



O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO NO TRATAMENTO DA ASMA

Aramis da Silva Barbosa
aramisbarbosa10@gmail.com
Jardson Rodrigues Rafael
Patrícia Santos de Lima
Giselle Medeiros da Costa One
gisellemedeiroscs@gmail.com

A asma é uma condição dos pulmões que resulta numa doença inflamatória crônica levando o paciente a ter episódios de tosse, pressão torácica, sibilos e dispnéia. Essa inflamação limita o fluxo de ar nas vias aéreas ou brônquios e está relacionada à predisposição genética e interações ambientais. A asma não tem cura definitiva, apenas tratamento, e é importante a realização de ações de educação para pacientes e seus familiares e o uso de medicações que auxiliam no controle da doença. Diante do exposto, é de grande importância identificar a influência da alimentação e do leite materno no tratamento da asma. Foi realizada a pesquisa bibliográfica em periódicos nacionais como *Google Acadêmico*, *Scielo Brasil*, *PubMed* publicados nos cinco anos usando como busca os seguintes descritores: alimentação, saúde, nutrição, asma, imunologia, dieta. Verificou-se que a alimentação tem um papel importante no controle da asma, pois a ingestão de alguns alimentos pode melhorar os sintomas, mostrando que alimentos que são fontes de antioxidantes exógenos encontrados em alimentos avermelhados, alaranjados e amarelados, como cenoura, tomate, laranja, pêsego, abóbora; e em vegetais verde-escuros, como brócolis, ervilha e espinafre, podem ter efeito protetor contra a asma. Logo, uma dieta saudável reduz os sintomas da asma, pois a ingestão dessas fontes diminui o poder oxidativo, consequentemente inibe o processo inflamatório dos pulmões. O consumo de ácidos graxos poli-insaturados influencia diretamente de forma positiva nos processos inflamatórios, entretanto, crises de asma também podem ser desencadeadas apenas pela inalação de alimentos como exemplo a farinha de trigo e amendoim. É importante que seja levado em consideração a restrição de alimentos que contenham alérgenos desencadeantes de reações exarcebadas. As proteínas do leite de vaca podem desencadear prematuramente a asma na infância, sendo assim, é imprescindível que haja o aleitamento materno por período maior que 6 meses para reduzir os riscos de desencadear asma prematuramente em crianças com predisposição hereditária. Concluiu-se que existe uma relação entre dieta e asma para que novas estratégias sejam adotadas com a finalidade de orientar a população o quanto uma dieta adequada pode minimizar os riscos de ocorrência dos sintomas da doença ao grupo de risco.

Palavras-chave: Alimentação. Saúde e nutrição. Asma e imunidade.