



Alergias e intolerâncias alimentares

O que é a alergia alimentar?

A alergia alimentar é uma reação de saúde adversa que ocorre quando o sistema imunológico reconhece erradamente um alimento como uma entidade agressora ao organismo. A fração desse alimento que é responsável pela reação alérgica denomina-se alergénio. Pensa-se que pelo menos 5 em cada 100 crianças sofram de alergia alimentar, e que nos adultos a prevalência seja mais baixa, entre 3 a 4%.

Qual é a diferença entre a alergia alimentar e a intolerância aos alimentos?

Uma intolerância alimentar caracteriza-se por uma reação adversa, reprodutível, que ocorre após a exposição a um determinado alimento, mas que ao contrário da alergia alimentar não envolve o sistema imunológico. A intolerância à lactose é um exemplo desta condição, que se caracteriza pela incapacidade do organismo de digerir a lactose, um açúcar naturalmente presente no leite. As manifestações da intolerância à lactose incluem diarreia, flatulência e dor ou desconforto abdominal.

Como se manifesta clinicamente a alergia alimentar?

As manifestações clínicas da reação alérgica podem variar de moderadas a graves, podendo mesmo, em alguns casos, ser fatais. Os sintomas surgem rapidamente, entre alguns minutos até duas horas após a ingestão do alergénio, e podem incluir manifestações cutâneas (pele e mucosas), respiratórias, gastrointestinais e cardiovasculares, de forma isolada ou combinada:

1. Manifestações cutâneas
 - > Erupções cutâneas
 - > Eczema
 - > Urticária
2. Manifestações gastrointestinais
 - > Vômito
 - > Dores abdominais
 - > Diarreia
3. Manifestações respiratórias
 - > Pieira
 - > Dificuldades respiratórias
4. Outras manifestações (mais graves):
 - > Edema da glote e da língua
 - > Sensação de formigueiro na boca
 - > Diminuição da pressão arterial
 - > Perda de consciência



O que é uma reação anafilática?

A anafilaxia é uma reação que pode ocorrer em muitos dos indivíduos com alergia alimentar, podendo ser fatal se não for tratada convenientemente. Trata-se de uma manifestação muito grave, com múltiplos sinais e sintomas, onde se incluem os cardiovasculares. As alergias que mais comumente se associam à anafilaxia são ao leite de vaca, ovo, peixe, amendoim e frutos de casca rija e marisco.

O que fazer em caso de ingestão acidental ou aparecimento dos sintomas?

É vital o reconhecimento dos sinais e sintomas associados à anafilaxia bem como a familiarização com o procedimento necessário em caso de ingestão acidental.

A alergia alimentar tem tratamento?

O tratamento da alergia alimentar consiste principalmente na evicção alimentar – a eliminação do alérgeno da alimentação do indivíduo. A eliminação do alérgeno implica, portanto, a não ingestão de todos os alimentos que o contêm. Assim, por exemplo, uma criança que tenha alergia alimentar à proteína do leite de vaca não poderá consumir qualquer tipo de produtos lácteos, bem como preparações culinárias que contenham leite ou derivados, como manteiga, queijo ou iogurte. É de igual importância garantir que a alimentação e a ingestão de nutrientes não fica comprometida como consequência da evicção alimentar, devendo ser consumidos outros alimentos nutricionalmente equivalentes, mas que não contenham o alérgeno. O seu médico imunologista poderá orientá-lo em relação às indicações ou limitações alimentares, e em situações de exposição acidental, é essencial que as pessoas reconheçam os sinais e sintomas associados à anafilaxia e estejam familiarizados com o procedimento em caso de reacção e contactar de imediato o INEM (112).

Quais são os principais alimentos envolvidos na alergia alimentar?

As alergias alimentares mais comuns são ao leite de vaca, ovo, amendoim e frutos de casca rija, como as nozes (conhecidos por “frutos secos”), peixe, marisco, trigo e soja, sendo estes alimentos responsáveis por 90% das reacções. Embora com menos frequência, alguns indivíduos são alérgicos a mais do que um alimento, sofrendo portanto de alergia alimentar múltipla. Em alguns casos, para além dos alimentos diretamente implicados nas reacções alérgicas, ocorrem manifestações perante a



exposição a outros alérgenos alimentares ou mesmo a aeroalérgenos. Este fenómeno designa-se reatividade cruzada e surge devido às semelhanças estruturais moleculares entre os alérgenos. Por exemplo, a alergia ao marisco, nomeadamente ao camarão, está associada à alergia a ácaros; a alergia a pólen de gramíneas pode estar associada a sensibilização ao tomate. Outra manifestação que se relaciona com a reatividade cruzada entre alérgenos é o Síndrome de Alergia Oral (SAO) que se caracteriza pelo aparecimento de edema, comichão e/ou formigueiro dos lábios, boca e garganta após o contacto de um fruto fresco ou produto hortícola com a mucosa oral do indivíduo alérgico. Geralmente estes doentes são também alérgicos a pólen. Os alimentos mais frequentemente envolvidos no SAO são a maçã, pêsego, ameixa, pera, tomate, melão, kiwi, banana, cereja, pepino, cenoura, amêndoa e avelã.

Em que consiste a evicção alimentar?

De modo a prevenir a ocorrência de uma reação alérgica é necessária a restrição, não só de todos os alimentos diretamente responsáveis pela alergia, como também daqueles que poderão conter o alérgico na sua composição. É essencial conhecer quais são os ingredientes que compõem uma receita ou preparação culinária, mesmo quando a presença do alimento alérgico em questão não é aparente. Por exemplo, a confeção de puré de batata poderá incluir como ingredientes leite, ovo e farinha de trigo, ingredientes estes que muitas vezes não são considerados e que devem ser evitados, se uma reação alérgica lhes estiver associada. Para prevenir uma ingestão acidental, é fundamental a educação para a leitura e interpretação de rótulos alimentares, no sentido de identificar alérgenos potencialmente escondidos. Os alimentos processados incluem muitas vezes alérgenos escondidos, que podem não ser evidentes pela sua designação, p.e. a presença de frutos secos num chocolate de leite. Por vezes a presença ocorre por contaminação cruzada nas linhas de produção dos alimentos processados, por exemplo quando se utiliza a mesma linha de produção para chocolate de leite e para chocolates com frutos de casca rija ou bolacha (trigo). No próximo boletim vamos identificar alguns ingredientes que podem ser encontrados na rotulagem de alimentos processados, a qual contém obrigatoriamente todos os alérgenos considerados mais frequentes no nosso país. O planeamento da dieta passa frequentemente pela colaboração entre o médico e o nutricionista visando garantir uma alimentação diversificada e que não se relacione com carências ou erros nutricionais.



Contaminação cruzada?

Em alguns casos quantidades muito reduzidas de alérgeno podem ser suficientes para provocar uma reação grave. Muitas vezes um alimento que parecia ser seguro pode desencadear uma reação alérgica, apenas por ter entrado em contato com outros alimentos que têm o alérgeno. A este fenómeno designa-se contaminação cruzada, podendo em alguns casos ter consequências severas. Existem pequenos cuidados e medidas simples na preparação e produção de alimentos e refeições, que podem prevenir a contaminação cruzada e que permitem garantir a ingestão de alimentos seguros:

- Lavar corretamente as mãos entre as várias etapas de manipulação de alimentos;
- Não usar os mesmos utensílios durante a preparação, confeção, empratamento e distribuição de refeições (talheres, misturadoras, batedeiras, tábuas de corte, pratos, travessas, tachos e panelas e outros);
- Não utilizar o mesmo óleo de fritura ou água de cozedura para diferentes alimentos;
- Não utilizar as mesmas bancadas ou superfícies de contacto para a manipulação de alimentos;
- Durante as refeições, os doentes com alergia alimentar devem evitar a partilha de utensílios (talheres, pratos, guardanapos, copos) ou contacto direto com alimentos potencialmente alérgicos.

Na próxima edição do boletim informativo iremos dar continuidade a esta temática tão importante com a identificação de alergias, não exaustivas, com exemplos de alimentos que devem ser excluídos da alimentação, por alérgeno, em caso de diagnóstico médico de alergia alimentar.

Fonte: www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

Boletim informativo nº 1/2019