



CSB360®

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



A IMPORTÂNCIA DA **SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL** APÓS CIRURGIA BARIÁTRICA



Por Dr.ª Catarina Pereira Silva
Clínica da Obesidade
da Casa de Saúde da Boavista

O que são os suplementos nutricionais

Os suplementos nutricionais são géneros alimentícios responsáveis por colmatar o défice de nutrientes que não são consumidos nas quantidades recomendadas, tais como vitaminas, proteínas, hidratos de carbono, entre outros. Estes suplementos possuem fontes concentradas de nutrientes com efeito nutricional ou fisiológico e podem ser utilizados de diversas formas, tais como líquidos, pó ou comprimidos, entre outras. As situações mais usuais para a sua utilização são a disfagia, desnutrição ou anemias.

Por que razão surgem as carências nutricionais

Os pacientes submetidos a uma cirurgia bariátrica estão sujeitos a desenvolver carências nutricionais devido à menor ingestão de calorias e vitaminas e também pela redução da superfície de contacto para absorção. Nesse sentido, e consoante o tipo de técnica utilizada para a cirurgia, a inclusão de suplementos nutricionais na alimentação é fundamental, já que as vitaminas e minerais presentes nestes suplementos são indispensáveis em processos biológicos de regulação do peso corporal, que contribuirão, não só, para o bem-estar do paciente a nível de saúde, como também para atingir os resultados pretendidos na perda de peso e na sua continuidade no futuro.

Suplementos nutricionais, alimentação saudável e acompanhamento multidisciplinar

Na sequência da cirurgia, os défices vitamínicos mais comuns são a Vitamina A; Vitamina B1; Ácido Fólico; Vitamina B12; Vitamina D; Ferro e Cálcio. Sendo assim, é crucial que sejam realizadas análises laboratoriais periodicamente, consoante o histórico clínico do paciente e o tipo de cirurgia a que foi sujeito, de forma a monitorizar algum tipo de défice nutricional, o qual, habitualmente, só é notório numa fase mais avançada, motivo pelo qual o exame físico pode não ser conclusivo, numa abordagem inicial. É importante salientar que os suplementos nutricionais, por si só, não substituem uma alimentação saudável e equilibrada e que é necessário o acompanhamento personalizado por uma equipa multidisciplinar, de forma regular e prolongada.