



Comer amendoim, camarão, chocolate ou tomar um copo de leite são situações normais para maioria das pessoas. No entanto, para algumas delas o consumo desses itens significa ter que enfrentar sintomas desagradáveis, decorrentes de processos alérgicos.

Renata Pinotti, professora do curso de nutrição da Universidade Metodista de São Paulo, explica que este tipo de alergia ocorre a partir de reações adversas do sistema imunológico a determinados alimentos, ou seja, nosso organismo passa a considerá-los como agentes invasores e começa a atacá-los. “Em função disso, tais distúrbios costumam desencadear problemas gastrintestinais (vômitos em jato, diarreia com sangue ou não), cutâneos (dermatite atópica, urticárias, edema de lábio) e respiratórios (asma, choque anafilático)”, especifica. Antes de continuar, a nutricionista adverte que a alergia é algo diferente da intolerância alimentar. Esta última não envolve a atuação dos mecanismos de defesa da pessoa que ingeriu o alimento. “Por exemplo, a intolerância à lactose é caracterizada pela diminuição na quantidade ou na ação da enzima que a digere (a lactase). Quando alguém come determinados produtos ricos nessa substância, pode apresentar diarreia, cólica e distensão gástrica. Mas nunca manifestará sintomas cutâneos, nem respiratórios tal como ocorrem nos processos alérgicos em que o sistema imunológico está envolvido”, especifica.

Conforme ressalta Pinotti, os oito alimentos mais alergênicos são: leite, ovo, soja, trigo, frutos do mar, peixes, amendoim e castanhas. “A alergia ao leite é muito mais prevalente na infância, enquanto àquela que ocorre em relação a peixes, frutos do mar e castanhas, entre os adultos”, esclarece. Ela afirma ainda que um de seus principais fatores de risco é a hereditariedade, mas a exposição precoce ao agente causador do problema pode corroborar para sua manifestação.

Na ocorrência do distúrbio, é fundamental procurar o quanto antes um médico para que sejam feitos os exames necessários e, assim, seja identificado o agente específico envolvido. “O tratamento atual é baseado na exclusão total do alérgeno, ou seja, se a alergia é a peixe, serão realizados testes para se identificar qual tipo de peixe desencadeia os sintomas. A partir daí a pessoa não deverá consumi-lo por pelo menos seis meses. Depois desse prazo, as análises deverão ser refeitas para que seja verificado se o indivíduo continua com o problema ou se adquiriu tolerância àquele alimento”, afirma a nutricionista.

Segundo Pinotti, a alergia alimentar pode ser curada, em média, depois de dois anos. “Mas isso depende da pessoa, do alimento e do tipo de manifestação clínica. Por esta razão, é importante que se sejam feitos os exames, o tratamento e as reavaliações corretamente”, conclui.

Fonte: Renata Pinotti / CRN-3: 10.886 Professora do curso de nutrição da Universidade Metodista de São Paulo