

SHIMABUKURO, Lidiane Rodrigues. A intolerância à lactose e as mudanças no hábito alimentar como fator de equilíbrio no cotidiano. Bragança Paulista, SP: FESB, 2018. (CD-ROM)

RESUMO

A intolerância à lactose é uma reação do sistema imunológico em decorrência ao composto químico do alimento, sendo a incapacidade de digerir a lactose, açúcar do leite, se tornando uma intolerância alimentar. Os hábitos alimentares das famílias tiveram mudanças expressivas nestes últimos tempos e muitos alimentos naturais foram substituídos por alimentos industrializados com a evolução global. Isso acarretou mudanças alimentares, os quais trouxeram a obesidade, alergia e intolerâncias alimentares. Mas a tecnologia veio avançando e auxiliando no desenvolvimento de produtos para fins especiais como a intolerância à lactose e as leis federais para fiscalizar estes produtos com segurança, adequando à alimentação saudável na família e recuperando o equilíbrio emocional de como agir, explicando a necessidade dos alimentos e seus nutrientes em sua biodisponibilidade do cálcio na absorção, mostrando a causa da intolerância à lactose nas fases da vida, e a utilização da tecnologia para relacionar sem risco a saúde com a introdução da enzima lactase exógena nas dietas. Feito uma pesquisa de revisão bibliográfica, utilizou-se referências de literatura em livros e sistemática virtual PubMed, Scielo e Google acadêmico, selecionados os artigos que atendem os critérios de inclusão do estudo (artigos em português). Indivíduos com intolerância a lactose tem a tecnologia e vários alimentos funcionais e in natura que auxiliam na absorção de cálcio, harmonizando o convívio e em família a qualidade de sua alimentação e diminuindo assim o consumo de alimentos impróprios. Portanto, nota-se a importância que a nutrição desempenha desde medidas preventivas até o tratamento do estado nutricional de pacientes com intolerância à lactose congênita, hipolactasia primária e secundária.