

“Alergias alimentares são um caso emergente na sociedade atual”

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), as doenças alérgicas ocupam o quarto lugar das doenças crônicas que mais afetam a população. Em entrevista, a especialista em Imunoalergologia Helena Simões faz um especial alerta para as alergias alimentares que afetam 17 milhões de pessoas no continente europeu.



Cerca de 20% da população mundial sofre de alergias. Este tipo de patologia caracteriza-se por uma resposta inadequada e exagerada do sistema imunitário a substâncias habitualmente inofensivas, que se designam de alérgenos. Apesar de serem substâncias de origem natural, estas podem induzir a uma reação de hipersensibilidade em indivíduos mais suscetíveis.

Segundo Helena Simões, “o que acontece é que o corpo reconhece o agente alérgico como uma substância estranha ao organismo no primeiro contacto e sempre que há uma exposição excessiva, o sistema imunitário reage com a libertação de substâncias que alteram a homeostase, isto é, a estabilidade do organismo e desencadeia a alergia”.

Entre os alérgenos mais comuns encontram-se os pólenes, ácaros, pêlos de animais e algumas substâncias alimen-

tares que provocam os tipos de alergias mais comuns: respiratórias (pulmonares e nasais), cutâneas, oculares e alimentares. Os dados da Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica indicam que 25% da população portuguesa sofre de rinite alérgica, 10% de asma e outros 10% de urticária.

Alerta: alergias alimentares

Na última década, as alergias alimentares aumentaram 18% e atualmente cerca de 17 milhões de europeus manifestam esta patologia que se tem tornado um tema emergente na sociedade na ótica de Helena Simões.

“A reação do organismo a um componente de determinado alimento, geralmente uma proteína, desencadeia uma reação exagerada do sistema imunológico. Nem sempre é desenvolvida

na infância, pois cada pessoa pode manifestar sintomas em qualquer altura da sua vida”, refere a Imunoalergologista que enumera uma lista de oito alimentos responsáveis por 92% das alergias alimentares registadas: leite, ovo, amendoim, frutos secos, marisco, peixe, trigo e soja.

A especialista lembra ainda que é importante não confundir, por exemplo, a alergia ao leite com a intolerância à lactose (açúcar do leite). “A intolerância é um fenómeno metabólico em que o corpo não digere determinados alimentos e que permanece durante a vida toda. Os sintomas da intolerância são distensão abdominal, gases, cólicas, vômitos e diarreia. Para evitar reações adversas basta não consumir alimentos com determinada substância”, explica.

Já os sintomas de uma alergia alimentar geralmente surgem imediatamente ou até duas horas após a ingestão dos alimentos. As principais manifestações são urticária, dor abdominal, diarreia, congestão nasal, náuseas e vômitos e dificuldade respiratória.

No entanto, em caso de alergia alimentar há a possibilidade de ocorrer uma reação grave e potencialmente fatal que inicia subitamente e que exige tratamento imediato. A anafilaxia ou

reação anafilática é provocada pela libertação maciça de substâncias químicas que provocam este grave quadro de reação alérgica. Pode ocorrer em caso de ingestão de medicamentos, alimentos, picadas de insetos, entre outros fatores. “É da maior importância fornecer às crianças e educadores a informação necessária sobre como reconhecer e proceder ao tratamento nesta situação de reação anafilática, nomeadamente o uso de um auto-injetor de adrenalina”, alerta Helena Simões.

O processo de diagnóstico é feito através da análise dos sintomas, tomando por base a descrição do doente e os sinais apresentados pelo mesmo. O exame físico pode também ajudar a determinar a causa dos sintomas, sendo que outros exames, mais específicos, podem ser realizados para se obter um diagnóstico final. Por exemplo, análises sanguíneas específicas e testes cutâneos que detetam a sensibilidade do doente ao alimento testado. Depois de um resultado positivo num teste cutâneo, o alergologista pode necessitar de fazer uma prova oral para chegar ao diagnóstico definitivo. Numa prova de provocação oral, utiliza-se a substância em causa que o doente ingere.





Por outro lado, uma dieta de eliminação ou exclusão pode ajudar a identificar a causa de uma alergia alimentar. O doente deixa de ingerir o alimento/os alimentos que presumivelmente estão a provocar os sintomas e, mais tarde, começam a introduzir-se na dieta um a um. O médico pode sugerir a dieta com a qual deve começar, que terá de ser rigidamente cumprida e só deverá conter produtos puros.

Junto da Imunoalergologista Helena Simões apreendemos que “não existe um tratamento específico para

as alergias alimentares senão deixar de ingerir os alimentos que as desencadeiam”. Os anti-histamínicos revelam-se pouco práticos como terapia de prevenção, mas podem ser benéficos em reações gerais agudas como a urticária.

Em Portugal, cerca de 100 mil pessoas sofrem de alergias alimentares e, por toda a Europa, são já mais de 17 milhões. É, assim, cada vez mais urgente reconhecer os sintomas e saber como atuar em caso de alergia alimentar e, especialmente, em caso de anafi-

laxia ou reação anafilática. Os especialistas como Helena Simões devem assumir a missão de sensibilizar as entidades e organismos institucionais para esta patologia e as suas principais consequências na sociedade.

Clínica especializada

A unidade da Clínica Dra. Helena Simões de Imunoalergologia, dirigida pela própria, está equipada para dar resposta ao estudo, diagnóstico e tratamento de doenças alérgicas e do siste-

ma imunitário. Dispondo de análises clínicas, testes de sensibilidade cutânea com as mais recentes técnicas, vacinas e tecnologia adequada para dar resposta a qualquer tipo de reação alérgica grave. Para o tratamento de doenças alérgicas respiratórias como a asma, dispõe, ainda, da prova funcional respiratória - adulto e pediátrica (espirometria e pletismografia) com prova de esforço em repouso e prova de esforço em tapete rolante com controlo de todos os parâmetros cardíacos e respiratórios.



www.clinicahelenasimoes.pt

Análises Clínicas
Cardiologia
Cardiologia Pediátrica
Cirurgia Geral
 Pequena Cirurgia
Cirurgia Vasculuar
Dermatologia
Ecografia
Enfermagem
Gastroenterologia
Ginecologia/Obstetrícia
Imunoalergologia
Medicina Interna

Medicina Dentária
Medicina Desportiva
Neurologia
Neuropsicologia
Nutrição
Osteopatia
Otorrinolaringologia
Pediatria
Pneumologia/Apneia do Sono
Psicologia
Terapia da Fala
Técnicas Cardiorrespiratórias
Urologia

Rua Carlos Oliveira, 4 A/B, 1600-028 Lisboa, Portugal

Tel: 217 247 020 / 1 / 2 / 3 / 4 • Telem: 91 221 62 29 / 91 001 38 91 • Fax: 217 247 029 • geral@clinicahelenasimoes.pt