



Causará provavelmente surpresa saber que as verdadeiras alergias alimentares são responsáveis por menos de 50% dos casos de urticária, asma, diarreia e outros sintomas que comumente lhes são atribuídos. Isto deve-se ao facto de mais de metade destes sintomas serem realmente causados por intolerância alimentar.

A alergia alimentar e a intolerância alimentar são muitas vezes confundidas porque produzem frequentemente o mesmo tipo de sintomas. Biologicamente, contudo, o modo como produzem estes sintomas é, na verdade, muito diferente.

Alergia alimentar

As alergias alimentares são designadas por reacções de “hipersensibilidade”.

Nas verdadeiras alergias alimentares, o sistema imune do organismo reage a determinados alimentos como se fossem potencialmente perigosos. Para se defenderem destes invasores, as células do sistema imune produzem moléculas chamadas “anticorpos”. Infelizmente, esta reacção incita outras células especializadas, os mastócitos, a libertar uma substância chamada “histamina”.

É a histamina que provoca os sintomas alérgicos, uma alergia alimentar depende de vários factores, por exemplo, uma herança genética, a idade, os hábitos alimentares e, por vezes, as consequências de doenças infecciosas.

Intolerância alimentar

A intolerância alimentar depende de mecanismos que não envolvem anticorpos.:

- Num caso, determinados componentes ou aditivos dos alimentos actuam directamente sobre os mastócitos, levando-os a libertar histamina.
- Noutro caso, determinadas substâncias causadoras de sintomas, chamadas “mediadores” (serotonina, dopamina, etc.), existem já nos alimentos quando estes são ingeridos.

Como já foi dito, os sintomas de alergia alimentar e de intolerância alimentar são, muitas vezes, idênticos e, por isso, frequentemente confundidos.

Clinicamente, os mais importantes sintomas comuns a ambas as situações envolvem a pele, o tracto respiratório. Adicionalmente, a intolerância alimentar causa, muitas vezes, cefaleias, dores nas articulações, fadiga e mal-estar geral.

O meio mais eficaz de tratar uma alergia ou uma intolerância alimentares consiste em eliminar da dieta a substância responsável. Porém, isto é mais fácil de dizer do que de fazer.

Primeiro, é necessário identificar a substância. Muito do que hoje em dia comemos é de fabrico industrial; alguns alimentos são complexos e podem conter diversas substâncias causadoras de sintomas.

Em segundo lugar, é necessário excluir essas substâncias da dieta. No entanto, como são tão utilizadas nos alimentos de fabrico industrial modernos, o processo pode revelar-se muito difícil sem o recurso a uma especialista e a força de vontade para seguir o seu conselho durante anos, ou talvez a vida inteira.

Se os novos hábitos alimentares se demonstram, só por si, insuficientes, a terapêutica farmacológica (medicamentos) pode ser a resposta. Esta terapêutica deve visar:

- Bloquear o efeito prejudicial da histamina;
- Ou impedir os mastócitos de libertarem histamina e outros mediadores.

A terapêutica farmacológica ideal deverá atingir estes dois objectivos.

Muitos alimentos vulgares são responsáveis por uma verdadeira reacção alérgica ou por uma reacção de intolerância alimentar. Alguns alimentos podem, na verdade, provocar reacções alérgicas e reacções de intolerância alimentar ao mesmo tempo.

ALIMENTOS QUE PROVOCAM REACÇÕES ALÉRGICAS

Os alimentos alergénicos mais comuns são: maçãs, nozes, tomates, leite, ovos, espinafres, uvas, bananas, amendoins, cacau, mariscos, moluscos, soja, peixe e galinha.

Alimentos que provocam reacções de intolerância

- Os alimentos que actuam directamente nos mastócitos e provocam libertação de histamina são: chocolate, tomates, espinafres, morangos, ovos, peixe, mariscos, ananás e especiarias (canela).
- Os alimentos que contêm histamina e outros mediadores causadores de sintomas são: chocolate, tomates, espinafres, morangos, mariscos, ruibarbo, queijo, arenque, bananas, cavala, bacalhau, pimenta, nozes, vinho, couve fermentada e atum.

Além disso, muitos alimentos contêm corantes, aromatizantes, conservantes, etc., que podem também causar sintomas de intolerância alimentar. Os corantes são: E102, E107, E110, E122, E123, E124, E128 e E151.

Os aromatizantes são: cinamato (canela), anetol (alcaçuz), baunilha, eugenol (cravinho) e mentol.

Os conservantes são: E210, E219, E200, E203. Os antioxidantes são: E311, E320 e E321.

Os aromatizantes são: E620, E624, E626, E629, E630 e E633.

Quando algum destes agentes é usado em alimentos de fabrico industrial, em muitos países a lei obriga a que seja mencionado no rótulo da embalagem.