

Aleitamento materno e tabus alimentares

Breastfeeding and nutritional superstitions

Luiz Antonio Del Ciampo¹, Rubens Garcia Ricco², Ivan Savioli Ferraz², Julio César Daneluzzi², Carlos Eduardo Martinelli Junior³

RESUMO

Objetivo: Conhecer a opinião de nutrizes sobre o consumo de alimentos em sua dieta durante o período de amamentação e identificar as possíveis restrições alimentares a que estão sujeitas.

Métodos: Estudo transversal realizado por análise de questionário aplicado às mães de crianças, inscritas em Programas de Puericultura em Unidades Básicas de Saúde, com idade variando do nascimento a seis meses completos para identificar se existe algum alimento que essas mães consideram inapropriado durante o período de lactação, quais são esses alimentos e os motivos alegados para que não sejam consumidos.

Resultados: Foram entrevistadas 504 mães das quais 296 (59%) responderam acreditar que existem alimentos inapropriados para o período de lactação. Os motivos referidos foram: poderia fazer mal à criança (78%); indefinidos (16%); faz mal à mãe (5%). Os principais alimentos a serem evitados, segundo as mães, seriam: refrigerantes (17%), pimenta (17%), gordura de porco (11%) e bebidas alcoólicas (10%).

Conclusões: Mais da metade das lactantes entrevistadas considera que há alimentos que não devem ser consumidos durante o período de lactação, o que não encontra respaldo científico. Essas práticas restritivas podem interferir na nutrição da lactante e, conseqüentemente, na prática do aleitamento materno.

Palavras-chave: aleitamento materno; leite humano; lactação; nutrição materna.

ABSTRACT

Objective: To know the opinion of lactating mothers about the consumption of food in their diet during the breastfeeding period and to identify possible alimentary restrictions.

Methods: This cross-sectional study enrolled mothers of children registered at Health Care Programs of Primary Health Care Centers, with ages varying from birth to six months. A questionnaire was applied in order to identify the foods considered by the mothers as improper during the breastfeeding period, and the reasons stated by them to justify such restriction.

Results: In a universe of 504 interviewed mothers, 296 (59%) stated that some foods should not be consumed during the breastfeeding period. The reasons mentioned to avoid them were: they harm the child (78%), undefined (16%) and they harm the mother (5%). The main deleterious foods mentioned were: soft drinks (17%), pepper (17%), pork fat (11%) and alcoholic drinks (10%).

Conclusions: The majority of the interviewed mothers considered that there are some foods that are improper during the breastfeeding period. However, this opinion does not have scientific support. Restrictive practices can interfere in maternal nutrition and, as a consequence, interfere in breastfeeding practice.

Key-words: breast feeding; milk, human; lactation; maternal nutrition.

Instituição: Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FMRP-USP) Ribeirão Preto, SP, Brasil

¹Professor doutor do Departamento de Puericultura e Pediatria da FMRP-USP, Ribeirão Preto, SP, Brasil

²Professor-associado do Departamento de Puericultura e Pediatria da FMRP-USP, Ribeirão Preto, SP, Brasil

³Professor livre-docente do Departamento de Puericultura e Pediatria da FMRP-USP, Ribeirão Preto, SP, Brasil

Endereço para correspondência:

Luiz Antonio Del Ciampo
Departamento de Puericultura e Pediatria da FMRP-USP
Avenida Bandeirantes, 3.900
CEP 14049-900 – Ribeirão Preto/SP
E-mail: delciampo@fmrp.usp.br

Recebido em: 19/5/2008

Aprovado em: 4/8/2008

Fonte financiadora do projeto: Fundação de Amparo ao Ensino, Pesquisa e Assistência (Faepa), do Hospital das Clínicas da FMRP-USP

Introdução

O leite materno é, indiscutivelmente, a melhor e mais adequada fonte de nutrientes, fatores de proteção e fortalecimento emocional para o lactente durante o seu primeiro ano de vida. Especialmente quando oferecido como alimento exclusivo até os seis meses de idade, desempenha papel fundamental nas condições ideais de saúde da criança e da lactante, com repercussões favoráveis por toda a vida⁽¹⁾.

Durante o primeiro semestre de lactação, a nutriz produz, diariamente, de 90 a 270mL de colostro nos três primeiros dias, podendo chegar a 420mL/dia no final da primeira semana. Ao término do primeiro mês de vida da criança, o volume de leite produzido atinge cerca de 600mL/dia e, no sexto mês, cerca de 700 a 850mL/dia. Para tanto, o organismo materno necessita da ingestão diária de, no mínimo, 500kcal e de 15 a 20g de proteína, além de mais de um litro extra de líquidos; enfim, uma dieta balanceada e adequada, qualitativa e quantitativamente suficiente, que garanta a aquisição de todos os nutrientes necessários para a saúde. Embora a dieta materna não afete a quantidade de proteína, gordura e hidratos de carbono em seu leite, pode haver deficiência nas concentrações de alguns ácidos graxos, vitaminas e minerais de acordo com o tipo de alimentação ingerido pela lactante⁽²⁻⁵⁾. Mulheres que consomem pequena quantidade de carboidrato por dia podem apresentar sinais de fadiga, desidratação e perda energética durante o período de aleitamento, sendo que a composição ideal de sua dieta deveria consistir em 55% de hidratos de carbono, 30% de gorduras e 15% de proteínas^(2,6,7).

Os padrões e hábitos alimentares de uma população refletem a adaptação dos indivíduos às realidades socioeconômicas, geográficas e culturais dos diferentes agrupamentos humanos. Geralmente provenientes de superstições tornadas proibições impostas pelos costumes sociais ou medidas protetoras, as restrições ou tabus alimentares podem representar um importante fator influente no estado nutricional e de saúde dos indivíduos, principalmente daqueles de baixo poder aquisitivo, pertencentes aos grupos mais vulneráveis como as crianças, as gestantes, as nutrizes, os idosos e aqueles com acesso limitado à educação⁽⁸⁻¹⁰⁾.

Considerando-se que a crença das pessoas, a espiritualidade e suas relações com o mundo podem repercutir na saúde, no que diz respeito à amamentação existe uma série de tabus ou mitos relacionados, que podem trazer transtornos ou interferir na prática do aleitamento materno⁽¹¹⁾. Diante da importância da prática do aleitamento materno, é fundamen-

tal conhecer todas as variáveis que possam, eventualmente, interferir de forma negativa no momento de interação entre a nutriz e seu filho.

Dentre os diversos elementos que se relacionam direta ou indiretamente com a lactação, a dieta materna, como fonte de nutrientes para a produção adequada de leite, pode ser influenciada por questões econômicas, sociais e culturais. Dentre as questões culturais, os tabus ou restrições alimentares, nem sempre justificáveis do ponto de vista biológico, podem fazer com que a lactante se prive de nutrientes importantes para o seu sustento e, conseqüentemente, para a produção de leite.

As influências culturais podem ser grandes a ponto de se restringir o consumo de alimentos ricos em energia e proteína, interferindo no estado nutricional da lactante. Outras vezes, associadas aos fatores econômicos, estas restrições de consumo alimentar podem onerar ainda mais o orçamento familiar, interferindo negativamente no processo de aleitamento materno. Por outro lado, é bom lembrar que o bem-estar emocional, pelo lado favorável, e o estresse materno, pelo lado desfavorável, podem influenciar significativa e decisivamente o sucesso da lactação; sucesso esse muito ligado ao significado dos alimentos para a nutriz, seja em seus aspectos nutricionais ou eventuais efeitos de placebo ou galactogogos.

Nesse contexto, o presente trabalho tem como objetivos conhecer a opinião das nutrizes sobre o consumo de alimentos em sua dieta durante o período de amamentação e identificar as restrições alimentares a que estão sujeitas.

Métodos

Trata-se de um estudo transversal para o qual foram convidadas mães de crianças cuja idade variava do nascimento aos seis meses completos, e que freqüentavam programas de Puericultura em Unidades Básicas de Saúde (UBS) da cidade de Ribeirão Preto, SP, ligadas ao Centro de Saúde Escola da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FMRP-USP), durante um período de seis meses. Às mães que aceitaram participar do estudo, foi aplicado um questionário com perguntas abertas no qual constavam dados como idade materna, grau de escolaridade, paridade e a seguinte pergunta: "em sua opinião, existe algum alimento que não deve ser consumido durante o período de lactação?" Caso a resposta fosse afirmativa, perguntava-se quais eram esses alimentos e os motivos alegados para que não fossem consumidos. Foram incluídas no estudo todas as mães que concordaram em participar, independentemente de estarem

ou não amamentando, excluindo-se, posteriormente, os questionários que não foram completamente respondidos. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital das Clínicas da FMRP-USP.

Resultados

Participaram do estudo 504 mães. Destas, 296 (59%), cujas características são apresentadas na Tabela 1, responderam que existem alimentos que não deveriam ser consumidos durante o período de lactação. A média e a mediana de idades dessas mães foram, respectivamente, 26 e 24 anos.

Quando se perguntou às mães sobre os motivos para o não-consumo dos alimentos referidos, 231 (78%) responderam que “poderiam fazer mal à criança”, 49 (16%) “não sabiam definir” e 16 (5%) disseram que “poderiam fazer mal à mãe”. As Tabelas 2 e 3 apresentam, respectivamente, os alimentos citados como impróprios durante o período de lactação e as repercussões sobre a criança, caso o alimento fosse incluído na dieta da mãe. Observa-se que refrigerantes (17%), pimenta (17%), gordura de porco (11%) e bebidas alcoólicas (10%) foram os mais prevalentes. Os principais motivos alegados para que tais alimentos não fossem consumidos foram cólicas na criança (49%) e a resposta inespecífica “faz mal à criança” (33%).

Neste estudo não encontrou-se diferença estatisticamente significativa entre as primíparas e as multíparas nem entre os graus de escolaridade básica e intermediária quanto à referência às cólicas do lactente (qui-quadrado, $p > 0,05$).

Discussão

Os hábitos alimentares de uma comunidade são estabelecidos ao longo do tempo e tendem a refletir vários elementos associados aos padrões cultural, religioso, social e econômico passíveis de se modificarem sob circunstâncias diversas. A escolha, o consumo e a proibição de certos tipos de alimentos pelos indivíduos ou grupos se estabelecem de acordo com diversas regras sociais, com significados e importância fundamentados nos padrões da própria sociedade. Especificamente no Brasil, que possui uma miscigenação racial e cultural importante, encontramos um panorama alimentar complexo, permeado de superstições, tabus e hábitos de diferentes origens que se entrelaçaram em variantes regionais⁽¹²⁾.

Os fatores culturais envolvidos na prática do aleitamento materno sempre se fazem presente e, variando em função de diversas outras circunstâncias, podem auxiliar ou mesmo interferir negativamente. No presente estudo, 59% das

Tabela 1 – Características das 296 mães participantes do estudo

	n	%
Faixa etária (anos)		
14 a 19	42	14
20 a 29	173	59
≥30	81	27
Ocupação		
Do lar	202	68
Trabalho fora do lar	94	32
Número de filhos		
1	152	51
2	74	25
3 ou mais	70	24
Escolaridade		
Básica	141	48
Intermediária	128	43
Superior	27	9

Tabela 2 – Alimentos citados como inapropriados para consumo durante o período de lactação

	n	%
Refrigerantes	93	17
Pimenta	92	17
Gordura de porco	58	11
Bebidas alcoólicas	53	10
Hortaliças	31	6
Frutas cítricas	31	6
Chocolate	30	6
Alimentos ácidos	25	5
Café/chá	25	5
Temperos	21	4
Frituras	19	3
Peixe	17	3
Ovo	17	3
Cereais	10	2
Doces	8	1
Leite	5	1

Tabela 3 – Repercussões sobre a criança quando o alimento é ingerido

	n	%
Cólicas	114	49
Faz mal	76	33
Gases	15	6
Assaduras	11	5
Diarréia	7	3
Mancha a pele	5	2
Alergia	3	2

mães entrevistadas disseram considerar alguns alimentos impróprios para o consumo durante o período de lactação. Resultados semelhantes foram verificados em outros estudos, como o de Sanjur *et al*, que encontraram 85% de restrições alimentares entre lactantes residentes nas regiões rurais do México⁽¹³⁾. Pesquisas brasileiras, como as de Stewien no Maranhão e de Trigo *et al* no Pará, também identificaram prevalências de 80 e 78%, respectivamente, de lactantes que afirmaram fazer restrições alimentares^(14,15).

Outro estudo realizado no México por Santos-Torres e Vasquez-Ganbay, com 493 lactantes que freqüentavam postos de saúde, indicou que 50% delas evitavam pelo menos um tipo de alimento em sua dieta e 47% evitavam três ou mais alimentos⁽¹⁶⁾. Helman, ao analisar os hábitos alimentares de mães chinesas residentes em Londres, verificou que elas modificavam a dieta de acordo com as condições de saúde da criança, evitando principalmente alimentos frios que poderiam resfriar o leite e prejudicar o bebê⁽¹⁷⁾.

Com relação aos alimentos referidos como impróprios, neste estudo, refrigerantes (17%), pimenta (17%), gordura de porco (11%) e bebidas alcoólicas (10%) foram os mais citados. A literatura nos apresenta algumas outras pesquisas em que os alimentos evitados são especificados. Sanjur *et al* identificaram o feijão, a carne de porco e o abacate⁽¹³⁾ como alimentos restritos; Khanum *et al*, na Índia, encontraram frutas, vegetais, ovo e leite⁽¹⁸⁾ e Eaton-Evans e Dugdale, na Austrália, identificaram temperos, chocolate e repolho como alimentos não consumidos durante a lactação⁽¹⁹⁾. Santos-Torres e Vasquez-Gaubary observaram que frutas e legumes eram os alimentos mais evitados entre as mães mexicanas⁽¹⁶⁾. No Brasil, os estudos de Trigo *et al* confirmam restrições aos alimentos de origem animal, principalmente a carne de porco, os peixes de couro e ovos, além da abóbora e do feijão⁽²⁰⁾.

Quanto aos motivos que justificassem o não-consumo dos alimentos, quase metade das lactantes (49%) afirmou que o faziam para evitar cólicas na criança; 33% disseram apenas que “faz mal à criança”, sem especificar; 6% referiam que os alimentos poderiam produzir gases e 5%, que poderiam ocasionar assaduras na criança. Esses achados estão em concordância com outros trabalhos que apontam as cólicas do lactente como o principal impedimento para o consumo de determinados alimentos pelas mães⁽²¹⁾.

Mitos e tabus podem ser definidos como relatos simbólicos que passam de geração a geração dentro de um grupo social e explicam a origem de determinado fenômeno, traduzindo-se pela construção mental de algo idealizado sem comprovação prática, que acaba tornando-se uma proibição imposta por costume social^(9,10). Desse modo, a crença de uma pessoa, sua visão de mundo ou sua espiritualidade podem repercutir sobre sua saúde. Principalmente no tocante à amamentação, os mitos ou tabus a ela relacionados podem trazer transtornos ou interferir na prática do aleitamento materno⁽¹¹⁾.

O presente estudo aponta para a necessidade de orientações adequadas às lactantes dentro de um sólido e eficiente programa de educação nutricional em saúde, que deveria integrar os programas de atendimento de Pré-Natal e de Puericultura. Assim, procurar-se-ia evitar que fatores de pouca importância ou injustificáveis possam interferir negativamente no aleitamento materno. O consumo em quantidades adequadas de alimentos energéticos, protéicos e com micronutrientes essenciais é fundamental para a boa condição de saúde da lactente. Diante disso, é necessário conhecer todos esses detalhes para informar melhor e orientar as mães sobre como conduzir sua dieta em seus aspectos quantitativos e qualitativos, afastando os fatores que possam colaborar com o desmame precoce.

Referências bibliográficas

1. Ricco RG, Del Ciampo LA, Almeida CA. Puericultura: princípios e práticas. Atenção integral à saúde da criança. São Paulo: Atheneu; 2001.
2. Del Ciampo LA, Ricco RG, Almeida CA. Aleitamento materno. Passagens e transferências mãe-filho. São Paulo: Atheneu; 2004.
3. Picciano MF. Pregnancy and lactation: physiological adjustments, nutritional requirements and the role of dietary supplements. *J Nutr* 2003;133:1997S-2002S.
4. Butte NF, King JC. Energy requirements during pregnancy and lactation. *Public Health Nutr* 2005;8:1010-27.
5. Theobald HE. Eating for pregnancy and breast-feeding. *J Fam Health Care* 2007;17:45-9.
6. Wilson PR, Pugh LC. Promoting nutrition in breastfeeding women. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs* 2005;34:120-4.
7. Issler H. Aleitamento materno no contexto atual. Políticas, práticas e bases científicas. São Paulo: Sarvier; 2008.
8. Ribeiro TH, Morais CM. Hábitos alimentares de usuários de unidades de saúde: superstições? *Rev Saúde* 1998;12:71-7.
9. Castro J. Ensaios de biologia social. 3ª ed. São Paulo: Brasiliense; 1965.
10. Câmara Cascudo L. História da Alimentação no Brasil. 3ª ed. São Paulo: Global; 2004.
11. Vaucher AL, Durman S. Amamentação: crenças e mitos. *Rev Eletron Enferm* 2005;7:207-14.

12. Ramalho RA, Saunders C. O papel da educação nutricional no combate às carências nutricionais. *Rev Nutr* 2000;13:11-6.
13. Sanjur DM, Cravioto J, Van Veen A, Rosales L. Infant nutrition and weaning in a preindustrial rural area. Study from the sociocultural point of view. *Bol Oficina Sanit Panam* 1971;71:281-339.
14. Stewien GT. O aleitamento materno em São Luis, Maranhão [tese de doutorado]. São Paulo (SP): USP; 1983.
15. Trigo M, Roncada MJ, Stewien GT, Pereira IM. Tabus alimentares em região norte do Brasil. *Rev Saude Publ* 1989;23:455-64.
16. Santos-Torres MI, Vasquez-Garibay E. Food taboos among nursing mothers of Mexico. *J Health Popul Nutr* 2003;21:142-9.
17. Helman CG. *Cultura, Saúde e Doença*. 4ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2003.
18. Khanum MP, Umapathy KP. A survey of the food habits-food and beliefs of pregnant and lactating mothers in Mysore City. *Ind J Nutr Diet* 1976;13:208-17.
19. Eaton-Evans J, Dugdale AE. Food avoidance by breast feeding mother in South East Queensland. *Ecol Food Nutr* 1986;19:123-9.
20. Trigo M, Roncada MJ, Pereira IM, Stewien GT. Conhecimentos, práticas e tabus sobre aleitamento materno de mães do município de Marabá, Pará. *Rev Nutr* 1990;3:127-42.
21. Chapman DJ. Does maternal diet contribute to colic among breastfed infants? *J Hum Lact* 2006;22:236-7.