

FOLDER INFORMATIVO ALERGIA ALIMENTAR

Em comemoração ao Dia Mundial da Alergia

VOCÊ SABE O QUE É ALERGIA ALIMENTAR?

A alergia alimentar é uma reação adversa que ocorre após a ingestão e/ou contato com determinado alimento.

O aparecimento dos sintomas ocorre após ingestão do alimento e pode ocorrer, também, após contato direto na pele ou, até mesmo, por via inalatória.

ALERGIA X INTOLERÂNCIA: QUAIS AS DIFERENÇAS?

Na alergia alimentar, o alimento vai cutucar um sistema imunológico não preparado para tolerar. Ou seja, nas reações alérgicas é o sistema imune que comanda a resposta sendo ativado de maneira inadequada e levando ao aparecimento dos sintomas.

Na intolerância, a reação é relacionada ao intestino e sua dificuldade de processar o alimento de maneira adequada. Como exemplo a intolerância à lactose, o defeito é em uma enzima - a lactase, que se encontra no intestino e está incapaz de metabolizar a lactose presente no alimento, causando sintomas como cólicas, distensão abdominal e diarreia.

QUAIS OS PRINCIPAIS ALIMENTOS CAUSADORES DE ALERGIA ALIMENTAR?

Leite de vaca, ovo, soja, trigo, amendoim e castanhas, peixes e crustáceos são os mais comuns.

O amendoim, os crustáceos, o leite de vaca e as nozes são os alimentos que provocam reações graves (anafiláticas) com maior frequência.

DIFERENÇA ENTRE SINTOMAS DE ALERGIA E INTOLERÂNCIA

ÓRGÃO AFETADO	ALERGIA	INTOLERÂNCIA
Pele	Manchas avermelhadas, inchaços, coceiras	Sem sintomas
Sistema Respiratório	Tosse, chiado no peito, congestão nasal imediatamente após a ingestão do alimento (máximo duas horas)	Sem sintomas
Sistema Gastrointestinal	Diarreia e cólica, sangue e/muco nas fezes	Estufamento, distensão abdominal, cólicas, diarreia
Sistema cardiovascular	Tonturas, perda da consciência, queda da pressão	Sem sintomas
GRAVIDADE	Possibilidade de risco de vida	Ausência de risco de vida

Atenção! Existem outros tipos de reações alimentares, além da alergia e da intolerância. Por isso, a orientação médica é fundamental!

A alergia alimentar afeta até 10% das crianças em idade pré-escolar. É considerada um problema de saúde pública, com implicações práticas para a indústria de alimentos, estabelecimentos educacionais e sistemas de saúde.

COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO DAS ALERGIAS ALIMENTARES?

O primeiro passo é ter um alimento suspeito. É preciso estabelecer uma relação entre a ingestão do alimento e o aparecimento de sintomas. Não existe um exame laboratorial capaz de dar o diagnóstico!

EM CASO DE ALERGIA ALIMENTAR, O ALIMENTO DEVE SER EXCLUÍDO!

QUEM TEM ALERGIA AO OVO, PODE RECEBER TODAS AS VACINAS?

As vacinas contra influenza (gripe) e sarampo, caxumba, rubéola (tríplice viral, SCR) podem ser oferecidas a alérgicos a ovo, inclusive anafiláticos.

Já a vacina contra febre amarela, pode induzir reações em alérgicos a ovo. Mas lembre-se que alérgicos tem um protocolo específico de vacina. Portanto, procure ajuda médica!

COMO IDENTIFICAR UMA REAÇÃO ALÉRGICA GRAVE?

ANAFILAXIA é o termo médico que se refere a uma reação alérgica grave, com risco de vida. Geralmente a reação ocorre de maneira muito rápida, logo após a exposição ao alimento.

Sintomas de alerta: dificuldade para respirar, tosse repetitiva/chiado, palidez, extremidades arroxeadas, desmaio, tontura, choro rouco, inchaço de lábios, lesões de pele elevadas pelo corpo, falta de ar, vômitos repetitivos e diarreia intensa

COMO DESCOBRIR SE UM PRODUTO TEM AQUELE ALIMENTO A QUE SOU ALÉRGICO? LEITURA DE RÓTULOS!

O rótulo presente nos produtos é o principal meio de comunicação pelo qual os fabricantes podem informar os consumidores sobre a presença de alergênicos.

O rótulo deve trazer a declaração "Alérgicos: Pode conter (nomes comuns dos alimentos que causam alergias alimentares)"

QUANTO TEMPO PODE DURAR UMA ALERGIA ALIMENTAR? SÃO PARA A VIDA TODA?

A duração do quadro de alergia pode variar.

Por exemplo, bebês com alguns tipos específicos de alergia a proteína do leite de vaca, estão em sua maioria curados entre 1 e 2 anos de idade.

Já outros, raramente conseguirão adquirir a tolerância, persistindo alérgicos a vida toda.

O acompanhamento médico é necessário para avaliar cada caso.

AUTORIA:
Gil Bardini
Heloísa De Luca Simoni.

COMISSÃO DE LIGAS ACADÊMICAS



Biênio 2023-2024
Sergio Duarte DORTAS Junior
Evandro Monteiro de Sá Magalhães
Gil Bardini Alves
João Paulo Delfim



ASBAI
Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia