

## **Doenças: Intoxicações, Verminoses, Diarréias, Desidratação, Obesidade, Diabetes e Hipertensão**

As Doenças transmitidas por alimentos ou DTAs são causadas pela ingestão de alimentos ou bebidas contaminados, em quantidades que afetam a saúde do consumidor.

A maioria são infecções causadas por bactérias e suas toxinas, vírus e parasitas. Outras doenças são envenenamentos causados por toxinas naturais ou por produtos químicos prejudiciais que contaminaram o alimento (ex: agrotóxicos).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que, a cada ano, mais de dois milhões de pessoas morram por doenças diarreicas, muitas adquiridas ao ingerir alimentos contaminados.

Essa vigilância (VE-DTA) teve início em 1999 e há registro médio de 665 surtos por ano, com 13 mil doentes.

No Brasil, a maioria das doenças transmitidas por alimentos são causadas pela Salmonella, Escherichia coli patogênica e Clostridium, pelas toxinas do Staphylococcus aureus e Bacillus cereus.

### **Os sintomas mais comumente encontrados são:**

- Náuseas, vômitos, falta de apetite, diarreia, dores abdominais e febre, variando de acordo com o agente etiológico.
- As doenças que causam diarreia e vômitos podem levar à desidratação; a reposição destes fluidos e eletrólitos é extremamente importante.



Figura 1. Sintomas. Fonte: Natuclin.com.br

### **A prevenção se faz da seguinte forma:**

- Lavar as mãos regularmente;
- Desinfetar todas as superfícies, utensílios e equipamentos usados na preparação de alimentos.
- Escolher alimentos frescos com boa aparência, e antes do consumo os mesmos devem ser lavados.
- Evitar comer alimentos crus, com exceção das frutas e verduras que podem ser descascadas, cujas cascas estejam íntegras.
- Comprar alimentos seguros verificando prazo de validade, acondicionamento e suas condições físicas (aparência, consistência, odor).
- Comprar carne inspecionada pelo serviço de inspeção federal.
- Manter os alimentos fora do alcance de insetos, roedores e outros animais.

Estas são apenas algumas dicas que o ministério da Saúde dá para se evitar ter uma DTA.



*Fonte: Ministério da Saúde, 2012, Disponível em:*

*[http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/area.cfm?id\\_area=1550](http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/area.cfm?id_area=1550).*

- **Obesidade, Diabetes e Hipertensão:**

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal. Em adultos, o Índice de Massa Corporal acima de 25 já é considerado sobrepeso e acima de 30 é classificado como obesidade grau 1. Vários fatores estão ligados à obesidade, como genética, maus hábitos alimentares, disfunções endócrinas, entre outros.

Já a Diabetes é uma doença caracterizada pela elevação da glicose no sangue (hiperglicemia). Pode ocorrer devido a defeitos na secreção ou na ação do hormônio insulina, que é produzido no pâncreas. A falta da insulina ou um defeito na sua ação resulta em acúmulo de glicose no sangue, o que chamamos de hiperglicemia.

Também existe a hipertensão, que é uma doença crônica, diagnosticada por meio da medição da pressão arterial igual ou superior a 14 por 9. A relação da hipertensão com o ganho de peso é explicada pela associação que existe entre o peso e o aumento do hormônio insulina plasmática, que ajuda no controle do volume sanguíneo e atividade vascular. Por isso, o controle da pressão sanguínea é prejudicado. Quem tem pressão alta acaba sobrecarregando o coração para que o sangue seja distribuído pelo corpo. A pressão alta, por sua vez, é fator de risco para outros quadros: acidente vascular cerebral, infarto, aneurisma arterial e insuficiência renal e cardíaca.

Como é uma doença crônica, a hipertensão não tem cura, mas o tratamento é eficaz e capaz de controlar o problema.

É o médico que irá definir que tipo de tratamento será dado ao paciente, o que geralmente engloba alimentação saudável com redução de sódio, exercícios físicos e medicamento.