

## Riscos e benefícios do mel

A Anvisa recomenda aos pais que não deem mel a crianças menores de um ano, devido ao maior risco de contrair botulismo. O alimento, contudo, é amplamente recomendado para outras faixas etárias, sendo considerado fonte de saúde e energia

Redação Comunidade VIP

Tamanho da Fonte - A +

Na tentativa de evitar o consumo de açúcar pelos seus filhos mais novos, muitos pais optam por escolhas mais saudáveis, como o mel. Porém, menores de um ano não devem consumir o alimento. Esse é o alerta da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), com o objetivo de prevenir a ingestão de esporos da bactéria *Clostridium botulinum*, bacilo responsável pela transmissão do botulismo intestinal. Não há confirmação de casos no Brasil, mas a Anvisa fundamenta a sua recomendação em publicações científicas sobre a contaminação do mel com a bactéria, como um estudo realizado pela Universidade Estadual Paulista (Unesp). Das 100 amostras de mel coletadas 7% estavam contaminadas com o micro-organismo.

O problema pode ocorrer devido a duas hipóteses: manipulação indevida do alimento ou esterilização inadequada da embalagem. Podem ocorrer sintomas como diarreia e problemas gastrointestinais; no caso do botulismo, o sistema nervoso central é afetado, causando convulsões e dificuldade de deglutir o alimento.

### Acompanhamento

A pediatra Mônica Brauner de Moraes, do Hospital Daher, afirma que o organismo da criança de até um ano está no período de maturação, que envolve desde o sistema de proteção até a flora intestinal e costuma ser finalizado até os quatro anos de idade.

"Antes disso, o sistema de defesa, imunoglobulinas e principalmente a IGA secretória, que atua na proteção intestinal, é produzida em baixas quantidades, combatendo menos as bactérias patogênicas, como a *Clostridium botulinum*", observa a especialista.

Esse sistema de defesa despreparado pode propiciar um alojamento de bactérias no sistema digestivo do bebê, que ainda não tem as enzimas do intestino maduras o suficiente para atuar na digestão alimentar. "Quanto mais tardiamente alimentos como o mel entrarem na dieta de uma criança, melhor para ela. A mãe está deixando o organismo como um todo adquirir uma melhor resistência. Hoje, nós sabemos que de 5 a 15% dos casos de botulismo no Brasil são decorrentes do mel. É uma informação importante que muitas vezes os pais desconhecem. Nem o mel que vem direto da abelha pode ser consumido antes de um ano", ressalta Mônica Brauner.

### Vantagens

Apesar de ser contraindicado aos bebês, o mel é fonte de energia e nutrientes, sendo muito benéfico para as outras faixas etárias. A nutricionista Joana Lucyk, da clínica de nutrição Saúde Ativa, cita algumas propriedades positivas do alimento, entre elas, a presença de potássio, selênio, manganês, zinco, substâncias antioxidantes, frutose, glicose e carboidratos.

"O mel tem uma moderada carga glicêmica, que, junto com a frutose e outros oligossacarídeos, provoca uma liberação discreta de insulina", diz Joana. O adoçante natural possui efeito cicatrizante e seu ácido glucônico, juntamente com outras substâncias, têm ação antibacteriana. "Estudos indicam que o mel age em infecções urinárias, feridas de pele, infecções nas pálpebras e até diarreia", explica a nutricionista. "A Anvisa está certa em ser cautelosa. As crianças de até um ano até teriam condições de aproveitarem as propriedades do mel, mas há a questão do custo-benefício. Temos que prestar atenção na procedência do alimento e isso é muito difícil", analisa.

### Botulismo

Uma das formas mais comuns de botulismo humano, o botulismo intestinal pode ser transmitido por alimentos contaminados. Após a ingestão dos esporos presentes no mel, se não houver uma microbiota protetora – caso dos bebês – há fixação e multiplicação da bactéria no ambiente intestinal, onde a toxina é absorvida. A doença é mais frequente em crianças de 3 a 26 semanas de vida e, se diagnosticada a tempo, é possível tratá-la à base de antibióticos e soro antibotulínico.

Os primeiros sintomas são irritabilidade e constipação, seguidos de sucção e choro fracos, além de dificuldades de mexer a cabeça. A patologia é considerada de notificação compulsória (visa o rápido controle de eventos que requerem pronta intervenção) e a suspeita de casos exige, pela Secretaria de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde, notificação à vigilância epidemiológica local e uma investigação detalhada.

Colaborou Milena Pimenta



Foto: Gilda Diniz

Joana Lucyk: o mel tem efeito cicatrizante e ação antibacteriana



