

## Alergia Alimentar

A **alergia alimentar** consiste numa resposta exagerada à ingestão, contacto ou inalação de um alimento. Esta reacção surge porque o corpo identifica o alimento como algo prejudicial, podendo surgir mesmo com quantidades mínimas. A substância causadora de alergia denomina-se **alergénio**.

Apesar de mais frequente em crianças, a alergia alimentar pode desenvolver-se em qualquer altura da vida. Na Europa, estima-se que 6-8% das crianças apresentem alergia alimentar, com implicações na **saúde** pelo risco de reacções graves e défices nutricionais; **sociais** por dificuldade de integração e dietas de evicção; e **psicológicas** por isolamento social e bullying. Os alimentos mais frequentemente envolvidos são o leite de vaca e o ovo, seguidos dos cereais, peixe e frutos secos.

Após o contacto com um alergénio, o corpo pode manifestar-se de várias formas. Podem surgir reacções gastrointestinais como vómitos, diarreia e dor abdominal; manifestações cutâneas incluindo urticária e angioedema (inchar dos lábios ou pálpebras); envolvimento respiratório com dispneia (falta de ar), tosse, pieira e congestão nasal; circulatório com hipotensão e síncope (desmaio). Estas manifestações podem ser ligeiras, resolvendo espontaneamente, a graves, como a anafilaxia. Esta trata-se de uma reacção sistémica de evolução rápida, normalmente caracterizada por hipotensão, dispneia e angioedema, podendo ser fatal. Exige uma intervenção urgente, motivo pelo qual é frequentemente prescrito uma caneta de auto-administração de adrenalina. Apesar de fáceis de utilizar, é necessário o treino dos pais, dos cuidadores, da escola e das próprias crianças no seu manuseio.

### É frequente confundir intolerância alimentar com alergia.

Numa intolerância, o corpo tem dificuldade em processar um certo alimento. Um exemplo comum é a intolerância à lactose que surge por défice da enzima lactase. A sua acumulação causa flatulência, dor abdominal e diarreia. O diagnóstico é feito através de um teste específico, e o tratamento consiste na evicção da lactose. Os leites sem lactose, apenas não contêm este açúcar, sendo semelhantes nos restantes constituintes. **Não são apropriados aos alérgicos ao leite de vaca.**

A investigação deve ser realizada cedo, visto que uma alergia alimentar não confirmada pode originar evicção alimentar desnecessária com consequências importantes. Além da história clínica, essencial para o reconhecimento do alimento suspeito, o diagnóstico assenta em testes cutâneos, análises sanguíneas e na prova de provocação oral. Os dois primeiros permitem verificar a sensibilização ao alergénio. Porém, para a confirmação, pode ser necessária a realização da prova de provocação. Esta só deve ser realizada sob vigilância médica e por profissionais treinados.

Para manter uma dieta isenta do alergénio, é essencial a leitura cuidadosa dos rótulos dos produtos, incluindo produtos de aplicação cutânea, como cremes. Para a preparação das refeições, além de dar preferência a ingredientes não processados, devem-se utilizar utensílios bem lavados para evitar risco de contaminação (Exemplo: uma faca usada para cortar queijo não pode ser usada na confecção de alimentos de um alérgico ao leite de vaca). Felizmente, a tolerância aos alimentos mais comuns, é alcançada em 68-80% até aos 16 anos.

Estas restrições originam situações de isolamento. Em certos contextos, tais como na escola ou em festas de anos e de família, a sensação de exclusão é redobrada. Deve-se minimizar este impacto adoptando medidas de inclusão. Os pais ou a escola podem preparar uma fatia de bolo sem o alergénio para a criança poder comer quando existem festas de outras crianças. Na festa de aniversário da criança, a maioria dos alimentos devem ser feitos tendo em conta a alergia alimentar.

Um diagnóstico correcto deve ser feito o mais cedo possível para minimizar o impacto na vida da criança, excluir falsas alergias e permitir um adequado desenvolvimento físico, psíquico e social, para um crescimento saudável e feliz.

CV – ANTÓNIO JORGE CABRAL



- Membro do Corpo Clínico do Madeira Medical Center
- Assistente Hospitalar de Pediatria
- Consulta e Hospital de Dia de Alergologia Pediátrica do Serviço de Pediatria do Hospital Central do Funchal, SESARAM, EPE.
- Ciclo de Estudos Especiais em Doenças Alérgicas Pediátricas (Formando) no Departamento de Pediatria do Hospital de Santa Maria, CHLN. EPE.

In “Diário de Notícias”