

TRANSTORNO NO ESPECTRO AUTISTA E NUTRIÇÃO

O autismo, também denominado como Transtorno do Espectro Autista (TEA), é um transtorno do desenvolvimento, caracterizado por alterações na capacidade cognitiva, comunicação, interação social e que pode ainda levar a uma seletividade alimentar. Normalmente surge nos três primeiros anos de vida da criança. A educação nutricional instiga o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, esperando com isso que estes hábitos sejam implantados no espaço familiar.

Não se sabe ao certo as causas do autismo, mas acredita-se que muitos fatores podem levar a criança a ser mais propensa em desenvolver essa patologia, incluindo biológicos, ambientais e fatores genéticos.

Educação Nutricional para Autistas

Existe uma grande heterogeneidade na sintomatologia do TEA, dentre as mais diversas manifestações, alguns pacientes podem apresentar comportamento alimentar alterado. Os distúrbios alimentares podem envolver a aversão a certos alimentos pela textura, cor ou odor, a insistência em comer somente uma pequena seleção de alimentos e a recusa de provar alimentos novos.

As crianças autistas apresentam, com frequência, sintomas gastrintestinais tais como dor abdominal, diarreia crônica, flatulência,

vômitos, regurgitação, perda de peso, intolerância aos alimentos, irritabilidade, entre outros. Devido a essas ocorrências, alguns estudiosos sugerem que se evite a ingestão de glúten, presente no trigo, aveia, centeio e cevada, pois pode causar dano às vilosidades intestinais, resultando em uma potencial ou real má absorção de todos os nutrientes. Sugere-se também a necessidade de suspender o consumo de leite e derivados lácteos, devido à intolerância à lactose que algumas crianças podem manifestar.

Cabe salientar que as crianças com TEA, como todas as nossas crianças e adolescentes, precisam ter uma alimentação saudável: consumir menos sal, menos gordura e açúcares. Ter uma alimentação variada e saudável, com alimentos energéticos, construtores e dieta rica em frutas e hortaliças.

O autismo é uma doença sistêmica com repercussão cerebral, por isso a dieta pode auxiliar pessoas com autismo na melhoria de problemas gastrintestinais (como diarreia e constipação), linguagem, aprendizado, atenção, contato visual, comportamento, dificuldade de dormir, entre outros.

A saúde do intestino influencia diretamente o cérebro e os sintomas físicos desta patologia. O autista apresenta alterações gastrintestinais, como a má digestão de certos alimentos e hiperpermeabilidade intestinal, que desencadeia reações alérgicas e/ou inflamatórias; com isso, a absorção de nutrientes é limitada.

Desequilíbrios Nutricionais:

- ▶ Carência e desequilíbrio entre minerais e vitaminas;
- ▶ Desequilíbrio de ácidos graxos essenciais, principalmente carência de ômega 3;
- ▶ Desequilíbrio de aminoácidos e de neurotransmissores;
- ▶ Alergias alimentares, causando: infecções de repetição, processos inflamatórios, alterações de neurotransmissores, má absorção de micronutrientes, entre outros.

Importante: Não basta restringir determinados alimentos, é importante realizar as substituições dos mesmos, garantindo o desenvolvimento físico, mental e emocional desta criança. Importante enfatizar que haja uma intervenção apropriada e individualizada para cada caso, buscando uma melhor qualidade de vida e um progresso na regressão dos sintomas do autismo.



Como lidar com a criança com autismo...

1. Não tente trabalhar muitos aspectos ao mesmo tempo, defina prioridades!
2. Ao introduzir novas rotinas, faça-o de uma forma progressiva (respeite o tempo que a criança permanece nessas tarefas, não insista).
3. Mantenha-se o mais calmo possível e use sempre frases simples e precisas.
4. Estabeleça rotinas simples, tente ser consistente quando está a trabalhar um comportamento particular.
5. Divida todas as tarefas e comportamentos a serem trabalhados em passos muito pequenos.
6. Um comportamento demora a mudar, seja paciente e persistente.
7. Não se sinta sozinho, peça ajuda, partilhe!
8. Não se preocupe com o tempo, o futuro da criança é construído degrau a degrau!

O sucesso da alimentação na fase infantil depende de muita paciência, afeto e suporte por parte da mãe/pai, dos familiares e da escola da criança, contribuindo para a saúde da mesma.

“Assim, desenvolvemos este folder para orientar os pais e ajudar na alimentação saudável da criança com Autismo.”



Coordenadoria de Nutrição e Segurança Alimentar - 2019



Prefeitura de Montes Claros

Secretaria Municipal de Educação



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

“Autismo”