



AUTISMO!!!

Descubra porque e como

a nutrição pode

ajudar



Alice Coca

Nutrição Materno-Infantil



OLÁ!

Meu nome é Alice Coca, sou nutricionista formada pelo Centro Universitário São Camilo em 2013, tenho Especialização em Gastroenterologia Pediátrica pela UNIFESP, tenho Especialização em Nutrição no Autismo, TDAH e Síndrome de Down pelo CEAPG.

Atuo diretamente com alergias e intolerâncias alimentares, seletividade alimentar, autismo, TDAH, Síndrome de Down, epilepsia, depressão, doenças neurológicas, outros transtornos do desenvolvimento e genética (Nutrição de Precisão).

Neste E-book, vou explicar sobre a importância da nutrição no tratamento dos associados ao autismo.

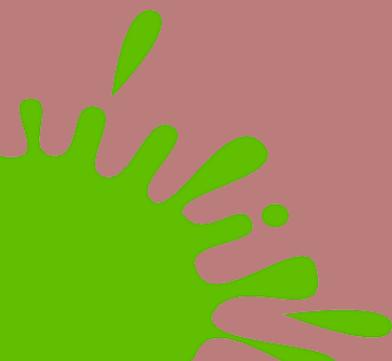
VAMOS LÁ!



Objetivos deste e-book

Este e-book tem o objetivo de apresentar a nutrição, como uma forma de tratamento contínuo, eficaz, prazeroso e vantajoso para o autista.

Apresentar um “novo mundo”, baseado na nutrição, onde haja aceitação, compreensão, transformação e superação de inúmeras dificuldades cotidianas da vida do autista.





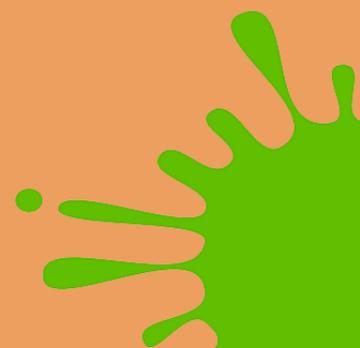
Autismo

O que é o AUTISMO?

O **AUTISMO** ou Transtorno do Espectro Autista (**TEA**) é uma condição geral para um grupo de desordens complexas do desenvolvimento do cérebro, antes, durante ou logo após o nascimento.

Os sintomas estão associados a dificuldade na comunicação social e comportamentos repetitivos e estereotipados. Embora nem todas as pessoas com **TEA** partilhem de todas as dificuldades, o seu estado irá afetá-las com intensidades diferentes e sintomas diferentes.

Assim, essas diferenças podem existir desde o nascimento e serem óbvias para todos; ou podem ser mais sutis e tornarem-se mais visíveis ao longo do desenvolvimento.



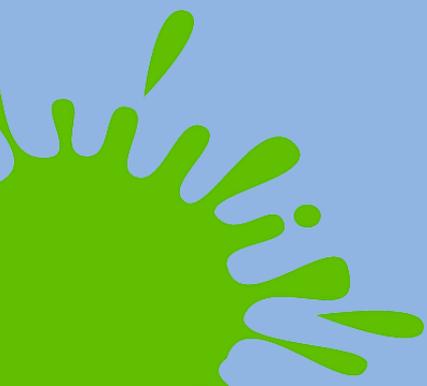
O que a nutrição tem a ver com isso?

O **TEA** pode ser considerado um distúrbio multifatorial, onde 50% tem parte genética e 50% deve-se a fatores ambientais, como toxinas, poluição e **alimentação inadequada!**

“O gene carrega a arma, mas o ambiente que aperta o gatilho”

(Claudia Marcelino)

Se o ambiente pode interferir no gene, temos um indivíduo carente de equilíbrio na parte ambiental do transtorno, onde a alimentação adequada é fundamental.

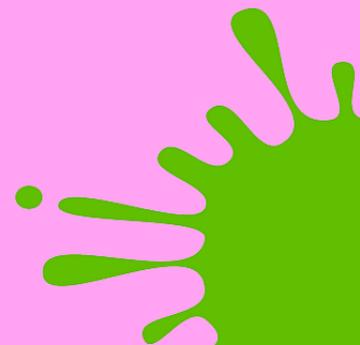


Nutrição: um fator ambiental

Se o autista for continuamente exposto aos fatores ambientais que o afetam, os impactos cerebrais podem piorar ao longo da vida.

Algumas anormalidades no sistema digestivo agravam os sintomas de alguns autistas e são determinados por fatores dietéticos, que resultam em alterações nas bactérias do intestino.

Outro fator importante é que as bactérias intestinais interferem diretamente no sistema imunológico, assim essas bactérias contribuem para o agravamento dos sintomas também.



Desequilíbrios fisiológicos no autista

Muitos estudos apontam para alguns desequilíbrios fisiológicos e metabólicos nos autistas, são eles:

- *Gastrite, esofagite e refluxo gastroesofágico;*
- *Deficiência na produção de enzimas digestivas;*
- *Aumento na permeabilidade intestinal;*
- *Deficiências nutricionais, vitamínicas e minerais;*
- *Deficiência de Ômega 3;*
- *Acumulo de metais pesados;*
- *Disbiose intestinal, com proliferação de fungos e bactérias agressivas;*
- *Alteração na resposta imune;*
- *Múltiplas alergias alimentares;*
- *Deficiência de produção e no transporte de neurotransmissores como serotonina, dopamina, melatonina e ocitocina;*
- *Alteração na perfusão sanguínea cerebral;*
- *Alterações no tamanho e peso cerebral;*
- *Alterações microcolunares no cérebro e em outras regiões como amídalas cerebrais, corpo caloso e outros;*
- *Alterações nos mecanismos celulares de sulfatação e metilação.*

Com isso, pode-se dizer que há uma relação entre a saúde do intestino e o correto funcionamento cerebral.



Você sabia?

80%

Dos autistas não podem ingerir laticínios e glúten por inúmeras razões.

70%

Dos autistas não podem usar salicilados (um grupo de fármacos) por inúmeras razões.

Muitos

Dos autistas são intolerantes ao fenol.

Alguns

Autistas não podem ingerir pigmentos amarelos e laranjas.

Outros

Autistas não podem comer amido (batata, arroz, milho).

Isso tudo interfere na maneira com que eles processam as informações, agravando os sintomas associados

Comportamento x glúten e caseína

Alguns alimentos agem como drogas no organismo do autista, modificando o comportamento e causando dependência. É muito comum que alguns autistas tenham compulsão por leites e derivados e alimentos que contém glúten.

O glúten e a caseína podem interferir diretamente em alterações sensoriais no autista, bem como outros fatores agravantes, por isso recomenda-se que o nutricionista avalie a possível retirada total desses nutrientes da dieta.

O glúten pode causar, alterações na sensibilidade auditiva, salivação recorrente e alterações no paladar, hiperpermeabilidade intestinal, maior agressividade e agitabilidade, sintomas alérgicos e doenças autoimunes.

Além disso, pesticidas, fungicidas, alguns antibióticos, metais em excesso, inibem o bom funcionamento da enzima DPP IV (enzima que quebra os peptídeos de glúten e caseína). Como muitos autistas possuem metilação e sulfatação, ocorre o acúmulo desses produtos, prejudicando o funcionamento da enzima.



Intestino x Glúten e caseína

O glúten pode prejudicar o bom funcionamento do intestino.

Você sabia que no intestino são encontrados mais de 500 bilhões de neurônios – Isso mesmo, neurônios – e que 80% da serotonina e 50% da dopamina são produzidas no intestino, bem como substâncias neuroendócrinas e imunológicas relacionado com os sintomas associados ao TEA, principalmente os sintomas ligados aos distúrbios de comportamento.





O que fazer?

Sabendo de tudo isso que você leu neste e-book, a primeira coisa a fazer é ter consciência que a intervenção nutricional é eficaz e imprescindível na vida do autista.

Segunda coisa a se fazer, é procurar um nutricionista capacitado e especializado na área para proporcionar um plano eficaz, contínuo e de qualidade na vida do autista.

Terceira coisa a fazer é ter consciência de que as mudanças irão abranger toda a família, pois não existe mudanças de hábitos, sem o apoio e conscientização dos familiares, sendo que esse processo irá, sem dúvida, se estender aos amigos, á vida social e cotidiana.

Você quer qualidade de vida na vida do autista? Onde haja, transformação, aceitação e superação dos sintomas que se agravam com o tempo

Então se dedique a transformar em um belo céu azul, vidas que vivem na escuridão.



GOSTOU DO CONTEÚDO?

ENTÃO FIQUE POR DENTRO
DAS REDES SOCIAIS



Siga-me no Instagram
@alice.cocanutri



Dá um like na minha página
@NutricionistaAliceCoca



Inscreva-se no meu canal: Alice Coca