

# ATREVISTA

PARTE INTEGRANTE DO JORNAL A TRIBUNA. NÃO PODE SER VENDIDA SEPARADAMENTE

## SUA CASA

Peças assinadas  
valorizam  
a decoração

Cada conquista, uma  
**alegria**

Dieta de médico geneticista  
ajuda no crescimento  
saudável de crianças  
com síndrome de Down



## Mais Saúde

POR ADRIANA MARTINS  
adriana@atribuna.com.br

# RECEITAS DE AMOR

Para marcar o Dia Internacional da Síndrome de Down – celebrado na quarta-feira –, conheça a história de Marcela. Mãe de Henrique, ela adotou uma dieta especial e criou papinhas que vêm mudando o curso do desenvolvimento dele

Marcela Garcia Fonseca, de 37 anos, é mãe de Henrique, de 1 ano e 8 meses. Formada em Direito e com mestrado em Direito Internacional e doutorado em Relações Internacionais, hoje ela se dedica integralmente à maternidade e a um projeto que tem como objetivo ajudar outras mulheres que, como ela, têm um filho com síndrome de Down: o Papinhas Fora de Série.

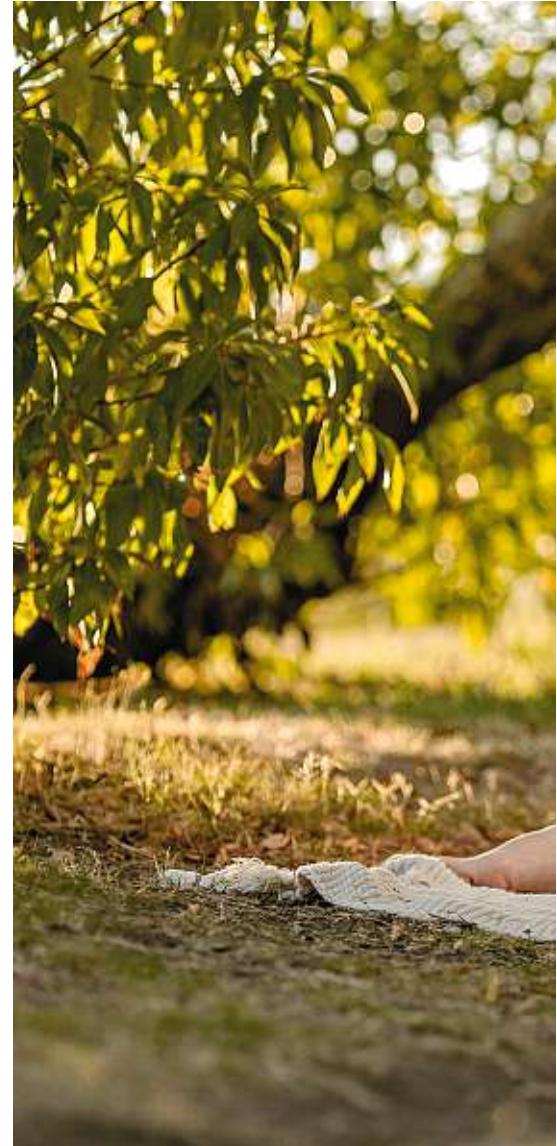
A síndrome de Down é uma alteração genética que acontece quando o feto ainda está sendo formado. Uma célula possui 46 cromossomos, divididos em 23 pares. Por alguma razão desconhecida e ao acaso, pode ocorrer uma transformação no começo do desenvolvimento do embrião e é criado um cromossomo extra, que fica ligado ao par 21 – por isso a síndrome também é chamada de trissomia 21 (aliás, existe um movimento para que seja denominada somente assim, e não mais como down, que significa para baixo, em inglês, apesar de o nome ser uma homenagem ao descobridor da síndrome). Resultado: células com 47 cromossomos, com efeitos

relacionados ao aprendizado, a características físicas e à saúde, como hipotonia (diminuição do tônus muscular, responsável pelas dificuldades motoras e atraso na articulação da fala) e, em cerca de 50% dos casos, cardiopatias.

Acesso adequado ao sistema de saúde, programas de estimulação precoce, educação inclusiva, além de informação, são vitais para o crescimento do indivíduo.

Henrique não tem nenhum problema no coração ou de saúde. E é estimulado desde cedo para que tenha um bom desenvolvimento: faz sessões de fonoaudiologia uma vez por semana, de fisioterapia duas vezes por semana e matronatação (atividade aquática com os pais) aos sábados.

“Ele adora! E uma psicomotricista vem em casa brincar com ele duas vezes por semana também – tudo para fortalecer o seu tônus muscular. O estímulo é muito importante para que ele tenha iniciativa. Cada conquista é uma alegria”, conta a mãe, para quem é um desafio não comparar as etapas do desenvolvimento com outras crianças comuns e nem



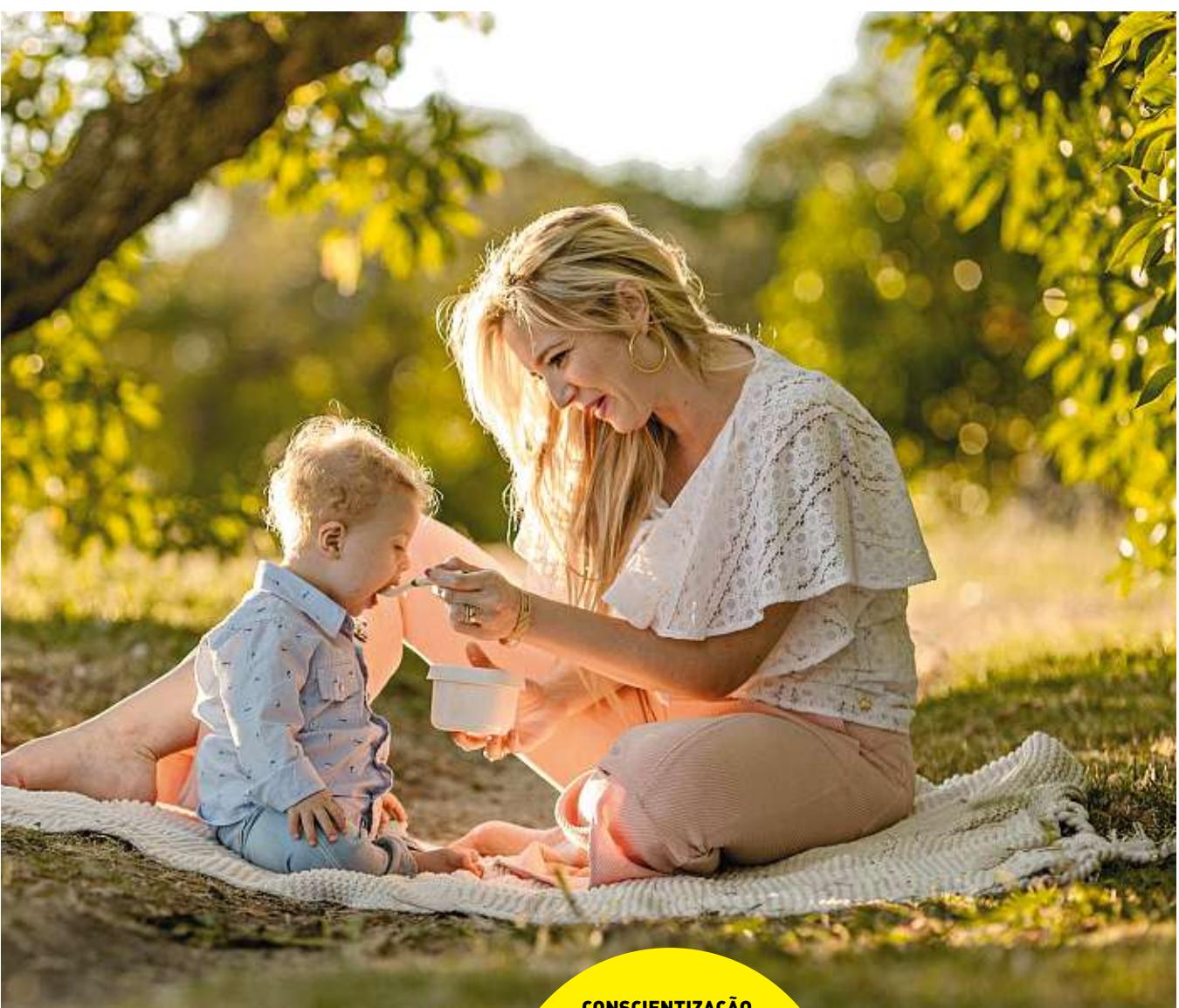
**“Essa dieta tem um suporte de antioxidantes que atenua o processo acelerado de envelhecimento”**

ZAN MUSTACCHI, PEDIATRA E GENETICISTA

com as que tenham a síndrome, “para não passar essa ansiedade para a criança. Cada um se desenvolve no seu ritmo e a pressão e a ansiedade não ajudam”.

Marcela também conseguiu amamentá-lo desde o início – muitas crianças com síndrome de Down têm dificuldade de mamar por causa da hipotonia. E só parou dois meses atrás. “É preciso muita persistência, perseverança, e lançar

FOTO FLORA FRANCO (DIVULGAÇÃO)



### CONSCIENTIZAÇÃO

O Dia Internacional da Síndrome de Down foi criado pela Assembleia Geral da ONU, em dezembro de 2011, com o objetivo de aumentar a conscientização sobre o tema. A data não foi escolhida à toa: o dia 21 simboliza o cromossomo 21 e março, o mês três do calendário, a trissomia, ou seja, as três cópias do cromossomo 21.

mão de técnicas que facilitem esse processo. Eu, por exemplo, usei bico de silicone no início".

Mas foi na transição do leite para a famosa papinha que surgiu uma das maiores dificuldades enfrentadas pela família. "Fiz uma receita tradicional, com dois tubérculos e uma proteína. E o Henrique não digeriu bem os alimentos. Isso é comum, porque a hipotonía também ocorre internamente, faz com que os movimentos intestinais sejam lentos. Além disso, o intestino mais longo torna a digestão ainda mais lenta".

E foi em São Paulo que Marcela (ela é de Santos, mas mora em Montevidéu, Uruguai, desde 2015) conheceu a dieta do professor doutor Zan Mustacchi – médico geneticista e pediatra, presidente do Departamento Científico de

Genética da Sociedade de Pediatria de São Paulo, responsável pelo Ambulatório de Genética do Hospital Infantil Darcy Vargas e diretor do Centro de Estudos e Pesquisas Clínicas de São Paulo (Cepec).

Ela é dividida em seis etapas relacionadas à dentição. A primeira fase, quando o bebê tem um dente, já inclui um vasto rol de alimentos, como abóbora,

abobrinha, acelga, agrião, aipo, berinjela, brócolis, brotos de alface, bambu, feijão, soja, champignon, shimeji e couve-flor, além de ervilha, ervilha-torta, feijão carioquinha, grão-de-bico, lentilha, pimentão, quiabo, rúcula, tofu e vagem. Ficam de fora nesse momento inicial batata, beterraba, cenoura, mandioquinha, inhame, nabo e rabanete, além de mandioca.

Na hora do preparo, cebola, alho e azeite. Os principais temperos são antioxidantes como sálvia, tomilho e alecrim, que têm o papel de proteger as células sadias do organismo contra a ação dos radicais livres, ligados ao processo de envelhecimento. Também entram na receita oleaginosas como amêndoas, castanha-de-caju, noz e semente de abóbora.

A cada fase, novos alimentos são incorporados. Marcela resume:

- Quando o bebê tem um dente, tem início a nova alimentação. "É a única fase que é vegetariana, ou seja, ainda não há proteína animal. Quando os pais estão cozinhando para os seus bebês nessa etapa, que pode ser longa, vão aprender muito sobre os legumes, verduras e grãos – alimentos-chave da dieta por toda a vida".
- Já quando o bebê tem um dente na gengiva de cima e um na de baixo, é recomendável a introdução da proteína animal. "Nesse momento, ocorrerá a maior revolução na cozinha. O bebê começará a comer ovos, peixe, carne de gado, frango, porco, cordeiro... O leque aumenta demais".
- A partir dos quatro dentes, Marcela destaca o início das sobremesas como o grande diferencial. "É uma fase prazerosa, de grandes descobertas pelo mundo das farinhas, óleos, chocolates e açúcares, e na arte de preparar doces mais saudáveis, sem alimentos refinados e processados".
- A última etapa, quando a criança tem dez dentes (cinco em cima e cinco embaixo), representa a dieta base da pessoa com síndrome de Down por toda a sua vida.

### COMBATE AO ENVELHECIMENTO

Zan Mustacchi explica que esta dieta é indicada a qualquer criança. A última fase, inclusive, pode ser levada para a vida toda, por todo mundo. Mas ela foi desenhada para a criança com Down, sobretudo, por seu caráter antienvelhecimento. É que quem tem a síndrome apresenta um processo de envelhecimento mais acelerado. "Essa dieta tem um suporte de antioxidantes e de substâncias como cobre, zinco, selênio e ferro que ajudam a atenuar esse efeito".

Outras características da dieta são:

**"Quando os pais cozinham para seus bebês, aprendem sobre alimentos-chave para a vida"**

MARCELA GARCIA FONSECA

## "O estímulo é muito importante para que ele tenha iniciativa. Cada conquista é uma alegria"

MARCELA GARCIA FONSECA,  
MÃE DO HENRIQUE

- Tubérculos como a batata não entram logo na primeira fase, porque prendem o intestino. Além disso, são calóricos e quem tem síndrome de Down apresenta mais chance de ganho de peso. Esses alimentos vão aparecendo aos poucos ao longo das etapas.
- O acompanhamento fonoaudiológico é essencial, especialmente para ajudar a criança a mamar e no começo da alimentação com papas.
- Mandioca não é indicada para quem tem a síndrome, defende Zan Mustacchi. Essas pessoas têm mais chances de desenvolver hipotireoidismo, e o cianeto presente no alimento é prejudicial.
- Carne de fígado também não é recomendada. Para ninguém, inclusive. Diz o médico: "O fígado é um órgão de depuração e, por isso, filtra tudo que passa pelo organismo, inclusive um monte de porcarias. A alimentação dos animais, hoje, é baseada em substratos químicos e eles recebem antibióticos também. Isso não faz bem".

### RECEITAS NUTRITIVAS

Para dividir essa experiência que vem dando muito certo com o Henrique, Marcela criou, recentemente, o site [www.papinhosforadeserie.com](http://www.papinhosforadeserie.com), com receitas baseadas na dieta de Zan Mustacchi.

"Além da ação antioxidante, destaco também o fortalecimento do sistema imunológico e a ação anti-inflamatória como benefícios da dieta, que traz frutas ricas em vitamina C, assim como brócolis,

espinafre, cogumelos, alho, castanha-do-Pará, algas marinhas, amêndoas, nozes, peixes e ostras, por exemplo. Os alimentos ricos em zinco, como o feijão, a lentilha, a ervilha e o grão-de-bico, também atuam no fortalecimento do sistema imunológico", lista Marcela.

No site, ela fala sobre a melhor forma de preparar os alimentos, dá dicas de armazenamento e traz a lista dos alimentos indicados para cada fase, entre outros conselhos fundamentais para quem quer seguir a dieta. O próprio Zan Mustacchi a orientou na elaboração do material.

Dois toques bacanas da mãe do Henrique, que servem para todo mundo que cozinha:

- "Escolha sempre os legumes e verduras menores e os mais jovens. São eles os mais saudáveis, os que conservam mais nutrientes e vitaminas e, consequentemente, os que trarão mais benefícios para o seu bebê. Se puder utilizar legumes e verduras orgânicas, excelente!"
- Prepare os grãos um dia antes. Isso porque o ideal é deixá-los de molho de um dia para o outro – caso do grão-de-bico e das ervilhas, por exemplo. "Eu também deixo o feijão de molho de um dia para o outro, medida fundamental para que ele possa liberar seus gases".

"Fazer chegar essa informação é muito importante. Diria que é o primeiro passo, porque quando se tem a informação, gera-se conscientização. E quando você tem um bebê com síndrome de Down que está iniciando a introdução alimentar e você não sabe o que pode oferecer a ele, porque cada um diz uma coisa, é um momento muito confuso, em que os pais se sentem inseguros", acredita Marcela, que destaca, ainda, a importância de se incorporar uma dieta saudável no dia a dia. "Quando se trata de uma família que está habituada a uma alimentação saudável e variada, fica muito mais fácil".

É claro que antes de introduzir ou mudar qualquer rotina na vida da criança, deve-se consultar o médico ou especialista de sua confiança.

Por fim, ela resume: "A receita de sucesso para os bebês com síndrome de Down é uma tríade inseparável: nutrição, estímulo e amor!" ●