

CARACTERÍSTICAS E ESPECIFICIDADES DA INTOLERÂNCIA À LACTOSE

Vinícius Alexandre do Carmo, Eliete Janaina Bueno Bighetti, e-mail:
vinicjahu@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

Esse trabalho tem como objetivo explorar o que é a intolerância à lactose, atenção farmacêutica, causa, classificação, diagnóstico e tratamento. Através dos sintomas pessoais demonstrando a deficiência enzimática, surgiu a curiosidade a respeito do entendimento de todo o processo digestivo da lactose.

Na presença de características da intolerância, nota-se uma falta de conhecimento dessa patologia, tornando necessário a disseminação desse tema trazendo informação à população, visando aumentar os diagnósticos e assim reduzir os desconfortos da intolerância e auxiliar em uma prevenção e tratamento eficazes.

Além disso, esse trabalho demonstra que existem várias classificações e tratamentos específicos, sendo mais eficaz e assertivo quando diagnosticados da maneira correta, propiciando melhor qualidade de vida. Desta forma, a atenção farmacêutica para esses casos se torna fundamental, levando o paciente a entender o problema e encaminhando ele a uma solução para o desconforto intestinal.

2 METODOLOGIA

Para execução dos objetivos propostos, foi realizada uma pesquisa bibliográfica em seis artigos já publicados, esta consiste em análises e interpretações de materiais escritos, a fim de colher dados a respeito da intolerância a lactose e da própria enzima lactase. Palavras-chave: intolerância à lactose, enzima lactase, dieta e medicamentos, atenção farmacêutica.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A lactose é um dissacarídeo que é hidrolisado pela lactase em galactose e glicose, e com a falta da lactase, gera o desconforto intestinal. A intolerância à lactose é caracterizada pela baixa quantidade ou a falta dessa enzima. Essa indigestão causa alguns sintomas característicos como dor abdominal, diarreia e gases. Existem três tipos

de intolerância à lactose, e ao serem diagnosticadas levam ao tratamento e prevenção, sendo eles o medicamento possuindo a enzima ou dietas isentas do leite comum e seus derivados.

Dentre as classificações para os intolerantes a lactose, estão: Hipolactasia, desenvolvida após os três anos de idade, onde a pessoa nasce ou possui uma predisposição e apresenta baixa quantidade da enzima lactase em seu organismo. Intolerância congênita, na qual o indivíduo nasce com a ausência ou uma mínima quantidade da enzima lactase. E a intolerância secundária que é obtida através de lesões como gastroenterite, doença de Crohn, doença celíaca e colite ulcerativa, causadas no intestino delgado, prejudicando a digestão da enzima.

Segundo o NIH (Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos), 75% da população mundial possui intolerância à lactose. Já no Brasil, o Instituto Datafolha relata que cerca de 35% de brasileiros acima de 16 anos possuem problemas de digestão com a enzima lactase. É inequívoco que com o passar dos anos, os casos de intolerância à lactose vem aumentando, mostrando a crescente busca por diagnósticos laboratoriais, outros motivos que contribuem para o aumento dessa porcentagem são fatores genéticos, étnicos e mudanças na dieta.

À medida que os desconfortos intestinais se tornam recorrentes, o indivíduo deve reconhecer que seus sintomas não são comuns em comparação com os de outras pessoas em seu convívio. Diante disso, torna-se evidente a necessidade de procurar uma orientação de um profissional da área da saúde, visando obter um diagnóstico preciso que possa solucionar tais incômodos.

Mesmo que os sintomas de intolerância à lactose se manifestem após uma idade já avançada, como é típico no quadro de hipolactasia, não se deve ignorar o surgimento repentino de problemas alimentares. Afinal, os próprios sintomas, por sua natureza, já indicam a presença de uma possível disfunção no organismo.

Pela agilidade e praticidade muitas pessoas recorrem à farmácia para obter uma opinião profissional, sendo assim, cabe ao farmacêutico orientar sobre a origem do desconforto e outras queixas do incômodo e auxiliar no encaminhamento para a obtenção de um diagnóstico preciso e eficaz para cada caso. Afinal, como cita Tosta (2023, p.20), é papel do farmacêutico:

1. Promover a educação sobre a intolerância à lactose, bem como orientá-los para buscar um diagnóstico concreto.
2. Auxiliar o paciente para atingir a melhora dos sintomas, seja através da dieta ou por intermédio de intervenções farmacológicas
3. Identificar sinais de alerta e encaminhar pacientes.

Quando a pessoa consegue o diagnóstico correto, o tratamento da intolerância se torna individualizado, pois leva em consideração a rotina e os hábitos do paciente. Desta forma é importante entender que cada tratamento tem sua especificidade, não podendo ser repassado sem embasamento científico e com diagnóstico correto. O conhecimento da classificação da intolerância faz com que o profissional da saúde consiga orientá-lo ao melhor tratamento, seja medicamentoso ou mudanças na dieta.

A mudança na dieta está relacionada a uma menor ingestão de alimentos contendo lactose ou a troca para produtos isentos do mesmo. Realizada a troca, o indivíduo poderá comer sem ter a preocupação dos sintomas da intolerância à lactose, conhecendo assim, a eficácia da alteração alimentar. É importante que o leite não seja totalmente removido da dieta para não causar malefícios, já que “o leite é rico em proteínas de alto valor nutricional, vitaminas e minerais, como o cálcio e o fósforo” (Branco et al, 2017, p. 121). Sendo assim, deve-se evitar a exclusão total da lactose na dieta, pois poderá causar um prejuízo nutricional.

O medicamento contendo a lactase, ao ser ingerido antes de uma alimentação contendo lactose, auxilia na quebra da enzima em glicose e galactose, moléculas menores que o corpo pode absorver facilmente. Assim, pessoas com intolerância à lactose podem consumir produtos lácteos sem os sintomas típicos, como inchaço e diarreia.

Desta forma, o conhecimento a respeito da lactose para a população resulta no aumento da procura por diagnósticos e a busca por uma prevenção eficaz, seja por medicamentos ou alterações na dieta, diminuindo assim, as características do desconforto causado pela ineficácia da enzima lactase presente no organismo, entregando uma melhor qualidade de vida à população.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intolerância à lactose representa um entrave para uma parcela considerável da população, impactando a qualidade de vida de muitos indivíduos. O entendimento das

diferentes classificações da intolerância e a importância de um diagnóstico preciso são fundamentais para o alinhamento no tratamento adequado e eficaz.

A atenção farmacêutica auxilia os pacientes na orientação sobre a problemática e esclarece quais tratamentos serão eficazes, ou até o encaminhamento a outros profissionais específicos, buscando a melhora na qualidade de vida e solução dos desconfortos.

A individualização do tratamento, pode ser por uso de enzimas suplementares ou mudanças na dieta, e deve ser orientada por profissionais de saúde, levando em conta as particularidades de cada paciente.

É notável que o aumento na prevalência da intolerância à lactose está ligado a fatores genéticos e às mudanças nos hábitos alimentares da população. Portanto, promover a educação sobre a lactose e suas implicações é essencial para que as pessoas reconheçam os sintomas e busquem diagnóstico e tratamento adequados.

REFERÊNCIAS

DRUGS.COM. **Intolerância à lactose**. 2024. Disponível em: <https://www.drugs.com/cg/lactose-intolerance.html> Acesso em: 20 set. 2024.

EUROFARMA. **O que é a intolerância à lactose?**. 2021. Disponível em: <https://eurofarma.com.br/artigos/o-que-e-a-intolerancia-a-lactose>. Acesso em: 21 set. 2024.

BRANCO, Mayara de Souza Castela. et al. **Classificação da intolerância à lactose: uma visão geral sobre causas e tratamentos**. *Revista de Ciências Médicas*, v. 31, n. 1, p. 17-27, 2022. Disponível em: <https://seer.sis.puc-campinas.edu.br/cienciasmedicas/article/view/3812/2630>. Acesso em: 23 set. 2024.

MEDLINEPLUS. **Lactose intolerance**. 2023. Disponível em: <https://medlineplus.gov/genetics/condition/lactose-intolerance/#statistics>. Acesso em: 21 set. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Intolerância à lactose**. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/especiais/pediatria-para-familias/noticias/nid/intolerancia-a-lactose>. Acesso em: 20 set. 2024.

TOSTA, Caroline Moraes. **Elaboração de diretrizes clínicas para o cuidado farmacêutico da intolerância à lactose**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – Universidade de Brasília, Brasília, 2023. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/35718/1/2023_CarolineMoraesTosta_tcc.pdf. Acesso em: 23 set. 2024.