

# Quando o carboidrato é bem-vindo

VANESSA LINS

Se você nunca ouviu falar em porfiria, tem problema não. Estranho nome, estranha doença. Mas quando soube que tinha a ver com alimentação, corri atrás para conseguir elucidar a tal. Conversando com a presidente da Abrapo (Associação Brasileira de Porphiria), Ieda Busman, uma luz no fim do túnel, enfim. A doença, ainda pouquíssimo conhecida pela própria sociedade médica, chama a atenção por poder ser causada por uma série de situações - desde o uso de medicamentos à redução da ingestão de carboidratos.

Finalmente, porfiria é uma doença originada de uma alteração genética do HEME - responsável pela síntese da hemoglobina nas células - mostrando-se de oito formas, quatro agudas e quatro cutâneas, estas com os sintomas identificados geralmente com reações na pele

exposta à luz de sol.

Uma das faces mais severas de porfiria, entretanto, está intimamente ligada à alimentação do dia a dia. De que forma? Algumas pessoas podem desenvolver o distúrbio, ainda sem cura, a partir da redução do consumo de carboidrato. A própria Ieda, por exemplo, é exemplo dessa situação. Ao restringir alimentos ricos nessa substância, ela apresentou os sintomas.

Isso serve de alerta para todos que seguem dietas restritivas de emagrecimento. A falta do componente carboidrato, em doses regulares e equilibradas, pode levar ao desenvolvimento da doença. Quem já é portador, tem que manter vigilância nutricional constante para não favorecer as crises, chamem-se assim, de abstinência. Assim como a falta de carboidrato, o álcool é outro elemento presente nos hábitos etílicos-gastronômicos tido como de alto risco para o surgimento da porfiria.

## DIAGNÓSTICO

Segundo Ieda, alguns sintomas - apesar de poderem ser confundidos com outras patologias - apontam a presença da doença. Um dos principais são dores abdominais intensas, sem origem digestiva detectada. Vômitos, constipação ou diarreia e náuseas também são bastante comuns. A urina com cores distintas das consideradas normais são outro forte indício. Principalmente quando se apresenta rosada, em tom castanho ou avermelhado. Em estágio avançado, confusão mental, alucinações e convulsões podem ocorrer.

Por ser um quadro complexo de sintomas, podendo facilmente ser confundido com outras doenças, o diagnóstico é feito por exclusão. Sendo as causas prováveis não confirmadas pelos médicos, aí sim parte-se para a checagem multidisciplinar do paciente - com a participação, inclusive de geneticista, nutrólogo, endocrinologista e hematologista.

Constatando a porfiria, a

junta médica age em conjunto para mantê-la sob controle, receitando medicamentos específicos para cada uma das oito alterações e nos casos ligados à ingestão de carboidratos, uma prescrição diária média, obrigatória, de 300 a 500 gramas, não podendo ainda o portador passar por restrições do elemento. Quando em crise, os açúcares simples são os mais benéficos. Fora delas, é recomendado o carboidrato na forma complexa, ou seja, grãos integrais, frutas frescas e vegetais, que vão prolongar o período de permanência dos carboidratos no organismo.

Ademais, a alimentação deve ser regular (três refeições e três lanches ao dia), e com planejamento individual, dependendo da idade, sexo, atividade, tipo de porfiria e intensidade das crises.

## ► SERVIÇO

Ieda Busman é presidente da Abrapo (Associação Brasileira de Porphiria) - [www.porphiria.org.br](http://www.porphiria.org.br).