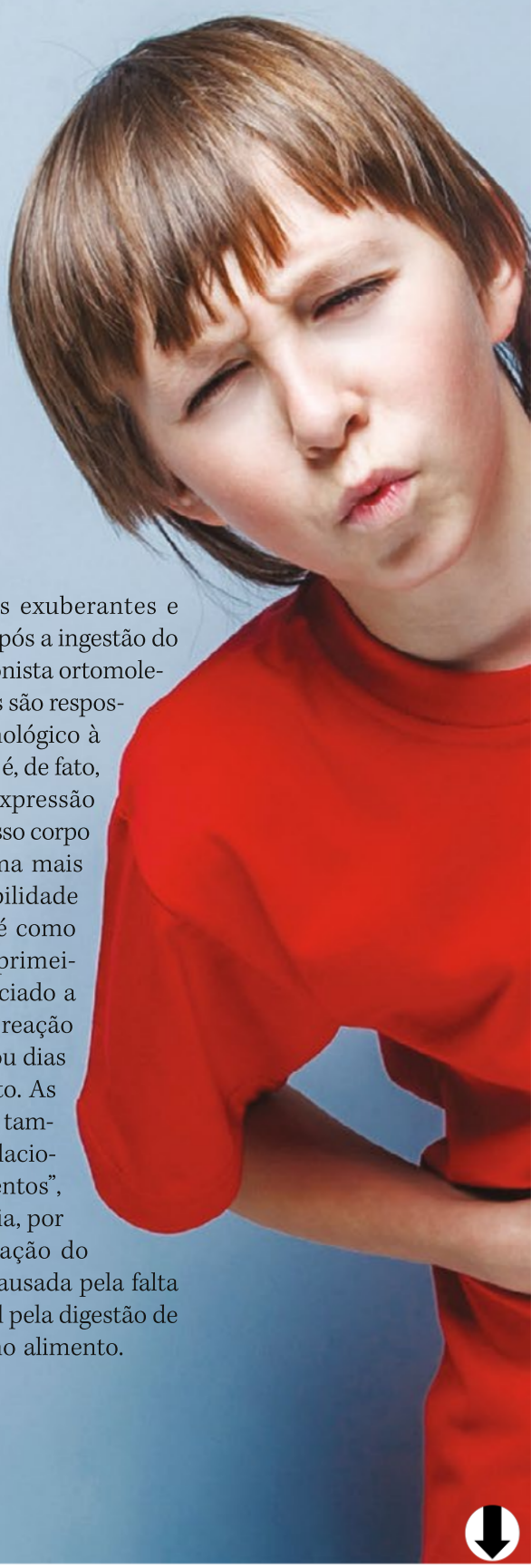
CUIDADO COM O QUE ESTÁ INGERINDO!

Entenda quais são os sintomas do problema e os principais alimentos alergênicos

TEXTO **IURI SANTOS/COLABORADOR**
DESIGN **ANA MASSA/COLABORADORA**



Em geral, é perigoso banalizar qualquer doença e, apesar de ter - na maioria das vezes - efeitos brandos, a alergia pode ser até mesmo fatal, por isso é necessário estar sempre atento aos seus sintomas. "Por serem tão corriqueiras, muitas vezes, não prestamos atenção no que pode ser um sintoma de alergia ou surgimento de um processo alérgico", alerta a nutróloga Elaine Ferraz. Sendo assim, é importante fazer exames e buscar identificar a causa do problema - desde alergias à poeira até as alimentares. A seguir, confira informações que podem ajudar a saber se você já passou por alguma crise e, também, auxiliar a identificar caso esteja tendo uma.

Alergia, sensibilidade ou intolerância?

Esses três termos, às vezes, são utilizados como sinônimos, entretanto, são coisas diferentes e possuem causas e sintomas distintas no organismo. A alergia alimentar, por exemplo, possui um tempo de resposta específico. "Ocorrem reações clínicas exuberantes e bem definidas momentos após a ingestão do alimento", explica a nutricionista ortomolecular Ana Paula Santos. Elas são respostas do nosso sistema imunológico à alguma substância que não é, de fato, nociva. A alergia é uma expressão dessa defesa, entretanto, nosso corpo também pode agir de forma mais branda, a chamada sensibilidade alimentar. Esse problema é como uma forma mais leve do primeiro e está, geralmente, associado a alguma doença. "Provoca reação retardada, algumas horas ou dias após a ingestão do alimento. As reações não são tão fortes e também não parecem estar relacionadas à ingestão dos alimentos", adiciona Ana. A intolerância, por outro lado, não é uma reação do sistema imunitário: ela é causada pela falta de uma enzima responsável pela digestão de certo composto presente no alimento.

Crianças são mais afetadas pelas alergias alimentares. Esse quadro pode ser superado com o passar dos anos

Sintomas da alergia

Vermelhidão na pele, inchaço e coriza são os sinais mais atribuídos às alergias alimentares, mas não são os únicos. Náuseas, dores no abdome, tontura e falta de ar também podem denotá-las. Caso ainda não tenha sido diagnosticado e não possua um aconselhamento médico de como lidar com o problema, a primeira atitude quando os sintomas começarem a se manifestar é procurar um profissional. Em casos graves, a reação do corpo à substância pode ser drástica e até levar à morte. "Ela pode resultar também em uma queda da pressão arterial a zero e arritmia cardíaca, o que prejudica a irrigação de vários órgãos. Essa reação é chamada de choque anafilático", esclarece Elaine.

Como identificar

Uma das partes mais importantes do tratamento contra a alergia alimentar é identificar o alérgeno responsável e, para isso, é necessário uma série de testes e exames que variam de pessoa para pessoa. A princípio, é preciso identificar se o paciente possui os anticorpos que atacam as substâncias consumidas. A imunoglobulina E (IgE) é a responsável por indicar a alergia e, uma vez que a quantidade dessa proteína no corpo esteja acima do nível comum (inferior a 100 para adultos), é possível que a pessoa possua alguma reação alérgica. A partir daí, procura-se a IgE específica para um certo grupo alimentar e, então, caso ela seja encontrada, a pessoa passa por testes alimentares.

Alimentos alergénicos

Alguns ingredientes possuem mais chance de desencadear uma alergia e é importante que seja determinada qual é a substância para que o alimento não afete a dieta do paciente. "Nos casos em que é necessário retirar os alimentos do cardápio, como nas alergias graves, é recomendado o acompanhamento de um nutricionista, a fim de evitar o possível desenvolvimento de deficiências nutricionais, que levam a outros sintomas, como queda de cabelo, unhas fracas, problemas na pele e dificuldades de cicatrização", explica a nutricionista Luciana Candeia. Confira, a seguir, alguns dos principais alimentos alergênicos e os que podem apresentar reatividades cruzadas com eles.

Leite: o leite de vaca possui caseína, alfa-lactoalbumina e beta-lactoglobulina. Essas substâncias são as principais responsáveis por causar alergias. É importante destacar que é possível ter alergia do leite de diversos animais.

- Cuidado com: carne bovina.

Soja: não só o grão, como boa parte dos seus derivados, possuem a proteína P34, substância responsável pela grande maioria das alergias à soja.

- Cuidado com: amendoim, ervilha, feijão e lentilha.

Ovos: a albumina, principal proteína do ovo e muito popular nas dietas de ganho de musculatura, é o grande causador de alergias desse alimento.

- Cuidado com: carne de galinha.

Nozes: as aflatoxinas são substâncias químicas que podem surgir nas nozes e causar o problema.

- Cuidado com: castanha-do-pará e avelã.

Camarões: a tropomiosina, proteína presente nesse crustáceo, é responsável por 85% das alergias que ele produz.

- Cuidado com: caranguejo e lagosta.

CONSULTORIA Ana Paula Santos, nutricionista ortomolecular do Clube da Dieta e lifestyle coach; Elaine Ferraz, nutróloga; Luciana Candeia, nutricionista do Naturebas Nutrição **FOTO** Shutterstock Images

Retornar ao índice