



SALIVAÇÃO PARA BOA NUTRIÇÃO... E BOA NUTRIÇÃO PARA MELHOR SALIVAÇÃO



Por Dra. Ana Helena Pinto
Clínica de Glândulas Salivares
da Casa de Saúde da Boavista

É na boca que, pela mastigação e pela formação do bolo alimentar, se inicia o processo de digestão. A saúde da boca interfere no estado nutricional e o seu impacto interfere na globalidade do nosso bem-estar. Das glândulas salivares depende a percepção do sabor e parte do prazer de comer. Dedicamos-lhes pouca importância, quando o seu bom funcionamento nos possibilita não precisarmos de nos lembrar delas. Contudo, a sua funcionalidade é de tal ordem basilar, que podem passar a ser decisivas e delas quase depender o nosso bem-estar global e estado de saúde.

Alterações do paladar (disgeusia), aversões a alimentos específicos (carne ou outros), boca seca (xerostomia) ou falta de apetite interferem e são interferidos pela alimentação que fazemos, ou que passamos a fazer. A textura, a temperatura, o nível de composição em água e de acidez são algumas das características alimentares diretamente influentes na maior ou menor estimulação das glândulas salivares. Ao mesmo tempo, quando a disfunção destas glândulas se dá, a vontade, a agradabilidade, a sensibilidade e a tolerância do que comemos também se alteram.

Além de tudo isto, efeitos secundários de alguns fármacos, hábitos tabágicos e alcoólicos e eventuais carências de micronutrientes podem interferir com o aparecimento, agravamento ou melhoria da sintomatologia salivar. Deste modo, complementarmente à avaliação e intervenção médicas (e quando necessário cirúrgica), a avaliação dos hábitos alimentares e do estado nutricional é parte contributiva do processo de melhoria integral e integrada no que ao estilo de vida, bem-estar, estado de saúde, qualidade de vida, satisfação e felicidade diz respeito.

Sabe-se que é uma ajuda aumentar o consumo de aromatizantes e eventuais condimentos. Contudo, é após avaliação individual e personalizada que importa saber quais condimentos. Sabe-se que realizar refeições com preparações mais intensas, como marinadas, pode ajudar. Mas importa saber, de acordo com a sintomatologia específica, de que intensidade estamos a falar. Como consegui-la, que ingredientes e modos de confeção optar.

Poderá ser necessário recorrer à exclusão ou substituição da carne ou outros alimentos específicos, mas importa apresentar as alternativas e as estratégias que facilitem a mudança alimentar necessária. O mesmo relativamente à tenrura, temperatura, acidez, sabor, textura, humidade e regularidade dos alimentos e refeições. Assim como a opção, ou não, pela suplementação nutricional.

Há benefícios na terapêutica alimentar e nutricional quanto à diminuição das queixas, à melhoria do bem-estar, à autonomia da pessoa e ao seu empoderamento para escolhas alimentares positivamente mais impactantes para si. Como, assegurar um bom estado de hidratação e estimular, também pela alimentação, todos os sentidos.

Intervir na saúde das glândulas salivares, em situações mais ou menos crónicas, em fase mais ou menos aguda, com terapêutica mais ou menos curativa ou paliativa, deve ser intervir num conjunto de hábitos que perdurem no tempo. Das estratégias de higiene à alimentação. Precisamos quase constantemente das glândulas salivares, para que cumpram a sua função. Precisam, as glândulas salivares, que delas cuidemos sem termo, num processo que assuma a melhoria de hábitos, com e para um olhar mais integrado e integral da nossa saúde e estilo de vida.

