

Dia Mundial da Asma
“Pode Controlar a Sua Asma”

05.05.2015

Nutrição e Asma

O Dia Mundial da Asma é um evento anual organizado pelo *Global Initiative for Asthma (GINA)*, que tem como objetivo melhorar o diagnóstico e o tratamento da asma em todo o mundo, e ao qual a *Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica (SPAIC)* e a *Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN)* se associam. O Dia Mundial da Asma 2015 realiza-se no dia 5 de Maio e tem como tema “Pode Controlar a Sua Asma”.

A asma é uma das doenças crónicas mais prevalentes em todo o mundo, com impacto relevante a nível socioeconómico e na qualidade de vida dos doentes. Muitas vezes subdiagnosticada e subtratada, a asma que afeta cerca de 300 milhões de pessoas em todo o mundo. Em Portugal, estima-se que a asma afete cerca de 700 mil residentes (6,8% da população). No entanto, apenas 57% dos asmáticos têm a doença controlada.

A asma é uma doença inflamatória crónica das vias aéreas, caracterizada por sintomas respiratórios recorrentes, como pieira, dispneia ou falta de ar, opressão torácica e tosse. Vários fatores de risco podem agravar a inflamação das vias aéreas, aumentando a hiperreactividade e desencadeando os sintomas de asma.

O aumento da prevalência de asma nas sociedades ocidentais tem sido relacionado com alterações na exposição do ambiente e no estilo de vida. Várias hipóteses têm sido propostas, incluindo modificações nos padrões alimentares e na ingestão nutricional (nomeadamente ao nível do perfil lipídico e do rácio entre ácidos gordos polinsaturados n-6 e n-3, da ingestão de micronutrientes antioxidantes e da exposição à vitamina D), o aumento paralelo da prevalência de obesidade, e o aumento do sedentarismo. As hipóteses, antioxidante e lipídica, têm sido suportadas por vários estudos epidemiológicos que reportam associações protetoras entre o risco de asma e a ingestão nutricional de ácidos gordos polinsaturados n-3, de peixe e nozes, de vitaminas antioxidantes (A, C, D, E) e alimentos ricos em antioxidantes, como a fruta e os produtos hortícolas, e mais recentemente também entre nutrientes envolvidos nos mecanismos epigenéticos (folato, colina e vitamina B12). No entanto, os ensaios clínicos com suplementos nutricionais têm demonstrado resultados controversos na asma, não havendo evidência suficiente para os benefícios da suplementação. Os resultados observados refletem assim a complexidade da ingestão alimentar e reforçam a importância de olhar para a

alimentação numa perspetiva global, que considere os efeitos sinérgicos entre nutrientes na matriz do alimento, dos padrões alimentares e do estilo de vida.

A tradicional Alimentação Mediterrânica, reconhecida como um modelo alimentar cultural e saudável que se caracteriza pelas suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, tem sido associada a um melhor controlo da asma em adultos, quando definida por sintomas, função respiratória e inflamação das vias aéreas. Mais recentemente, estes resultados têm sido observados também em estudos epidemiológicos prospetivos durante a gravidez e infância.

A ingestão de alguns dos grupos de alimentos Mediterrânicos, nomeadamente de fruta fresca e de frutos gordos e oleaginosos, como as nozes (fornecedores de antioxidantes e de ácidos gordos polinsaturados n-3, como o ácido alfa-linolénico), tem sido também associada positivamente a um melhor controlo da asma e da função respiratória, respetivamente. Por outro lado, a ingestão de refeições tipo *fast food* tem sido associada a um aumento da hiperreatividade brônquica e do risco de asma grave em crianças e adolescentes. A ingestão de refeições com elevado teor de lípidos tem sido associada ao aumento da inflamação das vias aéreas em doentes asmáticos, com aumento do número de neutrófilos, reforçando assim o papel da ingestão elevada de lípidos na ativação da resposta imunológica.

Mais recentemente, estudos com base em padrões alimentares mostraram que, por exemplo na população portuguesa, um padrão alimentar que incluía fruta, produtos hortícolas e peixe está associado inversamente à prevalência de asma e de asma persistente. Enquanto um padrão alimentar mais elevado em gordura, açúcar e sal, que incluía alimentos de elevada densidade energética e de baixo valor nutricional, está associado ao aumento da prevalência de asma grave, independentemente de outros fatores socioeconómicos e fatores relacionado com o estilo de vida.

O aumento da prevalência da obesidade, por outro lado, também tem sido associado ao aumento da prevalência e incidência de asma na população portuguesa, sugerindo um fenótipo de asma mais grave e persistente nos doentes asmáticos com obesidade, independentemente de outros determinantes sociodemográficos, dos padrões alimentares ou da atividade física. Na mesma população, indivíduos com asma apresentaram uma estatura na idade adulta significativamente inferior à dos participantes não-asmáticos, diferenças essas que foram consistentes entre os dois géneros e que parecem aumentar com a persistência e gravidade da asma, alertando assim para a monitorização do estado nutricional e das condições de saúde que podem afetar a estatura nesta população, de modo a otimizar o crescimento e a estatura na idade adulta.

Os estudos existentes até à data fornecem assim dados adicionais que suportam a hipótese de estilo de vida, com potencial impacto clínico no controlo e na prevenção da asma. No entanto, estes resultados reforçam a pertinência da realização de estudos de intervenção, com base nos fatores relacionados com o estilo de vida, nomeadamente padrões alimentares e atividade física, que suportem com evidência recomendações nutricionais e alimentares na asma.

O tratamento da asma compreende, como abordagem farmacológica, a medicação de controlo diário para prevenir as crises (corticosteroides inalados), e a medicação de alívio para tratamento das crises e rápido alívio dos sintomas (broncodilatadores de ação rápida). O objetivo do tratamento é o controlo da asma que pode ser atingido na maioria dos doentes com a abordagem adequada.

O relatório de 2015 do *Global Initiative for Asthma (GINA)*, relativo à estratégia global para prevenção e gestão da asma, reforça ainda a importância das estratégias não farmacológicas, como abordagem complementar no controlo da asma e risco futuro, e recomenda aos doentes asmáticos a prática de atividade física regular, uma alimentação saudável, rica em fruta e produtos hortícolas com benefícios globais para a saúde em geral, e a gestão e redução do peso corporal no plano de tratamento dos doentes com fenótipo obesidade-asma. Nesse sentido, a monitorização do estado nutricional, da atividade física, e da ingestão alimentar deverá ser considerada, no âmbito da nutrição clínica, como abordagem complementar ao tratamento e controlo da asma, e repensada como uma estratégia de saúde pública relevante e possível para a prevenção primária da doença.

Renata Barros

Nutricionista, Investigadora e Professora Auxiliar na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (renatabarros@fcna.up.pt)