

Revisão de Temas

PD-052 - (UM19-5037) - BABY-LED WEANING

Cristiana Antunes¹; Filipe Bacalhau¹; Francisco Silva¹; Pedro Quintaneiro¹; Esmeralda Amador¹

1 - USF Amora Saudável

Introdução e Objetivo(s)

A diversificação alimentar inicia-se, segundo o método tradicional, com a introdução de alimentos “de colher” (papa, puré). Contudo, um método alternativo designado por “*baby-led weaning*” (BLW) tem demonstrado relevância crescente nos últimos anos. Este método consiste em iniciar a diversificação com introdução de alimentos sólidos, promovendo a inclusão precoce na dieta familiar (adaptada), a introdução mais acelerada de diferentes alimentos e o desenvolvimento psicomotor (uso das mãos, treino da deglutição e mastigação). Este método tem sido associado a riscos como défice nutritivo (ferro, calorias), implicações no crescimento estatura-ponderal, risco de engasgamento e asfixia. Esta revisão de tema tem como objetivo estudar os riscos e benefícios associados ao baby-led weaning, com base na evidência científica existente.

Metodologia

Pesquisa bibliográfica de artigos científicos originais e revisões sistemáticas, em bases de dados (*PubMed* e *UpToDate*), utilizando o termo *MeSH*: “*baby-led weaning*”. Dos artigos encontrados, foram selecionadas 3 revisões sistemáticas e 6 estudos originais, desde 2015 até à atualidade.

Resultados

Foram demonstrados, como principais benefícios, um melhor controlo de apetite, o contacto antecipado com diferentes sabores e texturas, a redução de risco de obesidade e desenvolvimento de um comportamento alimentar mais saudável, verificando-se um aumento da ingestão de fruta, vegetais e hidratos de carbono acima dos 2 anos, em detrimento de alimentos doces, comparativamente ao método tradicional. No entanto, verifica-se uma grande variabilidade no tipo de alimentos e nutrientes oferecidos à criança, sendo referida em vários estudos a associação a défices nutritivos, maior risco de asfixia e compromisso do crescimento estatura-ponderal. O estudo BLISS (*Baby-Led Introduction to SolidS*) introduziu um método de BLW-modificado, que se baseia em orientações e acompanhamento regular das famílias. Vários estudos foram realizados com base nesta abordagem modificada, a partir dos quais se conclui que: 1) não se verificou um risco aumentado de défice de ferro e consumo calórico, nem de risco de asfixia; 2) não se verificou um melhor índice de massa corporal (IMC), comparativamente ao método tradicional de alimentação “por colher”; 3) o método BLISS associou-se a um consumo significativamente superior de proteína, gordura e sódio, sem diferença significativa no consumo calórico. Um estudo de Brown, A. (2018) não demonstrou diferenças significativas a nível nutricional, desde que a alimentação por BLW fosse rica em vegetais e alimentos ricos em proteína e ferro, sugerindo que se trata de um método suficiente e seguro.

Discussão

O método de BLW é aplicável apenas a partir dos 6 meses (de acordo com o desenvolvimento psicomotor e capacidade de deglutição e mastigação). Pressupõe uma alimentação responsiva às necessidades da criança, uma escolha correta dos alimentos a oferecer e a capacidade de reconhecimento de sinais de fome

e saciedade. O conceito do método não está ainda bem definido, o que condiciona uma grande variabilidade nas medidas adotadas por cada família. Uma abordagem acompanhada de aconselhamento profissional tem demonstrado um suprimento nutricional adequado, nomeadamente a nível de ferro, uma redução do risco de asfixia e adequado crescimento estatura-ponderal. No entanto, são ainda necessários mais estudos nesta área.