



INTOLERÂNCIA À LACTOSE E SUAS CONSEQUÊNCIAS NO METABOLISMO DO CÁLCIO

Cristiane Rickli Barbosa¹; Marcia Aparecida Andreazzi²

RESUMO: A lactose, conhecida como açúcar do leite, é um dissacarídeo que é hidrolisado pela enzima intestinal lactase, liberando seus componentes monossacarídicos para absorção na corrente sanguínea. Após a fase da amamentação, os níveis de lactase nos mamíferos reduzem, mas, além disso, alguns indivíduos são carentes da enzima lactase, fator determinado geneticamente. Na ausência desta enzima, a lactose será fermentada no cólon, produzindo ácido láctico, metano e gás hidrogênio, que causarão desconforto por distensão intestinal, flatulência e diarreia. Como forma de tratamento, deve-se evitar o consumo de produtos ricos em lactose ou ingerir a enzima lactase com os produtos lácteos ou consumir produtos onde a lactose tenha sido removida pela fermentação. No entanto, essa redução no consumo de leite e de seus derivados pode comprometer a absorção de proteínas, riboflavina e cálcio. O teor e a biodisponibilidade do cálcio varia muito nos diversos alimentos, sendo que vários fatores influenciam no seu aproveitamento. Considerando que mais de 50% dos adultos no mundo são intolerantes à lactose e que o leite é uma fonte importante de cálcio, este quadro pode comprometer a absorção deste mineral, e conseqüentemente, várias funções do organismo. Portanto, pretende-se com esta revisão bibliográfica, levantar as principais causas e conseqüências da intolerância à lactose, conscientizar a população sobre a relação entre intolerância a lactose e o metabolismo do cálcio, definir o dissacarídeo lactose, seu processo de digestão e absorção e sua importância no metabolismo, estudar a cinética de ação da enzima lactase e as causas relacionadas à sua deficiência; estudar o metabolismo do cálcio e pesquisar alimentos sem lactose, porém, ricos em cálcio. Esta revisão terá como fontes de pesquisa livros, artigos científicos e sites da área, a partir do ano de 2000, onde serão pesquisadas a definição, epidemiologia e as conseqüências da intolerância a lactose, tanto para adultos como para crianças e sua relação com o metabolismo do cálcio. Desta forma, espera-se um melhor entendimento sobre os distúrbios causados pela intolerância à lactose e listar alternativas de substituição dos derivados do leite por outros alimentos ricos em cálcio, a fim de poder divulgar de forma mais aprofundada e atual este assunto.

PALAVRAS-CHAVE: Cálcio; Lactase; Lactose.

¹ Acadêmica do Curso Biomedicina. Departamento de Biomedicina do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. Participante do Programa de Iniciação Científica do CESUMAR (PIC-Cesumar). cristiane_rickli@hotmail.com

² Docente do CESUMAR. Departamento de Medicina Veterinária do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. marciaandreazzi@cesumar.br