

**VALERÁ A PENA ALTERAR A DIETA
DAS MÃES A AMAMENTAR PARA
DIMINUIR AS CÓLICAS DOS SEUS
FILHOS?**

Effect of low-allergen maternal diet on colic among breastfed infants: a randomized controlled trial. Pediatrics 2005 Nov; 116 (5): e709-15. Disponível em:

URL: www.pediatrics.org/cgi/content/full/116/5/e709. [acedido em 10/01/2006].

As cólicas afectam mais de 28% dos lactentes nos primeiros meses de vida. O pico ocorre habitualmente por volta das seis semanas, com melhoria gradual dos sintomas ao longo das semanas seguintes. A causa das cólicas não é clara. Muitos factores psicológicos e tabagismo materno mostraram aumentar o seu risco. O papel da dieta materna é controverso.

Sadowsky et al realizaram um ensaio clínico aleatorizado com o objectivo de testar a hipótese de que a eliminação de alimentos alergéneos da dieta da mãe pudesse estar associada a uma redução do choro e da inquietação dos lactentes. Para isso foram seleccionados lactentes com menos de 6 semanas de idade, com cólicas (mais de 3 horas, durante mais de 3 dias por semana, persistindo mais de 3 semanas) exclusivamente alimentados ao peito, numa comunidade australiana. Os efeitos de dois programas dietéticos maternos, aplicados durante uma semana, dieta que excluiu alergéneos alimentares *major vs.* dieta de controlo que incluiu esses alimentos, foram comparados. A dieta pouco alergénea consistiu na exclusão dos seguintes alimentos: soja, trigo, ovos, amendoins, nozes, peixe e leite de vaca. O choro/inquietação foi registado pelas mães durante 48 horas, do dia 1 do estudo até ao dia 2 e do dia 8 ao dia 9. O *end point* primário do estudo foi a redução em mais de 25% do choro/inquietação entre os dias 1-2 e os dias 8-9. O *end point* secundário foi a avaliação materna da resposta do lactente à mudança da dieta. Assim, no dia 10, as mães categorizaram as cólicas dos seus filhos como estando melhores, na mesma ou piores. Foi também pedido às mães que graduassem o nível de aflicção, relativamente às có-

licas dos seus filhos, numa escala visual analógica de 0 (sem choro/inquietação) a 10 (máximo de choro/inquietação). Entraram no ensaio 107 lactentes e 90 (84%) completaram o estudo (média de idade $5,7 \pm 1,1$ semanas; 54 meninos). A taxa de *follow-up* foi de 89% (47 no grupo da dieta pouco alergénea e de 80 (43) para o grupo controlo. Foi observado uma redução superior a 25% da duração do choro/inquietação em 35 (74%) dos 47 lactentes de mães em dieta pouco alergénea e em 16 (37%) dos 43 lactentes de mães em dieta controlo. Obteve-se, assim, uma redução absoluta do risco de 37% (IC 95% 18-56%; $p < 0,001$). A duração do choro durante 48 horas foi reduzida substancialmente no grupo em dieta pouco alergénea, com uma redução significativa de 21% (IC 95% 3-37%). Não houve diferenças significativas da apreciação subjectiva da mãe.

Este estudo demonstrou que a eliminação de alimentos alergéneos, durante uma semana, da dieta da mãe a amamentar esteve associada a uma redução significativa na duração do choro/inquietação. Estas observações foram baseadas numa amostra de lactentes com cólicas representativa da comunidade. No entanto, este estudo apresenta algumas limitações. Devido à natureza da intervenção não foi duplamente cego, podendo o resultado ter sido afectado por um efeito placebo. Para além disso, não foram avaliadas as mudanças nos sintomas após a reintrodução dos alimentos na dieta da mãe. Assim, a eliminação de alimentos da dieta materna deve ser avaliada regularmente e efectuada de uma maneira equilibrada, de modo a evitar riscos nutricionais para o lactente e para a mãe.

Filipa Almada Lobo
USF Horizonte