou hiperhidratação) é importante para fluidificar as secreções pulmonares e manter a produção de Imunoglobulina A – uma das primeiras linhas de defesa do sistema imunológico; Assim, **observar a ingestão/oferta hídrica, seja por via oral ou por sonda/gastrostomia, é ponto chave para auxiliar no combate e recuperação de infecções;**
6. A **microbiota intestinal desempenha papel fundamental na imunidade**, podendo aumentar a suscetibilidade do paciente a infecções, quando desequilibrada, sendo assim, é indispensável mantê-la saudável, com uma nutrição equilibrada em nutrientes, presença de prebióticos e/ou probióticos (prescritos pelo nutricionista).
7. A **higienização dos alimentos** deve sempre ser considerada, principalmente neste período, assim, lembrar de higienizar todos os alimentos, tanto os in- natura quanto os alimentos embalados (caixas ou latas), atentando também para as embalagens das dietas enterais, é vital.

**LEMBRE-SE: A NUTRIÇÃO É PEÇA FUNDAMENTAL PARA MANTER UMA BOA IMUNIDADE.
CADA PACIENTE É ÚNICO EM SUAS NECESSIDADES.**

Jeniffer Dutra
Nutricionista CRN 9-7712
jeniffermdutra@hotmail.com
[@jeniffermdutra](#)