



Nutrição após a paralisia



Figura 1: Crédito pela foto: Cortesia do Craig Hospital.

Prestar atenção aos hábitos alimentares é fundamental para manter a saúde geral. Para as pessoas que vivem com lesão medular, uma dieta saudável também pode ajudar a limitar os resultados negativos relacionados a condições secundárias.

P: Quais são os princípios básicos de uma boa nutrição?

Uma dieta saudável requer uma variedade de frutas, legumes, grãos, alimentos protéicos e laticínios. A má nutrição, como o consumo excessivo de alimentos processados ou refinados, pode contribuir para a pressão alta, o colesterol alto e doenças crônicas como o diabetes.

A ferramenta MyPlate do Departamento de Agricultura dos EUA (<https://www.myplate.gov/myplate-plan>), disponível em seu site, fornece exemplos de opções saudáveis de todos os grupos de alimentos, dicas de compras econômicas e sugestões de porções para ajudar as pessoas a criar hábitos alimentares saudáveis.

P: Como as necessidades dietéticas mudam após uma lesão na medula espinhal?

A atividade metabólica e a massa muscular são reduzidas após uma lesão na medula espinhal, criando um risco maior de obesidade. Como resultado dessas mudanças, os indivíduos podem precisar de menos calorias do que antes da lesão. Em geral, as pessoas com lesões na medula espinhal devem procurar alimentos densos em nutrientes e de baixa caloria, como frutas, legumes, grãos integrais, carnes magras, nozes, feijões e sementes.

Consulte um nutricionista ou fisiatra com experiência em cuidar de pessoas com lesões na medula espinhal para obter sugestões sobre como ajustar sua ingestão calórica e dieta para manter um peso saudável.

P: Como o consumo de determinados alimentos pode melhorar meu programa intestinal?

O consumo de alimentos ricos em fibras é fundamental para cultivar um programa intestinal saudável e prevenir a constipação, a diverticulite e as hemorroidas. As fibras ajudam a manter as fezes macias, permitindo que elas passem pelo sistema digestivo com mais facilidade. Os alimentos ricos em fibras incluem cereais e pães integrais, frutas (maçãs, peras, ameixas secas) e vegetais (ervilhas, milho, batatas) e pipoca comum.

Alguns alimentos que podem causar excesso de gases são: cebola, aipo, cenoura, couve-de-bruxelas, pepino, repolho, couve-flor, rabanete, feijão seco, passas, banana, damasco, ameixa seca, frutas secas, bagels, pretzels, ervilhas, saladas verdes, cereais de farelo, arroz integral e mandioquinha.

Manter-se hidratado também é importante para a saúde do intestino. Tente beber cerca de 8 a 12 xícaras de água por dia.

P: Há algum alimento que deva ser evitado para minimizar a imprevisibilidade do intestino?

Alimentos com alto teor de gordura, incluindo carne processada, produtos de padaria comprados em lojas e alimentos fritos, podem endurecer as fezes e causar constipação. Pão branco, massas, laticínios e bananas também podem dificultar os movimentos intestinais. Por outro lado, cafeína, álcool, chocolate

e alimentos picantes podem causar diarreia. Manter um diário alimentar pode ajudar as pessoas a identificar os alimentos específicos que irritam ou causam problemas nos programas intestinais individuais.

P: Qual é o efeito da dieta sobre as doenças secundárias?

As lesões da medula espinhal causam uma série de complicações secundárias, incluindo infecções do trato urinário, perda óssea e úlceras de pressão. A ingestão dos alimentos certos pode ajudar a minimizar o impacto dessas complicações.

- Para ajudar a evitar a perda óssea, consuma muitos alimentos que contenham cálcio, como laticínios, vegetais verdes escuros e folhosos, tofu, salmão enlatado e suco de laranja enriquecido com cálcio.
- Para ajudar a limitar as infecções do trato urinário, beba muito líquido para eliminar as bactérias da bexiga.
- Para ajudar a evitar úlceras de pressão, mantenha um peso saudável. O excesso de peso pode diminuir a capacidade de se transferir facilmente e mudar de posição regularmente, enquanto o baixo peso (com pouca gordura entre a pele e os ossos) pode aumentar o atrito com os ossos desprotegidos. Mantenha-se hidratado para evitar lesões na pele e coma bastante proteína.
- Para manter a força dos ossos e ajudar a reduzir a pressão arterial, consuma regularmente alimentos que contenham cálcio, incluindo laticínios com baixo teor de gordura, vegetais de folhas verdes e peixes como anchovas, sardinhas e salmão.

P: O que as pessoas com mobilidade limitada podem fazer para manter um peso saudável?

A obesidade em pessoas com paralisia aumenta o risco de desenvolver doenças cardiovasculares, diabetes e síndrome metabólica. Uma variedade de estratégias alimentares e adaptações no estilo de vida podem ajudar as pessoas a manter um peso saudável.

- Mantenha-se ativo. Há opções de exercícios para todos os níveis de lesão, desde ioga adaptável até *handcycling*. Livreto de Esportes e Recreação Adaptados para Pessoas com Paralisia da Fundação Reeve (<https://s3.amazonaws.com/reeve-assets-production/Reeve-Sports-and-Rec-online-06-2022.pdf>) pode ajudar a identificar atividades que não apenas atendam às necessidades individuais, mas também proporcionem uma saída social divertida. Estabeleça a meta de ser moderadamente ativo durante 60 minutos por dia, cinco dias por semana.

- Evite refrigerantes, alimentos fritos e lanches com alto teor de gordura.
- Não pule refeições, o que pode levar à fome excessiva e à ingestão excessiva de alimentos.
- Fique atento ao tamanho das porções, especialmente quando comer fora.
- Coma uma grande variedade de grãos integrais, frutas, legumes e alimentos ricos em proteínas, como carnes magras, ovos, nozes e feijão.

Antes de iniciar qualquer nova dieta, sempre converse com seu médico.

P: Os medicamentos podem causar ganho de peso?

Alguns medicamentos comuns que podem causar ganho de peso incluem antidepressivos; betabloqueadores usados para tratar a pressão alta; medicamentos para diabetes, como insulina e sulfonilureias; e corticosteroides orais que são prescritos para artrite reumatoide, doença inflamatória intestinal, asma e alergias.

Consulte seu médico se estiver preocupado com o ganho de peso que pode ser causado pela medicação. Não pare de tomar nenhum medicamento sem antes falar com seu médico.

Fontes: Veterans Affairs Health Care, Craig Hospital, Model Systems Knowledge Translation Center, University of Washington Northwest Regional Spinal Cord Injury Center, Shepherd Center.

Precisa falar com alguém?

Nossos especialistas em informação estão disponíveis para responder às suas perguntas.

Ligue gratuitamente para 1-800-539-7309 de segunda a sexta, das 7h às 12h (meia-noite) EST.

Ou agende uma ligação ou faça uma pergunta on-line em

<https://connect.paralysis.org/pt/send-us-your-question>.

As informações contidas nesta mensagem são apresentadas com o objetivo de educar e informá-lo sobre a paralisia e seus efeitos. Nada contido nesta mensagem deve ser interpretado nem deve ser usado para diagnóstico ou tratamento médico. Não deve ser usado no lugar do conselho de seu médico ou outro profissional de saúde qualificado. Se você tiver alguma dúvida relacionada a cuidados de saúde, ligue ou consulte seu médico ou outro profissional de saúde qualificado imediatamente. Sempre consulte seu médico ou outro profissional de saúde qualificado antes de iniciar um novo tratamento, dieta ou programa de condicionamento físico. Nunca ignore o conselho médico ou demore em procurá-lo por causa de algo que leu nesta mensagem

Esta publicação é apoiada pela Administração para Vida na Comunidade (ACL), Departamento de Saúde e Serviços Humanos (HHS) dos EUA como parte de um prêmio de assistência financeira totalizando US\$ 10.000.000 com financiamento de 100 por cento do ACL/HHS. Os conteúdos são de responsabilidade do(s) autor(es) e não representam necessariamente as opiniões oficiais, nem um endosso, do ACL/HHS ou do Governo dos Estados Unidos.