

# INFLUÊNCIA DO PADRÃO ALIMENTAR EM CRIANÇAS PORTADORAS DO TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

SANTOS, D. B. P.<sup>1</sup>; SILVA, A. C. F. S.<sup>2</sup>

## RESUMO

**Objetivo:** Pesquisar sobre a influência do padrão alimentar no Transtorno do Espectro Autista (TEA). **Método:** Revisão bibliográfica, de caráter descritivo com abordagem qualitativa e característica analítica. **Resultados:** Foram analisados 17 artigos, sendo que 29,4% trataram da dieta sem glúten para pessoas com TEA, 17,6% indicaram a família como a responsável pela alimentação das pessoas com TEA, bem como 17,6% consideraram a importância da suplementação para suprir perdas de nutrientes. **Conclusão:** Mesmo sem unanimidade em pesquisas a caseína e o glúten devem ser evitados na dieta de portadores de TEA, ficando clara a importância e necessidade de uma intervenção nutricional.

**Palavras-chaves:** Transtorno do Espectro Autista (TEA). Dieta sem glúten. Intervenção nutricional.

## ABSTRACT

**Objective:** To research the influence of dietary pattern on Autistic Spectrum Disorder (ASD). **Method:** Bibliographic review, descriptive with a qualitative approach and analytical characteristics. **Results:** 17 articles were analyzed, 29.4% of which dealt with the gluten-free diet for people with ASD, 17.6% indicated the family as responsible for feeding people with ASD, and 17.6% considered the importance of supplementation to supply nutrient losses. **Conclusion:** Even without unanimity in research, casein and gluten should be avoided in the diet of patients with ASD, making clear the importance and need for nutritional intervention.

**Keywords:** Autistic Spectrum Disorder (ASD). Gluten-free diet. Nutritional intervention.

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a alimentação vem sendo enfatizada, seja pela necessidade do consumo de alimentos saudáveis, seja pela adequação conforme o organismo ou doença, onde os alimentos são responsáveis por determinar a

---

<sup>1</sup> Débora Borelli Pereira dos Santos. Acadêmica do Curso Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2021. E-mail:deboraborelli@hotmail.com

<sup>2</sup> Ana Carina Fazzio Soares da Silva. Docente Especialista em do Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP – Pr. 2021.

condição de vida da população. Neste contexto estão os indivíduos com algum tipo de deficiência ou transtorno, que necessitam de uma alimentação diferenciada da maioria das pessoas.

O transtorno do espectro autista (TEA) é considerado uma desordem no neurodesenvolvimento que afeta o comportamento do indivíduo. Ainda não há uma etiologia definida com eficiência sendo que, o diagnóstico é dado por observação clínica de uma equipe multifuncional e entrevista dos responsáveis com aplicação de testes de rastreamento para o transtorno. É possível que uma série de desordens gastrointestinais agravem os sintomas autísticos. Diante disso, uma intervenção profissional de um nutricionista pode contribuir no tratamento da síndrome, podendo minimizar os sintomas gastrointestinais e reduzir sintomas comportamentais (CORDEIRO; SILVA, 2017).

Há um consenso na classe médica de que autismo é um distúrbio multifatorial – 50% genético e 50% ambiental. Fatores ambientais como toxinas, poluição, alimentação inadequada e modificada são cada vez mais determinantes nas doenças multifatoriais, aumentando não só os casos de autismo, mas também de outras desordens não apenas fisiológicas (alergias, asma, câncer, obesidade), como também, distúrbios comportamentais (transtorno do *déficit* de atenção (TDAH), dislexia e depressão) (MARCELINO, 2018).

Para a maioria dos autistas, o momento da refeição é culminado com choro, agitação e agressividade o que ocasiona o desgaste emocional por parte do cuidador ou da família. Crianças autistas têm padrão alimentar e estilo de vida muito diferente das crianças típicas, e que se não forem observadas com cautela e tratadas podem comprometer seu crescimento corporal e estado nutricional (CARVALHO et al., 2012).

Um fator bastante predominante nos indivíduos com TEA são os comportamentos inadequados relacionados a alimentação, que mesmo não sendo classificados como uma característica do transtorno, estão presentes em cerca de 30 a 90% desses indivíduos. Algumas crianças com TEA são seletivas em relação aos alimentos, sendo que algumas chegam a recusar a alimentação por completo. As refeições podem ser um evento estressante tanto para a criança como para os cuidadores pois, eventualmente, a criança pode apresentar náusea ou até mesmo vomitar durante a refeição. Parte da dificuldade alimentar é causada porque problemas gastrintestinais são mais frequentes na criança com TEA, entretanto,

dificuldades sensoriais podem contribuir para a seletividade ou recusa alimentar. Algumas texturas, sabores ou temperaturas podem causar desconforto para a criança com TEA, causando a recusa alimentar (MONTENEGRO; CELERI; CASELLA, 2018).

A seletividade alimentar no autista pode ser entendida como um comportamento alimentar que exclui uma variedade de alimentos. Nem sempre essa postura é definitiva, muitas vezes, pode ser transitória, visto à fase de adaptação a novos alimentos, que deve ser incentivada constantemente (SAMPAIO et al., 2013).

## **OBJETIVO**

Pesquisar sobre a influência do padrão alimentar no Transtorno do Espectro Autista (TEA).

## **MÉTODO**

A pesquisa se aplica sobre uma revisão bibliográfica, em artigos científicos, revistas científicas e bibliografia já existente, sendo de caráter descritivo com abordagem qualitativa, de característica analítica, buscando compreender a complexidade e os detalhes das informações obtidas. Foram utilizados artigos publicados entre 2010 e 2021, em português e inglês sobre padrão alimentar em crianças portadoras do transtorno do espectro autista e os dados obtidos foram representados através de gráficos e tabelas.

## **DESENVOLVIMENTO**

Dentre os artigos estudados 29,4% consideram a dieta sem glúten para autistas. A dieta sem glúten e sem caseína é uma prática comum e crescente para pessoas com Transtorno do Espectro Autista, mesmo não havendo um consenso quanto ao seu benefício clínico ou cognitivo (DIAS et al., 2018).

Em um estudo realizado por Rubenstein et al. (2018) sobre o uso de uma dieta sem glúten (GFD) em crianças de 30 a 68 meses com transtorno do espectro do autismo (TEA) e controles populacionais (POP), foi possível verificar que entre as crianças com TEA, as condições gastrointestinais da criança e regressão do

desenvolvimento foram positivas e independentemente associadas ao fato de já ter usado um GFD.

Sobre a necessidade de suplementos, apenas 17,6% dos artigos fez a abordagem, no entanto infere-se que os indivíduos autistas necessitam de suplementos vitamínicos baseados em ômega-3, ferro, vitamina D e vitaminas do complexo B para uma melhor qualidade de vida, haja vista a existência de um déficit de metilação alto que influencia na absorção eficaz dos alimentos, desencadeando inflamações advindas do Sistema Nervoso Central (ÂNGELO et al. 2021).

Pode-se afirmar que o nutricionista tem papel fundamental no tratamento de autistas, pois através da dietoterapia bem como a educação nutricional, é possível que os pacientes melhorem seu estado nutricional, tenham um comportamento alimentar mais inclusivo, diminuam seus sintomas gastrointestinais e demais sintomas inerentes ao TEA. No tratamento com o autista, toda a família deve participar do processo de educação nutricional, visto que o ambiente adequado e condutas semelhantes entre os familiares, serão essenciais para garantir o êxito do tratamento (FAZZIO, 2021).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Foi possível verificar que o comportamento alimentar dos autistas possui características específicas como a compulsão alimentar e a seletividade, sendo necessária uma dieta acompanhada pela família e por nutricionistas, visto que os hábitos alimentares são decisivos e quando inadequados podem ocasionar deficiências de nutrientes no organismo.

Devido ao alto déficit de metilação, que ocorre com frequência em indivíduos autistas, os suplementos de vitaminas baseados em ômega-3, ferro, vitamina D e vitaminas do complexo B podem melhorar a qualidade de vida prevenindo inflamações de forma geral.

Além da promoção de uma dieta saudável é necessário o acompanhamento nutricional para que crianças e adolescentes com TEA possam ter uma melhor qualidade de vida, especialmente as crianças, que a depender daquilo que consomem, podem ter agravos no comportamento, como a caseína e o glúten.

## REFERÊNCIAS

ÂNGELO, Kynia Hellen de Araújo et al. Suplementação nutricional como abordagem terapêutica no transtorno do espectro autista: Uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, 2021.

CARVALHO, Jair Antonio de. et al. Nutrição e autismo: considerações sobre a alimentação do autista. **Revista Científica do ITPAC**, v. 5, n. 1, 2012.

CORDEIRO, Danusa A. M.; SILVA, Márcia R. Estratégias para implementação de condutas nutricionais no transtorno do espectro autista: um relato de experiência.

**Corixo - Revista de Extensão Universitária**, Salvador, BA, p. 17, 2017

DIAS, Ebiene Chaves et al. Dieta isenta de glúten e caseína no transtorno do espectro autista: uma revisão sistemática. **Rev Cuid** [online], v.9, n.1, p.2059-2073, 2018.

FAZZIO, Ana Carina. **Nutrição e o Transtorno do Espectro Autista**. Disponível em <http://www.fap.com.br/nutricao-e-o-transtorno-do-espectro-autista/>. Acesso 17 ago 2021.

MARCELINO, Claudia. **Autismo Esperança Pela Nutrição**. São Paulo, SP: [s.n.]: 2018.

MONTENEGRO, Maria A.; CELERI, Eloisa H. R. V.; CASELLA, Erasmo B. **Transtorno do Espectro Autista-TEA: Manual Prático de Diagnóstico e Tratamento**. Rio de Janeiro, RJ: [s.n.], 2018.

RUBENSTEIN, Eric et al. The prevalence of gluten free diet use among preschool children with autism spectrum disorder. **Autism Res**, v. 11, n. 1, p. 185–193, 2018.

SAMPAIO, Ana Beatriz de Mello et al. Seletividade alimentar: uma abordagem nutricional. **Revista Brasileira de Psicologia**, v. 62, n. 2, p.164-170, 2013.