

NOVA VALÊNCIA - Nutrição Funcional e a Abordagem Biomédica do Autismo

A Importância da Nutrição no Funcionamento Cerebral e nas Perturbações do Desenvolvimento.

Uma alimentação saudável é fundamental para que todas as crianças tenham um crescimento e desenvolvimento adequado, mas no caso das crianças com autismo e outras perturbações do neurodesenvolvimento e/ou comportamento, a alimentação ganha ainda mais importância, pois pode ter um importante efeito terapêutico.

O cérebro é um órgão, e como tal, tem necessidades nutricionais específicas para que possa desempenhar corretamente as suas funções. Sem o nível adequado de nutrientes fundamentais, o funcionamento cerebral fica comprometido.

Diferentes estudos têm revelado que algumas crianças com necessidades especiais apresentam particularidades metabólicas únicas, que implicam necessidades nutricionais também únicas. Isto significa que algumas destas crianças precisam de doses superiores de determinados nutrientes, pelo que se ingerirem as doses consideradas "normais" vão apresentar sintomas de deficiência e/ou mau funcionamento de determinadas vias metabólicas. Estas necessidades extra de determinados nutrientes podem ser durante muito tempo, ou apenas durante um curto espaço de tempo, enquanto outras partes do metabolismo estão a funcionar menos bem. Além disso, numa grande maioria destas crianças, existem diferentes alimentos (muitos deles considerados saudáveis), que podem ser bastante problemáticos, pois podem induzir alterações imunitárias, fisiológicas e comportamentais.

Esta é a base que sustenta a aplicação de dietas especiais na abordagem biomédica do autismo. São dietas que retiram o que faz mal, repõem o que faz falta e tentam equilibrar o que está desequilibrado. Juntamente com suplementos nutricionais adicionados de forma assertiva, conseguem resultados muito interessantes na melhoria dos sintomas do autismo.

No caso do síndrome de hiperatividade e déficit de atenção, a alimentação e o suporte nutricional específico têm também revelado efeitos bastante benéficos. Muitas das crianças com necessidades especiais têm dificuldades em digerir, absorver e/ou metabolizar diferentes nutrientes ou compostos alimentares, e muitas vezes apresentam perturbações gastrointestinais – a desnutrição decorrente destas alterações, assim como as queixas gastrointestinais dificultam a aprendizagem. A implementação de cuidados alimentares específicos vai ultrapassar estas deficiências, e otimizar o resultado de diferentes abordagens terapêuticas e comportamentais.



A importância de uma alimentação mais correta e a melhoria da capacidade cognitiva e comportamento aplica-se a outras áreas: estudos com prisioneiros revelam que a mudança da alimentação servida nas cantinas dos estabelecimentos prisionais foi capaz de diminuir a agressividade; a mudança da alimentação em escolas fez com que as notas dos alunos subissem e sendo ainda possível observar uma melhoria na classificação dos testes de QI.

Alimentação e perturbação da Hiperatividade e Déficit de Atenção

A forma como as nossas crianças se alimentam tem influência não só no seu crescimento e desenvolvimento, mas também na forma com o seu cérebro funciona. Um cérebro desnutrido, desprovido de nutrientes fundamentais ou sob o efeito de químicos presentes sob a forma de aditivos alimentares não vai ser capaz de desempenhar adequadamente as suas funções. Alterações do comportamento, alterações de humor ou mesmo capacidade de raciocínio, comunicação ou interação social podem assim ser o reflexo deste menor funcionamento cerebral.

No caso da perturbação de hiperatividade e déficit de atenção, diferentes estudos têm revelado um importante efeito terapêutico da alimentação e de uma suplementação nutricional personalizada. Apesar de não ser algo normalmente mencionado na prática clínica atual, que se baseia no uso farmacológico e em terapias comportamentais, diferentes profissionais e pais têm recorrido à terapêutica nutricional para otimizar os resultados, ou mesmo para reduzir a toma farmacológica.

Qual a relação?

Começamos pela relação mais básica de todas: é a alimentação que fornece os nutrientes base para um adequado funcionamento cerebral. Quando há falta de nutrientes importantes, diferentes neurotransmissores podem não ser produzidos em quantidade suficiente, ou podem não ser capazes de fazer passar a sua mensagem da forma mais correta. A consequência? Alterações na forma como nos comportamos, como sentimos, como aprendemos ou como dormimos. Na perturbação de hiperatividade e déficit de atenção estão ainda descritas associações mais específicas para determinados nutrientes, em especial as gorduras ómega 3, o zinco, o ferro ou mesmo o magnésio. As flutuações dos níveis de açúcar estão também implicadas no aumento da ansiedade, irritabilidade, hiperatividade ou impulsividade. Alguns aditivos alimentares têm também sido implicados nesta patologia, com especial relevo para alguns corantes alimentares, intensificadores de sabor e conservantes. Adequar os níveis de ómega 3, e em especial os equilíbrio entre as gorduras ómega 3 e as ómega 6, fornecer os níveis adequados de diferentes minerais e vitaminas, e eliminar os aditivos alimentares implicados, e manter os níveis de açúcar no sangue relativamente controlados são passos fundamentais para uma melhoria da sintomatologia da perturbação de hiperatividade e déficit de atenção.

Dra. Daniela Seabra – Nutrição Funcional
Estimulopraxis - Centro de Desenvolvimento Infantil

SÍNDROME DE DOWN

Doença genética mais comum causando atraso mental. Esta doença deve-se à presença de 1 cromossoma 21 extra – Trissomia 21.

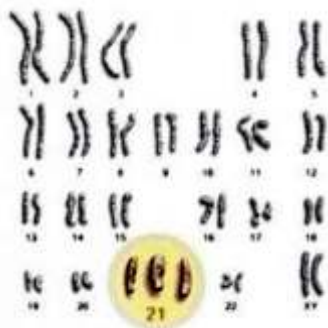
Surge em 1:800-1000 nascimentos. A prevalência aumenta com a idade materna, contudo, atualmente com o diagnóstico pré-natal oferecido às mães com idade ≥ 35 anos (Rastreamento Bioquímico e Amniocentese/Cariotipo) estas situações na sua maioria não chegam a termo (IVG).

A Recorrência, possibilidade de nova gravidez com Trissomia 21 é baixa – 1%.

O diagnóstico pode ser pré-natal, como foi dito atrás, ou quando isso não acontece, após o nascimento faz-se pelo Fenótipo do bebé (características faciais, entre outras).



E confirma-se por análise sanguínea – Cariotipo.



A Trissomia 21 cursa com inúmeras doenças associadas, de que se salienta:

- Cardiopatia Congénita (50%)
- Obstipação crónica (30%)
- Patologia Oftalmológica – Erros de Refração (50%)
- Hipotireoidismo congénito (27 vezes mais frequente que na população em geral) ou adquirido (14% a 20%)
- Doenças musculo-esqueléticas
 - * Hipotonia central e periférica
 - * Instabilidade atlantoaxial (15%)
- Crescimento – Baixa estatura, Obesidade (Nutricionista)
- Neurodesenvolvimento – Atraso Global
 - * Motricidade Global e Fina
 - * Cognitivo
 - * Linguagem (Verbal Expressiva)

Programas de Intervenção

Crianças dos 0 aos 2 anos

Estimulação sensorio-motora

- Tonicidade
- Coordenação motora
- Equilíbrio

Crianças com idade ≥ 3 anos até aos 18 anos

- Coordenação motora
- Perceção visuo-espacial
- Equilíbrio
- Lateralidade
- Grafomotricidade
- Atenção/Concentração
- Comportamento/Socialização
- Relação/Comunicação (Linguagem Verbal e Não Verbal)
- Programas de Ensino adequados

Dra. Isabel Paz - Pediatria do Desenvolvimento
Estimulopraxis - Centro de Desenvolvimento Infantil

Novas Colaborações e Parcerias:

- ANDITEC; Marinha Portuguesa; Banco Millennium

Informações:

- Realizou-se no passado mês de Fevereiro, o mês da Neuropsicologia na ESTÍMULOPRAXIS. Durante todo o mês foram debatidos e esclarecidos vários temas relacionados com o funcionamento do nosso cérebro e como otimizar as funções cognitivas.

- Houve também lugar a uma *Sessão de Esclarecimento Gratuita " -Alimentação e Comportamento: A importância da alimentação na melhoria dos sintomas do Autismo e na optimização da função cerebral, no âmbito da nossa nova Valência, Nutrição Funcional.

Outras Actividades:

*Rastreamento da Linguagem Gratuito – 1ª segunda-feira de cada mês, das 13h00 às 20h00, nas nossas instalações (vagas limitadas e sujeitas a marcação prévia)

*Workshop "Relaxar para Crescer" – relaxação Infantil, dia 05 de Abril das 10h00 às 11h00, vagas limitadas e sujeitas a inscrição prévia = 8€

Os nossos contatos:

Tel: 217 104 130
TIm: 915 150 979
TIm Babysitting: 917 799 187
Site: www.estimulopraxis.com
Email: geral@estimulopraxis.com
FB: <https://www.facebook.com/estimulopraxis>
Blog: <http://www.blog.estimulopraxis.com/>
Linkedin: <http://pt.linkedin.com/pub/estimulopraxis-centro-de-desenvolvimento-infantil/25/2b8/537>