

ANÁLISE DA PRESENÇA DE CARDÁPIOS SEM LACTOSE EM PIZZARIAS NO MUNICÍPIO DE MARINGÁ

Gabriela Felipe de Alencar Feitosa¹
Laise Nayana Sala Elpidio²

Resumo: O leite e seus derivados são amplamente reconhecidos por seus benefícios nutricionais, especialmente como principal fonte de cálcio. No entanto, seu consumo pode ser restringido por condições como a alergia à proteína do leite de vaca (APLV) e a intolerância à lactose (IL), que afetam significativamente a qualidade de vida de indivíduos diagnosticados. A IL, prevalente em cerca de 65% da população mundial, compromete a digestão da lactose, impactando a experiência alimentar, principalmente em ambientes externos. Considerando a importância do comer social e a crescente demanda por opções alimentares inclusivas, esta pesquisa tem como objetivo analisar a presença de alimentos sem lactose em cardápios de pizzarias da cidade de Maringá (PR) e conscientizar os estabelecimentos sobre a necessidade de oferecer alternativas seguras para esse público. Trata-se de um estudo quantitativo, realizado com base em entrevistas estruturadas com representantes de 10 pizzarias selecionadas via ranking do TripAdvisor. Entre as dez pizzarias contatadas, todas receberam tentativas iniciais de comunicação via telefone e WhatsApp. Devido ao fluxo intenso de clientes no horário de funcionamento, o contato presencial não foi viável. Assim, as principais formas de comunicação foram digitais. Apenas três pizzarias aceitaram e responderam ao formulário. Entre as sete restantes, três recusaram participação, mesmo após tentativas de flexibilização no formato da entrevista; uma estava com as atividades encerradas e duas desistiram ao longo do processo. A pesquisa avalia o conhecimento dos estabelecimentos sobre a IL, a existência de cardápios específicos e o interesse na sua implementação. A inclusão de cardápios sem lactose pode ampliar a acessibilidade alimentar, fortalecer vínculos sociais e representar um diferencial competitivo para o setor alimentício.

Palavras-Chave: Intolerância a Lactose; Alergia Alimentar; Lactase; Lactose; Nutrição Comportamental.

Abstract: Milk and dairy products are widely recognized for their nutritional benefits, especially as the main source of calcium. However, their consumption may be restricted due to conditions such as cow's milk protein allergy (CMPA) and lactose intolerance (LI), which significantly affect the quality of life of diagnosed individuals. LI, which affects approximately 65% of the global population, compromises lactose digestion and impacts the eating experience, particularly in external environments. Considering the importance of social eating and the growing demand for inclusive dietary options, this study aims to analyze the presence of lactose-free foods on the menus of pizzerias in the city of Maringá (Paraná State, Brazil) and to raise awareness among establishments about the need to offer safe alternatives for this population. This is a quantitative study based on structured interviews with representatives of 10 pizzerias selected through the TripAdvisor ranking. Among the ten pizzerias contacted, all received initial communication attempts via phone and WhatsApp. Due to the high customer flow during business hours, in-person contact was not feasible. Therefore, digital communication became the primary approach. Only three pizzerias agreed to participate and completed the questionnaire. Of the remaining seven, three declined participation even after attempts to offer more flexible interview formats; one had ceased operations, and two withdrew during the process. The study evaluates the establishments' knowledge about LI, the availability of specific lactose-free menus, and their interest in implementation. Including lactose-free menu options can enhance food accessibility, strengthen social bonds, and serve as a competitive advantage in the food service sector.

Keywords: Lactose Intolerance, Food Allergy, Lactase, Lactose, Behavioral Nutrition.

¹ Acadêmica de nutrição, Campus Maringá/PR, Centro universitário Cidade Verde - UniCV

² Docente da Saúde, Campus Maringá/PR, Centro universitário Cidade Verde – UniCV

1. INTRODUÇÃO

Historicamente, o leite e seus derivados têm sido amplamente reconhecidos como alimentos essenciais à promoção da saúde e da nutrição. Evidências científicas indicam que o consumo regular desses alimentos está associado a diversos benefícios fisiológicos, tais como a prevenção da síndrome metabólica, a redução da pressão arterial, bem como a diminuição do risco de desenvolvimento do diabetes mellitus tipo 2 e osteoporose (VARELLA, 2016). Além de sua relevância nutricional geral, o leite destaca-se por ser a principal fonte alimentar de cálcio, mineral indispensável ao metabolismo ósseo e a diversos processos bioquímicos no organismo humano. Segundo Braga (2022), o cálcio exerce função estrutural fundamental, conferindo rigidez ao esqueleto, além de participar de processos como a contração muscular, a secreção hormonal, a atuação como segundo mensageiro intracelular e a coagulação sanguínea. Os leites e derivados são a principal fonte deste mineral, a biodisponibilidade de cálcio no leite é de aproximadamente 30%, já a biodisponibilidade no brócolis é de 61%, entretanto a quantidade de brócolis que precisaria ser ingerida para obter essa biodisponibilidade seria muito alta comparada a quantidade de leite e seus derivados, ficando mais viável, a ingestão de leite e derivados como maior fonte de cálcio. Como exemplo, 200 ml de leite possui 240 mg de cálcio, 100 g de brócolis possui apenas 51 mg de cálcio. (BRAGA et al., 2022).

Embora o leite seja amplamente reconhecido por seus benefícios à saúde, sua ingestão pode apresentar restrições em determinados casos, sobretudo em razão de ser considerado um alimento potencialmente alergênico (RENHE, 2008). A alergia à proteína do leite de vaca (APLV) é uma das alergias alimentares mais comuns na infância, com uma prevalência estimada entre 2% e 3%. Os mecanismos imunológicos associados à APLV podem ser mediados por imunoglobulina E (IgE), resultando em manifestações clínicas imediatas, como lesões cutâneas e angioedema. Alternativamente, a reação pode ser mediada por células T, caracterizando-se por sintomas de início tardio, tais como vômitos, diarreia, cólicas abdominais e constipação intestinal (RENHE, 2008).

Por seguinte, algumas pessoas podem apresentar intolerância a lactose (IL), esta por sua vez, é uma condição inábil de digerir completamente o açúcar predominante do leite, a lactose (GERMANN et al., 2024). Ela é um dissacarídeo e sua absorção necessita de hidrólise prévia no intestino delgado por uma b-galactosidase, chamada lactase. Quando a lactase está em estado de

deficiência ela faz a má digestão da lactose, resultando assim, na intolerância à lactose (TÉO, 2002). A lactose, por sua vez, quando não digerida, passa pelo cólon e é fermentada por bactérias colônicas, havendo a produção de ácidos orgânicos de cadeia curta e gases. Esse processo resulta em cólicas, flatulência, dor e diarreia. A IL pode ser dividida em deficiência de lactase tipo primário, sendo uma condição permanente que pode se desenvolver em qualquer estágio da vida, a do tipo secundária que é uma condição temporária causada por dano à mucosa intestinal e a do tipo congênita, que é provocada pela ausência completa de lactase jejunal ao longo de toda a vida. (TÉO, 2002).

No que se refere à relação com o consumo alimentar, compreende-se que o ato de comer transcende a satisfação das necessidades fisiológicas, configurando-se como uma prática social significativa. A alimentação desempenha um papel central nas interações humanas, sendo frequentemente utilizada como meio de conexão, partilha, celebração e construção de vínculos interpessoais. As escolhas alimentares, bem como as quantidades consumidas, são influenciadas por múltiplos fatores, entre eles o contexto social em que o indivíduo está inserido (BATISTA et al., 2013). Comer em companhia e compartilhar esse momento, contribui para o desenvolvimento e fortalecimento das relações entre as pessoas. A alimentação não se restringe em apenas no ato instintivo para ingerir nutrientes, mas também, está inclusa na vida social e cultural (BRASIL, 2021). Comer em companhia fora de casa facilita o entrosamento entre grupos e pessoas, mas também no desenvolvimento das tarefas do dia a dia. Por seguinte, conforme aponta o Guia Alimentar para a População Brasileira, características do ambiente também influenciam diretamente no consumo de alimentos, devido a mecanismos biológicos que regulam o apetite; esses, dependem de alguns estímulos, por isso, vale ressaltar a importância de comer de forma regular, com atenção e devagar, esta ação pode ser facilitada quando consumimos alimento na companhia de outras pessoas. (BRASIL, 2021).

Considerando a população com intolerância à lactose, observa-se uma limitação significativa no aspecto social da alimentação, uma vez que nem todos os alimentos podem ser consumidos de forma livre e segura em ambientes externos. Essa restrição pode comprometer a participação plena em práticas alimentares coletivas, dificultando a vivência do ato de comer como experiência social. Um estudo feito da relação de dificuldades sociais e econômicas dos pacientes com intolerâncias alimentares, apontou que entre 142 pessoas, 96 sentiam dores abdominais e 70, sintomas como diarreia. Os alimentos responsáveis por causar sintomas de

intolerância na população foram principalmente a lactose e o glúten, sendo 62,4% a lactose. Também foram apontados que 37,31% dessas pessoas não conseguiam seguir sua dieta de eliminação quando iam a restaurantes. Um aspecto importante da utilização de dietas de eliminação é a inclusão de um substituto no lugar do produto eliminado, visando garantir uma variedade de sabores na dieta e condições de qualidade dietéticas (BARTUZI et al., 2023).

Nesse sentido, segue a importância de inclusão de alimentos e cardápios sem lactose em lanchonetes, bares, restaurantes, pizzarias, hamburguerias e outros estabelecimentos do ramo alimentício, já que, sabemos a importância do comer social, no qual contribui para o desenvolvimento e fortalecimento das relações entre as pessoas. Por consequência, se há a implementação de cardápios sem lactose em pizzarias e estabelecimentos do ramo alimentício, traz maior acessibilidade a pessoas intolerantes incluindo-as nesses ambientes de alimentação e interações sociais. Também, o estabelecimento pode vir a ter uma repercussão positiva, tendo, tanto maior número de clientes, quanto, atingindo um novo público e agregando seus valores comerciais e vantagens perante a concorrência.

Seguindo essa mesma perspectiva, a partir da intensa urbanização e industrialização ocorrida nas décadas posteriores aos anos 50, verificaram-se transformações significativas no estilo de vida da população, especialmente em relação aos hábitos alimentares. Um dos principais reflexos dessa mudança foi o aumento expressivo da alimentação realizada fora do domicílio. Tal fenômeno pode ser atribuído a diversos fatores, incluindo a natureza dos serviços oferecidos, os custos envolvidos, a qualidade do atendimento, a segurança alimentar e a ampliação das opções disponíveis no setor alimentício (LEAL, 2010). Entre os principais tipos de alimentação, ganhou espaço o *food service* que é o termo utilizado para refeições preparadas fora do lar, sendo elas no ambiente de trabalho, ambientes de lazer, em hotéis, hospitais e refeições adquiridas para serem consumidas no domicílio, porém preparadas em outro local (estabelecimentos). Os novos modelos de cozinha abrangem tanto cozinhas industriais quanto *fast foods*. Com relação à alimentação fora do domicílio entra a importância do comer social; embora o consumo excessivo de alimentos industrializados, geralmente produzidos fora de casa, possa causar danos à saúde quando consumidos em excesso, não podemos se apegar à alimentação como algo restritivo, pois, quando há a prática de terrorismo nutricional, a qual se refere a preocupação excessiva com a alimentação, este comportamento pode fazer mal à saúde e mostrar impactos sociais e psicológicos da relação das pessoas com a comida, causando até

transtornos alimentares (PAIVA et al., 2017). Então, visando a importância do equilíbrio entre o consumo de alimentos, a importância do comer social para as relações de interações sociais e culturais, e a segurança alimentar, é considerável que tenha restaurantes e serviços de alimentação que busque proporcionar mais acessibilidade para diversos públicos, entre eles, a população intolerante a lactose.

Segundo estudos de Germann (2024), apontam que a Intolerância à Lactose tem prevalência em cerca de 65% da população mundial, variando de uma região para outra, e vem ocorrendo um crescimento dessa morbidade de 10 a 15% nos últimos anos. Ademais, visando a elaboração e adaptação de cardápio sem lactose, um estudo feito através da Universidade Federal do Rio Grande do Sul aborda a utilização de mesclas de farinhas de arroz, inhame e quinoa na elaboração de disco de pizza pré-assado sem glúten e sem lactose. A pesquisa apresentou análises sensoriais, através de cor, aparência, textura, sabor, odor, aceitação global e intenção de compra e validade do produto. Os resultados apontaram que uma mescla de 80% de farinha de arroz, 10% de farinha de inhame e 10% de farinha de quinoa obteve um bom resultado, com teor proteico de 8,22% e custo de R\$ 2,31/250g e aceitação de 76% para os itens avaliados. Também, estudos mostram que a combinação de técnicas (remoção parcial de lactose por ultrafiltração e hidrólise enzimática da lactose remanescente) produz um leite fluido reduzido em calorias e lactose (FAIRLIFE, CHICAGO, IL).

Nesse sentido, é possível observar que é viável a elaboração e implantação de cardápios adaptados para intolerantes a lactose, e conscientizar os estabelecimentos da inclusão do mesmo, uma vez que os alimentos funcionais têm o potencial de promover a saúde por meio de mecanismos não encontrados na nutrição convencional, e os efeitos se limitam à promoção da saúde e bem-estar (MONTEIRO, 2013).

2. OBJETIVOS

Objetivo Geral

Análise da presença de alimentos sem lactose em cardápios de pizzarias em Maringá, Paraná, e conscientização dos estabelecimentos acerca do assunto.

Objetivos Específicos

- I. Identificar a presença ou opções de cardápios sem lactose em pizzarias de Maringá.
- II. Observar o conhecimento de funcionários do local acerca da intolerância à lactose pelos responsáveis das pizzarias.
- III. Observar se as pizzarias se preocupam com a inclusão de cardápios zero lactose em seus estabelecimentos.
- IV. Verificar se as pizzarias pretendem/atendem pessoas intolerantes a lactose e tem consciência da importância do tema e atendimento deste público.

3. RESULTADOS

Entre as dez pizzarias selecionadas para participar da pesquisa, apenas três aceitaram e responderam ao formulário solicitado. Entre as outras sete, três não aceitaram contato, uma encerrou suas atividades, duas desistiram de participar da pesquisa ao longo do processo e uma informou que não havia permissão para repasse do contato de um responsável. A tabela 1 apresenta as informações do questionário das três pizzarias que aceitaram participar da pesquisa.

Tabela 1. Análise da presença de cardápios sem lactose em pizzarias em maringá

Pergunta	Pizzaria I	Pizzaria II	Pizzaria III
Você já ouviu falar sobre o termo “lactose”?	Sim	Sim	Sim
Você já ouviu falar sobre o termo “intolerância a lactose”?	Sim	Sim	Sim
Você conhece alguém intolerante à lactose?	Sim	Sim	Sim
Você sabe o que é intolerância à lactose?	Sim	Sim	Sim
Como você definiria a intolerância à lactose?	Pessoas que ao consumirem alimentos com derivados de leite tem reações adversas, algumas leves e outras graves como diarreias vômito e mal estar.	Incapacidade de comer o que deseja.	Pessoas que ao terem contato com alimento/bebida com lactose, acabam passando mal e sentindo desconforto de diversas ordens.
Você sabe o que a intolerância à lactose pode causar no organismo?	Sim, porém pouco	Não	Sim

Você acha que a inclusão de opções de alimentos sem lactose, tanto na indústria, mercados, restaurantes e estabelecimentos, é importante?	Sim	Sim	Sim
A pizzeria possui cardápio com opções de pizza sem lactose ou alimentos sem lactose?	Não	Sim	Sim
Você acha que seria importante incluir opções sem lactose no cardápio da pizzeria?	Não	Sim	Sim
Você acredita que a pizzeria que tem opções sem lactose no cardápio ganha mais público?	Não	Sim	Sim
Somente para respostas “não” da questão 8. Após essa pesquisa, você pensa em adaptar seu cardápio com pizzas e opções sem lactose?	Sim		

4. DISCUSSÃO

Entre as dez pizzarias selecionadas, todas tiveram tentativa de contato inicialmente via telefônica e via WhatsApp para participar da pesquisa e disponibilidade para contato presencial nos horários de abertura do estabelecimento. Entretanto, o contato presencial ficou impossibilitado, pois o horário de abertura dos estabelecimentos estava com fluxo de clientes, assim, não conseguiam atender a pesquisa. Por isso, a principal forma de comunicação foi via telefônica e via WhatsApp. Como resultado, apenas três aceitaram e responderam ao formulário solicitado. Entre as outras sete, três não aceitaram contato, informando que não havia interesse em participar da pesquisa e falta de tempo, foi oferecido diversas opções de realizar a pesquisa de forma mais simples e objetiva, para solucionar as objeções dos participantes, como realizar de modo online, ou via WhatsApp, ou de forma presencial em horário sem fluxo de clientes no estabelecimento, porém a insistência resultou e fez com que os estabelecimentos parassem de responder as mensagens de contato. Uma pizzeria encerrou suas atividades, onde foi constatado que o número de telefone está fora de linha, e também não está mais com atividades ativas no local indicado. Por fim, o email de contato está inativo, resultando sem comunicação com o possível participante. Duas desistiram de participar da pesquisa ao longo do processo, onde, de primeiro momento foi repassado o contato de uma responsável para responder a pesquisa, a mesma aceitou participar e foi marcado uma entrevista online via Google Meet. Porém, não

participou da entrevista no dia e horário combinado, informou que estava sem tempo e poderia ser enviado às questões por mensagem, e após isto não retornou com as respostas e parou de responder. Posteriormente contatamos novamente a pizzaria e solicitamos se haveria outro responsável que pudesse realizar a pesquisa, e não houve mais respostas. Outro estabelecimento, a responsável respondia as mensagens de forma ativa, porém para agendamento da entrevista informou falta de tempo para participar e novamente foi oferecido diversas opções de realizar a pesquisa de forma mais simples e objetiva, para solucionar essas objeções, e a insistência não resultou em mais respostas. Por fim, em uma pizzaria os atendentes informaram que não havia permissão para repasse do contato de um responsável, foi insistido novamente se haveria outra pessoa disponível para participar e a resposta obtida foi que não poderiam ajudar.

De modo geral, foi observado que entre as três participantes que responderam ao formulário, desde o primeiro contato houve interesse pelo assunto e em colaborar com a pesquisa, sendo um processo mais rápido de comunicação. As outras sete, duas apresentaram um breve interesse em participar, porém a falta de tempo impossibilitou a realização da pesquisa, mas mesmo assim foi obtido um breve contato com os responsáveis, surgindo uma resposta final, de que a falta de tempo é um fato e que não seria possível realizar a pesquisa. As outras cinco restantes, uma estava com suas atividades encerradas e conseqüentemente não foi adquirido informações, as outras foi observado falta de interesse pelo assunto e também falta de tempo, pois as insistências não obtiveram respostas finais, nem com informações que participariam ou não. Nestas, foi percebido o sentimento de incômodo dos estabelecimentos quando entramos em contato. Segundo (FERNÁNDEZ-FONTELO et al., 2020), participantes de questionários acadêmicos na web apresentam ter dificuldades para compreender a intenção de perguntas de uma pesquisa, obtendo assim dificuldades para respondê-las de forma adequada. Esse resultado pode ser aplicado também na prática presencial, pois sem entender a intenção dos questionários e finalidades de uma pesquisa acadêmica, há obstáculos nas formações de respostas de uma pesquisa. Outro ponto, é que a baixa taxa de participação deve considerar que algumas pessoas não conseguem formular respostas e/ou se recusam a participar devido a barreiras linguísticas, limitações físicas ou problemas mentais, (GAYET-AGERON et al., 2011). Esses fatores resultam na recusa e falta de interesse em participações em pesquisas acadêmicas.

Por fim, todas as entrevistadas já ouviram sobre o termo “intolerância à lactose”. Definiram intolerância à lactose a partir das reações e sintomas como “Pessoas que ao

consumirem alimentos com derivados de leite têm reações adversas, algumas leves e outras graves como diarreias vômito e mal estar.” Acreditam que a inclusão de opções de alimentos sem lactose, tanto na indústria, mercados, restaurantes e estabelecimentos, é importante. Duas apresentaram que o estabelecimento possui opções sem lactose e acham importante incluir opções sem lactose no cardápio da pizzeria, já uma não possui opção sem lactose e também não acha importante incluir esta opção no cardápio, por sequência, não acredita que a pizzeria ganha mais público, diferente das outras que já possuem esta inclusão em seus cardápios. Por fim, a que não possui opção de alimentos sem lactose na pizzeria informou que após está pesquisa, pensa em adaptar o cardápio.

REFERÊNCIAS

BATISTA, M. T.; LIMA, M. L. *Comer o quê com quem? Influência social indirecta no comportamento alimentar ambivalente*. Psicologia: Reflexão e Crítica, v. 26, n. 1, p. 113–121, 2013.

BARTUZI, M.; SZAMOCKA, M.; UKLEJA-SOKOŁOWSKA, N. Social and economic difficulties of patients with food intolerances. *Postępy Dermatologii i Alergologii*, v. 40, n. 2, p. 298–307, abr. 2023. DOI: <https://doi.org/10.5114/ada.2023.126412>.

BRAGA, J. A. P.; AMANCIO, O. M. S. *Deficiências nutricionais: manual*. 1. ed. Santana de Parnaíba: Manole, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde e Vigilância Sanitária. *Por que comer em companhia faz bem?* Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2021/por-que-comer-a-mesa-faz-bem>. Acesso em: 5 jun. 2024.

FERNÁNDEZ-FONTELO, A. et al. Predicting respondent difficulty in web surveys: a machine-learning approach based on mouse movement features. *arXiv*, 2020. Disponível em: <https://arxiv.org/abs/2011.06916>. Acesso em: 24 jun. 2025. DOI: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2011.06916>.

GAYET-AGERON, A. et al. Barriers to participation in a patient satisfaction survey: who are we missing? *PLOS ONE*, v. 6, n. 10, e26852, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0026852>.

GERMANN, R. et al. Lactose intolerance. In: *InformedHealth.org* [Internet]. Köln: Institute for Quality and Efficiency in Health Care (IQWiG), 2024. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK310267/>.

LEAL, D. *Crescimento da alimentação fora do domicílio*. Campinas: ESALQ/USP, 2010. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/cfc-324218>.

RENHE, I. R. T. O papel do leite na nutrição. *Revista Brasileira de Nutrição Clínica*, p. 36–46, 1 jul. 2008. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-391904>. Acesso em: 31 maio 2024.

VARELLA, D. D. Por que ainda recomendamos o consumo de leite? 2016. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/alimentacao/por-que-ainda-indicamos-o-leite/>.