



No **Informativo SETAN nº08/2021** falamos sobre o olfato e o paladar, como eles estão interligados na percepção do sabor dos

alimentos e o quanto isso pode contribuir para proporcionar uma alimentação mais prazerosa. Porém, existem condições que ocasionam alterações nesses dois sentidos.

Os distúrbios do olfato e do paladar podem chegar a ser frustrantes, uma vez que afetam a capacidade do indivíduo de desfrutar de comidas, bebidas e aromas agradáveis. Além disso, eles interferem na capacidade do indivíduo em perceber a presença de substâncias químicas e gases potencialmente perigosos, o que pode acarretar graves consequências.

Alterações do paladar^{2,3}

Têm um impacto negativo na saúde e qualidade de vida, podendo originar alteração nos hábitos alimentares, com aumento ou perda de peso.

A alteração do paladar pode ainda ser um sinal de doenças degenerativas do Sistema Nervoso Central (SNC); em casos graves, pode resultar em ansiedade e depressão.

Os distúrbios do paladar podem ser classificados em:

- **HIPOGEUSIA:** diminuição do paladar;
- **AGEUSIA:** perda completa do paladar, embora rara;
- **DISGEUSIA:** distorção do paladar, como, a dificuldade de reconhecimento de alimentos doces ou ácidos. Frequentemente, as pessoas com disgeusia sentem um paladar persistente excessivamente doce, salgado, amargo ou metálico.



- **HIPERGEUSIA:** sensibilidade aumentada para qualquer tipo de sabor;
- **PARAGEUSIA:** sentir o sabor errado de um alimento;
- **FANTOGEUSIA:** também conhecido como "gosto fantasma" consiste na sensação constante de um sabor amargo na boca.



Principais causas de distúrbios do paladar^{2.3.4}

- Infecções do trato respiratório superior e ouvido médio (ex. gripe, resfriado, rinossinosite);
- Depressão;
- Alteração metabólica ou endócrina;
- Xerostomia (boca seca);
- Deficiências vitamínicas ou minerais;
- Higiene oral deficiente; Gengivite;
- Exposição a agentes químicos (inseticidas e alguns anti-hipertensivos, hipolipidemiantes, anti-histamínicos, antibióticos, antidepressivos);
- Cigarro: nicotina pode alterar o paladar;
- Diabetes descontrolada: o excesso de açúcar no sangue pode alterar o paladar, situação conhecida como "língua diabética";
- Quimioterapia e radioterapia: alterações do paladar são efeitos colaterais deste tratamento, sobretudo nos casos de câncer na região da cabeça ou pescoço;
- **COVID-19:** Estima-se que cerca de 80% das pessoas com COVID-19 apresentem alteração do olfato, que pode ser acompanhada por alteração ou perda do paladar.



Os distúrbios do paladar podem ser tratados ou ser potencialmente reversíveis através da remoção da causa subjacente. Se esta não puder ser tratada, os distúrbios são difíceis de resolver, podendo resultar em lesão irreversível nos nervos envolvidos. Ocasionalmente, a recuperação do paladar pode ocorrer espontaneamente.

Para os casos que não podem ser tratados, deve ser prestado aconselhamento adequado de modo a ajudar as pessoas a ajustarem-se a esta situação. Além disso, é importante manter uma higiene bucal adequada, escovando os dentes pelo menos 2 vezes por dia e fazendo a higiene da língua, evitando o acúmulo de bactérias que podem contribuir para as alterações do paladar.

O tratamento é importante para que os indivíduos voltem a ter estímulo para se alimentarem.

Alterações da alfata^{6,7}

O sentido do olfato pode ser afetado por alterações no nariz, nos nervos que vão do nariz ao cérebro ou no próprio cérebro.

Por exemplo, quando as passagens nasais estão obstruídas devido a um resfriado comum, a capacidade de percepção dos odores pode estar reduzida pela impossibilidade dos odores chegarem aos receptores do olfato (células nervosas especializadas que se encontram na membrana mucosa que reveste o nariz).

Se o olfato está ausente por algum problema fisiológico ou por um resfriado, costumamos dizer que não sentimos o gosto da comida, embora seja apenas o odor ou o aroma diferencial de cada alimento o que não percebemos.



DISFUNÇÕES OLFATIVAS^{6,8}

- **HIPEROSMIA:** Aumento da sensibilidade olfativa; As mulheres grávidas geralmente tornam-se hipersensíveis a odores.
- **HIPOSMIA:** Diminuição da sensibilidade olfativa.
- **ANOSMIA COMPLETA:** Perda total das funções olfativas.
- **ANOSMIA FUNCIONAL:** Limitação grave da função olfativa.
- **ANOSMIA PARCIAL:** Redução acentuada da sensibilidade a odores de grupos específicos.
- **ALUCINAÇÕES OLFATIVAS** (duração de segundos) e **FANTOSMIA** (duração superior a alguns segundos): Percepção de odores na ausência de estímulo odorante.
- **DISOSMIA:** Distorção do olfato, fazendo com que as pessoas sintam odores inócuos como desagradáveis.

A obstrução é a causa mais comum de distúrbio olfatório, liberando-se a obstrução a habilidade olfatória retorna.

Causas 9.10

As principais causas de obstrução são:

- ◆ Edema da mucosa;
- ◆ Deformidades ósseas;
- ◆ Cirurgias entre corneto médio e septo nasal;
- ◆ Infecções de vias aéreas superiores;
- ◆ **COVID-19** - Anosmia ou hiposmia;
- ◆ Traumatismos cranioencefálicos;
- ◆ Doença de Parkinson;
- ◆ Alzheimer e alguns outros distúrbios degenerativos do cérebro (como a esclerose múltipla);
- ◆ Alguns tipos de câncer e doenças psiquiátricas também cursam com distúrbios da olfação.

Quando há exposição do sistema olfatório a substâncias tóxicas, tabaco e medicamentos, a perda olfatória pode ocorrer em dias ou anos, podendo ser reversível ou permanente. O grau de lesão parece estar relacionado ao tempo de exposição e à concentração e toxicidade do agente.

Tratamento 8.10

A pessoa com um distúrbio do olfato deve ser encaminhada para a especialidade de Otorrinolaringologia sempre que a sua qualidade de vida esteja sendo afetada grandemente por uma alteração persistente e sem causa facilmente identificável e/ou tratável.

Os médicos tratam a causa da anosmia. Entretanto, o sentido do olfato nem sempre retorna, mesmo depois de um tratamento bem-sucedido.

Pessoas que fumam devem ser encorajadas a parar.



Alterações de paladar e olfato em idosos⁶



Como parte do processo de envelhecimento, a capacidade de sentir cheiro e sabores começa a decrescer gradualmente. As membranas que recobrem o nariz tornam-se mais finas e secas e os nervos responsáveis pelo olfato se deterioram. Os idosos ainda podem detectar os odores fortes, mas a detecção de odores sutis é mais difícil.

À medida que as pessoas envelhecem, o número de papilas gustativas tornam-se menos sensíveis. Estas mudanças tendem a reduzir mais a capacidade de sentir o doce e o salgado, do que o ácido e o amargo. Com isso, muitos alimentos passam a ter um sabor amargo.

Devido à diminuição do olfato e do paladar, muitos alimentos passam a parecer insossos. A boca tende a ficar seca com maior frequência, reduzindo ainda mais a capacidade de sentir sabor e cheiro.

Além disso, muitos idosos têm doenças ou tomam fármacos que contribuem para a secura da boca.

Devido a essas mudanças, os idosos podem comer menos ou exagerar no uso de temperos (sal, por exemplo). Então, eles podem não receber uma nutrição adequada e, caso já tenham algum problema de saúde, sua condição pode piorar.



Equipe organizadora: Lidia Araújo, Lidiane Pessoa, Luciana Cardoso e Priscila Maia

Contato: nutricao.prae@unirio.br

