

SÍNDROME DAS PERNAS INQUIETAS E ALIMENTAÇÃO

Ana Lúcia Chalhoub Chediác Rodrigues

Nutricionista, Setor Neuro-Sono,
Disciplina de Neurologia,
Universidade Federal de São Paulo, UNIFESP.

A Síndrome das Pernas Inquietas é uma doença crônica, com maior prevalência acima de 30 anos de idade. A classificação ainda é controversa, sendo basicamente dividida em duas categorias: idiopática (primária) e sintomática (secundária).

A de origem secundária pode estar relacionada à deficiência de ferro, folato e vitamina B12 (com ou sem quadro de anemia); polineuropatia (uremia, *Diabetes Mellitus*, artrite reumatóide, doença de Charcot-Marie-Tooth, abuso de álcool, avitaminoses, amiloidose, etc.) entre outros.

Sabe-se que a reposição medicamentosa de ferro e folato são benéficas em pacientes que apresentam esta deficiência.

Os cuidados nutricionais são indicados para promover uma alimentação saudável com o objetivo de melhorar a qualidade de vida. Alimentos ricos em ferro, folato e vitamina B12 também são indicados, assim como a redução da ingestão de cafeína e álcool, pois estas duas últimas substâncias podem prejudicar a condição clínica. Vale ressaltar que o tratamento para evitar a deficiência de ferro, vitamina B12 e folato através da alimentação serve como coadjuvante no tratamento, sendo fundamental a reposição medicamentosa.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A busca pela qualidade de vida está cada vez mais presente em diversos segmentos da população e a alimentação tem papel fundamental neste processo.

A alimentação saudável promove qualidade, equilíbrio, variedade e moderação dos alimentos a serem ingeridos.

Uma dieta individualizada desenvolve em cada indivíduo hábitos alimentares ideais para administrar seu peso com sucesso, fornecendo assim, quantidades suficientes de nutrientes para o bom funcionamento do organismo.

O quê e o quanto cada indivíduo deve ou não consumir depende de muitos fatores como idade, estatura, sexo, atividade física ou patologias.

Alimento

É tudo aquilo que podemos beber ou comer e é indispensável para manter a vida, o crescimento, a reprodução e a saúde.

Nutrientes

São as substâncias encontradas nos alimentos: proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, sais minerais, fibras e água. Cada uma dessas substâncias possui uma função específica no organismo. Nenhum alimento ou grupos destes pode fornecer sozinho todos os nutrientes que necessitamos, por isso, devemos variar a alimentação.

Grupos de alimentos

Energéticos

- **Fontes de Carboidratos:** fornecem ao organismo a energia necessária para execução das atividades como andar, respirar, correr e também todas as funções em repouso (dormir). São divididos em: carboidratos simples (açúcares, doces e mel) e carboidratos complexos (massas em geral, arroz, biscoitos, cará, inhame, batata, pães e cereais como milho, aveia, centeio, cevada e farinhas).
- **Fontes de Gorduras:** fornecem energia e auxiliam na absorção de algumas vitaminas (A,D,E,K). Podem ser:
 - *Saturadas:* contidas, principalmente, nos alimentos de origem animal, tais como leite e derivados integrais, gema de ovo, gordura das carnes, e também em alimentos vegetais como óleo de dendê e de palma. Este tipo de gordura pode elevar o “mau colesterol” (LDL).
 - *Poliinsaturadas e Monoinsaturadas:* são encontradas, principalmente, nos alimentos de origem vegetal, tais como óleos vegetais, azeite de oliva e cremes vegetais.
 - *Colesterol:* está presente em alimentos de origem animal. existem dois tipos de colesterol, o chamado "*bom colesterol*" (HDL) e o "*mau colesterol*" (LDL). As **LDL** e as **VLDL** transportam o colesterol mais lentamente e acabam deixando resíduos de colesterol nas paredes das artérias. Já a **HDL**, tem a função protetora e auxilia na limpeza do excesso de colesterol que fica nas artérias. Mais importante do que o valor do colesterol total é a relação entre as frações **LDL** e **HDL**, pois quanto maior o nível de **HDL**, melhor. Evite o consumo de gorduras

trans, que são gorduras adicionadas no processamento de margarinas, gorduras hidrogenadas, pães e biscoitos recheados.

Construtores

- **Fontes de Proteínas:** são responsáveis pelo crescimento, construção e reparação dos tecidos no nosso organismo. São encontrados nas carnes vermelhas, aves, peixes, ovos, leite e derivados, frutos do mar e leguminosas como feijões, ervilhas, lentilha, grão de bico, soja.

Reguladores

Nutrientes que regulam as funções do organismo, propiciando resistência às doenças, pele, auxiliando na visão e fortalecendo os dentes, além de facilitar a utilização de outros nutrientes. São as vitaminas e os minerais que são encontrados, principalmente, nas frutas, verduras e legumes.

- **Vitaminas:** A, Complexo B, C, D, E, K.
- **Minerais:** cálcio, fósforo, ferro, iodo, sódio, potássio, magnésio, entre outros.
- **Fibras:** são carboidratos não digeridos pelo nosso organismo, tendo a função de auxiliar o bom funcionamento intestinal e proteção cardiovascular.
 - *Fibras Solúveis* estão presentes nas frutas, verduras, aveia, cevada e leguminosas como o feijão, grão de bico, lentilha e ervilha, proporcionam diminuição da glicemia e do colesterol sanguíneo.
 - *Fibras Insolúveis* estão presentes nos farelos de trigo, grãos integrais e verduras em geral, proporcionam a regularização intestinal.
- O consumo de fibra alimentar é uma das bases de uma alimentação saudável, pois oferece proteção contra várias enfermidades como *Diabetes Mellitus*, obesidade, distúrbios do aparelho gastrointestinal, câncer e doenças cardiovasculares.
- **Água:** é indispensável para a manutenção da vida, pois é o meio de transporte para os nutrientes e substâncias corpóreas e faz parte de todos os tecidos de nosso corpo. Além destas funções, a água é elemento fundamental para que as fibras atuem com maior eficiência na regularização intestinal. Recomenda-se a ingestão mínima de 2 litros de líquidos ao dia.

Pirâmide Alimentar

A pirâmide alimentar ajudará a compor uma alimentação saudável. Para tanto, basta seguir as quantidades estipuladas a seguir:



Philippi ST, Laterza AR. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. Rev Nutric (Campinas) 1999;12:65-80.

A pirâmide de alimentos auxilia na composição da dieta, pois concilia qualidade e quantidade. Cada parte da pirâmide representa um grupo de alimentos e o número de porções recomendadas. Na alimentação diária, devem-se incluir todos os grupos para garantir os nutrientes que o organismo necessita. É destinada a pessoas saudáveis e acima de dois anos de idade. De uma maneira geral, deve-se consumir a porção mínima de cada grupo (aproximadamente 1600 calorias). O número exato de porções a ser consumida dependerá das necessidades energéticas individuais calculadas a partir do sexo, idade, peso, estatura e atividade física. Nenhum alimento ou grupo pode fornecer sozinho todos os nutrientes que necessitamos. Alimentos de um grupo não podem ser substituídos por um representante de outro grupo. Porção é a quantidade de alimento em sua forma usual de consumo, expressa em medida caseira.

- **Pães, cereais, tubérculos:** 4 colheres de sopa de arroz, 1 pão francês, 1 ½ batata cozida, 5 unidades de biscoito *cream cracker*, 2 fatias de pão de forma.
- **Legumes e verduras:** 4 fatias de tomate, 3 colheres de abobrinha cozida, 15 folhas de alface, 3 fatias de beterraba.
- **Carnes:** 1 bife pequeno, 1 filé de frango grelhado, 2 ovos cozidos.
- **Frutas:** 1 laranja, 1 fatia de mamão formosa, ½ pêra, ½ maçã, 11 bagos de uva comum, ½ copo de vitamina de frutas.
- **Leite, queijos e iogurtes:** 1 ½ fatia de queijo fresco, 1 ½ copo de leite, 1 copo de iogurte de frutas.
- **Leguminosas:** 1 concha de feijão, 1 ½ colher de grão de bico, 2 colheres de sopa de lentilha.
- **Óleos e gorduras:** 1 colher sopa de óleo de soja, girassol, milho, canola, azeite ou margarina cremosa, halvarina ou creme vegetal.
- **Açúcares e doces:** devem ser consumidos com moderação.

Evite alimentos estimulantes próximos ao horário de dormir, como o café, bebidas à base de cola, chá mate ou preto, chocolates, enlatados e dê preferência aos alimentos a base de leite e derivados para ajudar iniciar o sono.

ALIMENTOS FONTE DE FERRO

O ferro é um nutriente importante no organismo e sua deficiência pode causar alguns danos como: perda de apetite, diminuição do rendimento intelectual, menor produtividade no trabalho, irritabilidade, fraqueza e cansaço, tontura ao deitar e levantar, dor de cabeça.

Este mineral é essencial para a formação da hemoglobina a qual tem como função o transporte de oxigênio dos pulmões para os diversos tecidos do corpo.

Como podemos aumentar a absorção de ferro?

Quando ingerido juntamente com alimentos ricos em vitamina c, exemplo: laranja, limão, caju, mamão, goiaba, kiwi, acerola, couve, brócolos, tomate, pimentão, couve-flor, etc.

Quais os alimentos ou produtos que podem diminuir a absorção de ferro?

Deve ser evitado durante as refeições o café, chá mate, chá preto, chocolate, refrigerantes. O cozimento também pode diminuir a quantidade de ferro dos legumes e verduras, portanto recomenda-se o cozimento destes alimentos com pouca água ou cozidos a vapor.

Curiosidade!

A fortificação dos alimentos com ferro tem demonstrado ser uma forma muito eficaz para aumentar seu conteúdo nas dietas da população em geral.

Os alimentos fonte de ferro são:

Aves, carne bovina, peixes, coração, fígado, rim, mariscos, ostras, leguminosas, frutas secas, alimentos enriquecidos com ferro, melão escuro.

ALIMENTOS FONTE DE ÁCIDO FÓLICO OU FOLATO

É uma vitamina do complexo B, também conhecida como vitamina B9. O folato participa na formação do DNA e RNA e é essencial para a formação dos glóbulos vermelhos do sangue. A deficiência desta vitamina pode causar irritabilidade, perda de peso, dor de cabeça, diarreia, anemia, problemas de memória. Na gestante, a deficiência de folato pode acompanhar a deficiência de ferro.

Alimentos ricos em Folato:

Hortaliças folhosas verdes: brócolos, couve, couve-de-bruxelas, escarola, alface

Beterraba, couve-flor, aspargos, abóbora, batata-doce

Leguminosas: feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja

Frutas: laranja, acerola, mexerica, banana, melão amarelo, damasco seco

Germe de trigo, frutas oleaginosas

Ricota e iogurte

Fígado

ALIMENTOS FONTE DE VITAMINA B12

É essencial para o funcionamento normal do metabolismo de todas as células, especialmente a do trato gastrintestinal, medula óssea e tecido nervoso. Como o folato tem papel importante na formação dos glóbulos vermelhos do sangue.

A deficiência desta vitamina pode acontecer em algumas situações especiais, como em vegetarianos restritos e em indivíduos com doenças gástricas crônicas.

Quais os alimentos ricos em vitamina B12?

É encontrada em alimentos de origem animal.

Exemplo: fígado, rim, carne de porco, carne bovina, aves, peixes, gema de ovo, leite, queijo, iogurtes.

Alguns produtos de soja são fortificados com vitamina B12.