



Abril Azul – Nutrição no Transtorno do Espectro Autista

Texto elaborado por: Letícia Szulczewski Antunes da Silva - Nutricionista e Teleconsultora do projeto DigSaúde

O termo autismo vem do grego *autos*, que significa “de si mesmo” e o sufixo *ismo*, que significa “pertencente a algo”, em outras palavras podemos dizer “aquele que pertence a si mesmo”, e foi descrito pela primeira vez por Eugen Bleuler em 1908.

O TEA é um transtorno do neurodesenvolvimento que manifesta seus sintomas de modo precoce, geralmente antes do terceiro ano de vida. É caracterizado por gerar prejuízos na comunicação, dificuldade de interação social e desenvolvimento pessoal.

O autismo não tem causa única, porém sabemos que há um forte sinergismo entre componente genético e fatores ambientais, que influenciam como fator de associação ao diagnóstico.

Diante dos problemas comportamentais que desempenham um papel importante nos hábitos alimentares de crianças e adolescentes com TEA, seus padrões alimentares tendem a ser governados por aversão / recusa de alimentos ou preferências por certos tipos de alimentos às custas de outros, além da aversão a certas texturas, cores e cheiros e ainda são recompensados com o alimento preferido, quando satisfazem ganhos comportamentais. Isso pode levar a deficiências nutricionais, como falta de ferro, cálcio, vitamina D, e ácidos graxos essenciais, que são cruciais para o desenvolvimento do cérebro e a função cognitiva.

Cada pessoa com TEA é única, e as necessidades nutricionais podem variar bastante. Estratégias dietéticas, como a eliminação de glúten e caseína, podem ser benéficas para alguns, embora os resultados sejam variados. Consultar um nutricionista especializado em TEA pode ajudar a criar um plano alimentar adaptado às necessidades e preferências do indivíduo, principalmente aqueles com seletividade alimentar, e que fazem exclusão de grupos alimentares.

O nutricionista deve estar sempre atento ao estado nutricional do indivíduo e juntamente com o pediatra, monitorar o crescimento pondero estatural e adequar os nutrientes deficientes, para que possa se desenvolver da melhor forma.

Uma dieta bem planejada, que atenda às necessidades nutricionais específicas, pode melhorar a qualidade de vida, apoiar o desenvolvimento cognitivo e reduzir sintomas comportamentais. Por isso, é importante que os pais e profissionais de saúde trabalhem juntos



para criar um plano alimentar que atenda às necessidades de cada pessoa com TEA, levando em consideração as particularidades de cada caso.

REFERÊNCIAS

Castro, T. Simplificando o autismo: para pais, familiares e profissionais. Editora Literare, 2ª Edição., 2024.

MARÍ-BAUSET. et al. Nutritional status of children with autism spectrum disorders (ASDs): a case-control study. v.25, n.1, p-203-212, 2015

SCHRECK, K; WILLIANS, K.; Food preferences and factors influencing food selectivity for children with autism spectrum disorders. v. 27, n. 4, p.353-363, 2006.

Piwoarczyk, Anna, et al. “Gluten- and Casein-Free Diet and Autism Spectrum Disorders in Children: A Systematic Review”. European Journal of Nutrition, vol. 57, no 2, março de 2018, p. 433–40. PubMed, <https://doi.org/10.1007/s00394-017-1483-2>.