

Importância da associação do zinco na diarreia aguda e reidratação oral

Por Patrícia Ruffo*



Photo by Johnny McClung

A diarreia é a 4ª causa de mortalidade infantil no mundo, sendo responsável por 18% de todas as mortes em crianças com menos de 5 anos de idade. Em geral as crianças têm 3,2 episódios de diarreia por ano. Com a mudança no cenário mundial caracterizada por menor ocorrência de diarreia por

cólera e maior ocorrência de diarreias virais, surgiu uma preocupação em relação à concentração de sódio da solução padrão da OMS, que seria muito elevada em relação às perdas observadas nas diarreias virais. Estudos confirmaram o benefício do uso de soluções com concentração de sódio de 60-75 mEq/L, nas diarreias não coléricas, uma vez que as crianças apresentavam menos vômitos, menores perdas fecais, menor duração da doença e menor necessidade de hidratação venosa.

Um outro avanço do manejo das doenças diarreicas diz respeito a suplementação de zinco. A recomendação da associação de zinco aos líquidos de hidratação e reidratação atende a frequente presença da deficiência de zinco em diversas populações. O zinco tem importantes funções bioquímicas e fisiológicas, sendo responsável por processos de crescimento, transcrição, alocação gênica, interações proteicas, secreção de hormônios (insulina), e sinalização celular, entre outras. A deficiência de zinco está associada a lesões de pele tipo seborreicas, redução do crescimento, anorexia, atraso da puberdade, hipogonadismo, infecções, alopecia, diarreia, glossite.

O zinco tem importante ação sobre o intestino saudável e agredido, pois preserva a membrana celular, restaura a integridade da barreira mucosa, promove a atividade enzimática intestinal, produção de anticorpos contra patógenos intestinais, promove a proliferação de linfócitos T (células do sistema imune).

O zinco é amplamente distribuído na natureza, sendo a principal fonte proveniente das carnes, peixes e crustáceos. A ingestão segura recomendada é de 2 mg/d em crianças menores de 6 meses até 40 mg/d em adultos.

A suplementação de zinco está associada a redução dos episódios de diarreia e pneumonia. O uso de zinco 5 mg/d está associado a menor mortalidade em crianças em diversas faixas etárias.

Em resumo a solução ideal de reidratação para diarreia é isotônica, com baixas quantidades de glicose e sódio, suplementada com zinco. Essa solução promove a recuperação da mucosa intestinal, aumenta a produção de anticorpos para patógenos intestinais. Essa estratégia está associada a menor tempo de hospitalização, menor mortalidade e redução dos custos hospitalares.

**Patrícia Ruffo é Nutricionista especialista em Nutrição pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e membro da Diretoria da SBAN.*