

## **AMAMENTAÇÃO: ALIMENTAÇÃO INFLUENCIA QUALIDADE DO LEITE**

### **Estudo aponta benefícios do consumo farinha de pupunha para qualidade do leite humano**

A principal recomendação para alimentação de mães em fase de amamentação é uma dieta saudável e equilibrada, rica em frutas, vegetais e cereais como a granola. O consumo de pescado também é muito favorável à qualidade do leite humano, devido à elevada concentração de ácidos graxos, como o Omega 3, essenciais ao desenvolvimento do bebê. Pesquisas inéditas sobre o tema serão apresentadas no V Congresso Brasileiro / I Congresso Iberoamericano de Bancos de Leite Humano, que acontece de 28 a 30 de setembro, em Brasília.

A elaboração de uma dieta saudável para mães em fase de amamentação a partir de elementos da cultura local é o foco de estudo inédito desenvolvido no Amazonas, pelo Centro de Referência em Bancos de Leite Humano do Estado. A pesquisa coordenada pela nutricionista Tania Maria de Carvalho Batista avaliou o impacto da ingestão de farinha de pupunha na qualidade do leite humano. Os resultados apontam que mães em fase de amamentação que se alimentam com farinha de pupunha produzem leite humano 20% mais rico em vitamina A que mulheres que não consomem o alimento.

A descoberta é importante para a saúde pública nacional porque configura estratégia para combater o déficit nutricional da vitamina A – muito intenso sobretudo na região Norte do país. Tania explica que potencializar o consumo de vitamina A entre os bebês, por meio da alimentação com leite materno rico no nutriente, é uma medida promissora para corrigir a deficiência nutricional típica da população amazonense. “Com a farinha de pupunha, é possível obter ótimos resultados nutricionais, sem intervir bruscamente nos hábitos culturais de alimentação e nutrição de nossa população. O produto pode ser consumido com frutas, no preparo de bolos e pães, em receitas típicas como o munguzá ou como farinha, acompanhando o peixe”, sugere a nutricionista.

No Rio de Janeiro, o Instituto Fernandes Figueira (IFF), da Fiocruz, desenvolve pesquisa pioneira no país para identificar os fatores alimentares associados à qualidade do leite humano fornecido por suas doadoras. A coordenadora do setor Processamento e Controle de Qualidade do Banco de Leite Humano do IFF/Fiocruz, a engenheira de alimentos Danielle Aparecida da Silva, conta que estão sendo investigados os hábitos alimentares de mulheres que doaram leite humano com mais de 700 Kcal/Litro e menos de 400 Kcal/Litro.

“O ideal é alimentar recém-nascidos internados em unidades neonatais com leite humano com elevado aporte energético – acima de 700 Kcal/Litro. O objetivo do estudo é identificar como se alimentam as mães geradoras de leite humano altamente calórico, para orientar a dieta de lactantes a partir destes resultados”, Danielle resume. Ainda em fase preliminar, a pesquisa inédita no país está sendo realizada no município do Rio de Janeiro, com doadoras do Banco de Leite Humano do IFF/Fiocruz – referência nacional na área.

A meta é expandir o estudo para outros Estados, para compreender a influência de alimentações típicas na qualidade do leite humano. “O Brasil é um país muito diverso e cada região tem um hábito alimentar diferente. Queremos investigar a qualidade do leite humano em cada uma destas situações, considerando, por exemplo, o alto consumo de óleo de dendê na Bahia ou a elevada ingestão de carne no sul do país”, apresenta a engenheira de alimentos. A pesquisadora destaca que os resultados permitirão a elaboração de dietas a partir do hábito alimentar e nutricional de cada região do país, valorizando a cultura local.

A experiência brasileira na área de doação e distribuição de leite humano para recém-nascidos internados em unidades neonatais é modelo internacional. Criada em 1989, a Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano (RedeBLH) foi reconhecida em 2001 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como a iniciativa que mais contribuiu para a redução da mortalidade infantil no mundo, na década de 1990. Hoje, o modelo brasileiro está presente em mais de 20 países da América Latina, Europa e África, por meio de cooperação internacional liderada pela Fiocruz.