

## **AVALIAÇÃO NUTRICIONAL: SOBREPESO E INTOLERÂNCIA A LACTOSE - RELATO DE CASO.**

Beatriz Oliveira da **SILVA**<sup>1</sup>; Larissa Cristina de **OLIVEIRA**<sup>1</sup>; Ana Paula Ferreira de **CARVALHO**<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Discente do Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos

<sup>2</sup> Docente do Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos

Curso de Nutrição- Bacharelado

UNIFEOB

### **Introdução:**

O Brasil até pouco tempo atrás investia em campanhas para o combate a fome e atualmente desenvolve programas com o objetivo de controlar o excesso de peso da população. Segundo a OMS (2015), o número de pessoas com sobrepeso aumentou de forma significativa desde a década de 1980. A OPAS 2017 fez um relatório em conjunto com a FAO em que apontou o sexo feminino com o maior índice relacionado ao sobrepeso. A saúde está ocupando cada vez mais um espaço importante na sociedade em que há uma necessidade de criar hábitos saudáveis com objetivo de diminuir o risco de desenvolver doenças ao longo da vida. O sobrepeso e a obesidade são fatores importantes para o desenvolvimento de doenças com a hipertensão arterial, doença crônica não transmissível que depende de fatores genéticos, epigenéticos, ambientais e sociais.

Intolerância alimentar é qualquer resposta irregular do organismo após a ingestão de um alimento sem que haja alguma resposta imunológica do organismo. Sendo assim a intolerância a lactose é uma redução na capacidade de hidrolisar a lactase, ou seja, no intestino delgado diminui a atividade da enzima lactase causando desconfortos como diarreia, constipação, distensão abdominal causada por excesso de gases, náuseas, dores de cabeça, entre outros sintomas. Diante do exposto o relato de caso teve como objetivo auxiliar a paciente no seu propósito com o emagrecimento de forma saudável e melhora na patologia atual e no desenvolvimento de futuras doenças.

**Descrição:**

Mulher, solteira, 21 anos, auxiliar administrativa, horário de trabalho das 9 às 19 horas. Medidas relatadas: altura de 1,69 m e peso atual de 78 kg. Possui como patologia intolerância a lactose leve, seus exames laboratoriais recentes mostram deficiência de vitamina D e zinco. Antecedentes familiares de câncer em parentes distantes e hipertensão diagnosticada na mãe. Paciente relata constipação quando consome alimentos com grande quantidade de lactose na composição, principalmente leite de vaca puro, com outros alimentos não sente desconfortos. Possui hábito urinário regular com coloração referente ao estado hidratado alterando a coloração apenas quando ingere pouca água, ingestão hídrica por dia de 1,5 a 2 litros. Não faz uso de álcool ou cigarro, faz academia três vezes na semana. Tem preferência alimentar por doce. Relata ter tido um aumento de peso de 14 kg nos últimos quatro anos, nunca tentou fazer dieta da moda ou indicada por amigos. Dorme de sete a oito horas de sono. Relata sentir muita fome na parte da tarde, fazendo o lanche da tarde no serviço e antes do jantar fazer mais uma refeição. O cálculo de gasto energético total é de 1676,3 kcal/dia. Objetivo da paciente é emagrecimento e qualidade de vida.

**Discussão:**

Foi realizada uma anamnese nutricional no primeiro encontro online com a paciente em que foi relatado por ela informações para a avaliação nutricional. Após as informações coletadas foram feitos cálculos de IMC, gasto energético total e gasto energético basal com peso ideal e atual. A paciente enviou exames laboratoriais em que foi possível observar a deficiência de vitamina D e zinco. Com as medidas e peso relatados, após o cálculo do IMC de 27,36 kg/m<sup>2</sup> ela foi classificada com sobrepeso segundo a tabela de IMC para a idade. No atendimento também foi respondido um questionário de frequência alimentar de 24 horas do dia anterior, disponibilidade per capita e de frequência alimentar. O plano alimentar foi desenvolvido de acordo com o cálculo do gasto energético total de 1676,3 kcal/dia, com a patologia, deficiências nutricionais e objetivo para ser alcançado. Foi apresentado a ela no segundo encontro online um cardápio semanal com seis refeições ao dia (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia), todas pensadas com baixo teor de lactose na composição, maior ingestão de fibras para melhorar a constipação, maior

quantidade de alimentos *in natura* para uma qualidade de vida saudável e auxiliando no emagrecimento também foi proposto o aumento da quantidade de água ingerida para o bom funcionamento do organismo.

### **Conclusão:**

Após dois encontros online, finalizamos o atendimento individual da paciente com a entrega do plano alimentar proposto, esperamos o retorno dela e caso houver alguma dificuldade iremos adequando com a rotina dela de maneira saudável e buscando auxiliar no objetivo dela com o emagrecimento.

### **Referências bibliográficas:**

BARROSO, Weimar Kunz Sebba et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial–2020. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 116, p. 516-658, 2021.

VICENTE, Gustavo Paiva Malafaia. Estratégias nutricionais utilizadas em busca do emagrecimento: uma revisão da literatura, p. 1 -13, 2018.

JUSTO, Ana Maria; CAMARGO, Brigido Vizeu. Sobrepeso e obesidade na mídia impressa: uma análise retrospectiva na revista Veja. Estudos e Pesquisas em Psicologia, v. 17, n. 3, p. 817-839, 2017.

MATHIÚS, Laís Adrieli et al. Aspectos atuais da intolerância à lactose. Rev. Odontol. Araçatuba (Online), p. 46-52, 2016.