

## Adolescente fica cego por causa de alimentação à base de batatas fritas

Michelle Roberts

Da BBC News online

3 setembro 2019



**Um jovem britânico de 17 anos que adotava uma alimentação "extremamente seletiva" sofreu uma perda irreparável da visão provocada pela desnutrição aguda.**

Desde que deixou a escola primária, o adolescente se alimentava apenas de batata frita, Pringles e pão branco - de vez em quando, comia fatias de presunto ou salsicha.

Os exames clínicos mostraram que ele apresentava déficits sérios de vitaminas e danos no nervo óptico provocados pela ausência de nutrientes.

O rapaz de Bristol, no Reino Unido, que não pode ser identificado, procurou um médico aos 14 anos porque estava se sentindo indisposto e cansado.

Na ocasião, foi diagnosticado com deficiência de vitamina B12 e precisou tomar suplementos, mas não seguiu o tratamento; tampouco melhorou a dieta pobre em nutrientes.

Três anos depois, ele foi levado ao Bristol Eye Hospital, especializado em oftalmologia, devido à perda progressiva da visão, informou a revista científica *Annals of Internal Medicine*.

"A dieta dele era basicamente uma porção diária de batata frita de uma lanchonete de Fish and Chips (peixe frito com batata frita, prato típico do Reino Unido). Ele também costumava lanchar batatas (ultraprocessadas) - Pringles -, às vezes pedaços de pão branco e, de vez em quando, fatias de presunto. Nada de frutas, legumes ou verduras", conta a médica Denize Atan, que cuidou do jovem no hospital.

"Ele explicava (esse comportamento) como uma aversão a certas texturas de comida que ele não conseguia tolerar, e, portanto, as batatas fritas e chips eram realmente os únicos tipos de alimento de que ele tinha vontade e achava que podia comer."

Atan e seus colegas verificaram novamente os níveis de vitaminas do adolescente e descobriram que estava com déficit de vitamina B12, além de algumas outras vitaminas e minerais importantes - como cobre, selênio e vitamina D.

## Descobertas chocantes

Ele não estava acima ou abaixo do peso, mas estava gravemente desnutrido.

"Havia perdido minerais dos ossos, o que era bastante chocante para um garoto da idade dele".

Em relação à perda de visão, o adolescente preenchia os critérios para ser considerado cego.

"Ele tinha pontos cegos bem no meio da visão", afirmou Atan. "Isso significa que ele não pode dirigir e tem muita dificuldade para ler, ver televisão e distinguir rostos."

"Ele pode andar por conta própria, porque tem visão periférica".

O jovem foi diagnosticado com neuropatia óptica nutricional, condição que pode ser provocada pela falta de vitamina B12.

É tratável se diagnosticada precocemente, mas se o diagnóstico demorar muito, as fibras nervosas do nervo óptico morrem e o dano se torna permanente.

Atan diz que casos como o do jovem britânico são raros, mas afirma que os pais devem estar cientes dos riscos de uma alimentação seletiva e procurar ajuda especializada.

Para aqueles que estão preocupados, ela dá um conselho:

"O melhor é não ficar ansioso com a alimentação seletiva (das crianças) e, em vez disso, introduzir calmamente um ou dois alimentos novos a cada refeição".

Ela lembra que comprimidos multivitamínicos podem complementar uma dieta, mas não substituem uma alimentação saudável.

"É muito melhor consumir vitaminas por meio de uma dieta variada e equilibrada", diz ela, acrescentando que doses altas de certas vitaminas, como vitamina A, podem ser tóxicas.

Para aqueles que estão preocupados, ela dá um conselho:

"O melhor é não ficar ansioso com a alimentação seletiva (das crianças) e, em vez disso, introduzir calmamente um ou dois alimentos novos a cada refeição".

Ela lembra que comprimidos multivitamínicos podem complementar uma dieta, mas não substituem uma alimentação saudável.

"É muito melhor consumir vitaminas por meio de uma dieta variada e equilibrada", diz ela, acrescentando que doses altas de certas vitaminas, como vitamina A, podem ser tóxicas.

"Então não se deve exagerar."

O NHS, serviço público de saúde britânico, lembra também que o exemplo dos pais é crucial para incentivar uma alimentação variada e equilibrada desde a introdução alimentar em crianças. "O melhor jeito de seu filho aprender a comer e a desfrutar de novas comidas é copiando você (pai/mãe). Tente fazer as refeições com eles sempre que possível", diz a recomendação.

Além disso, o NHS lembra que não é eficiente forçar a comida "goela abaixo" - mas sim constantemente ofertar alimentos saudáveis -, nem usar a comida como recompensa.

"Seu filho vai começar a achar que doces são legais (por serem comumente usados em recompensas) e vegetais são ruins."

No caso de crianças mais velhas com alimentação extremamente seletiva, a nutricionista Rebecca McManamon, porta-voz da Associação Dietética Britânica, destaca que o problema pode ter várias razões, incluindo distúrbios alimentares, alergias e autismo.

Muitos casos precisam, portanto, de avaliação especializada.

## Recomendações a veganos

Segundo Atan, os veganos também correm um risco maior de apresentar problemas de visão relacionados à deficiência de vitamina B12, caso não compensem os nutrientes que ficam de fora ao eliminar a carne ou qualquer alimento de origem animal.

"A levedura nutricional (fungo que é rico em proteína) é uma maneira de adicionar vitamina B12 à sua dieta", completa.

As fontes de vitamina B12 para veganos incluem:

- cereais matinais enriquecidos com B12;
- bebidas à base de soja sem açúcar enriquecidas com vitamina B12;
- extrato de levedura, como Marmite (um dos produtos alimentares mais populares no Reino Unido), que é enriquecido com vitamina B12.