



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Catarina Stocco – Alergia alimentar

A alergia alimentar é uma reação indesejável que ocorre após comermos um determinado alimento. Para explicar mais sobre esse tema, nossa entrevista é com a nutricionista Catarina Stocco, especialista em Nutrição Clínica Funcional e Fitoterápica e especialista em Nutrição Esportiva.



Catarina, o que é uma alergia?

É uma resposta que o organismo vai dar quando a gente consome alguma coisa que não caiu bem.

Quais são normalmente os sintomas de uma alergia?

Posso ter um sintoma de uma dor de cabeça, cansaço, diarreia, um problema intestinal, de estômago ou uma reação de pele. Então, é como se o meu sistema imunológico estivesse me avisando que algo não foi bem-vindo, é uma resposta que ele dá, provocando os sintomas.

Qual é a diferença entre alergia e intolerância?

Vamos pegar como exemplo o celíaco, ele tem uma alergia alimentar e provavelmente já nasceu com aquela deficiência. O celíaco não tem a enzima que consegue quebrar, por exemplo, a proteína do glúten, então quando esse alimento chega, ele vai ter uma resposta muito rápida a esse invasor.

E intolerância?

O organismo consegue aceitar as partículas, as substâncias, mas ele não consegue aceitar que eu consuma o alimento, mas eu consigo ficar perto, eu posso usar a mesma faca para cortar o pão. Então ele consegue tolerar.

Sobre alergia alimentar, quais são os principais tipos de alergias?

A alergia tardia e a alergia imediata. A alergia tardia é aquele sintoma que vai aparecer sempre depois, nunca na hora, e que é mais difícil detectar. A alergia imediata é aquela que eu comi e vai aparecer logo em seguida o sintoma. Eu posso ter vários tipos de alimento causando esses sintomas. A alergia a glúten, a leites e derivados é muito comum, a frutos do mar que está aumentando.

E como é que se identifica uma alergia alimentar?

Por sinais e sintomas. Aquela pessoa que está tendo dores de cabeça constantes, ou diarreia sempre, problema gástrico, ou, às vezes, aquela pessoa que tem um cansaço que não sabe de onde, já investigou várias coisas e não passa. Ou, por exemplo, alguma reação de pele que é muito comum aparecer. Vamos geralmente por sinais e sintomas, observando o que aquela pessoa está comendo, vamos retirar aquele alimento por trinta dias e observar como que o organismo se comporta.

Sempre ouvimos falar sobre a "alergia ao glúten", mas o que é glúten?

É uma proteína presente no trigo, centeio, cevada e aveia. O glúten entra no corpo e o organismo não tem material, enzimas, para quebrar aquela molécula, e aí é encarado como um invasor, um inimigo. Ele vai atacar e isso depende muito de órgão alvo de cada um. Tem pessoas em que o órgão alvo causa dor de cabeça, em outra pessoa o alvo é problema no intestino e ela vai ter uma diarreia quando consome, ou ela vai por exemplo, prender o intestino. Às vezes, a gente dá mais atenção para a diarreia, mas é comum pessoas que têm problema com a proteína do glúten prenderem o intestino.

E como é que se identifica uma alergia alimentar?

Por sinais e sintomas. Aquela pessoa que está tendo dores de cabeça constantes, ou diarreia sempre, problema gástrico, ou, às vezes, aquela pessoa que tem um cansaço que não sabe de onde, já investigou várias coisas e não passa. Ou, por exemplo, alguma reação de pele que é muito comum aparecer. Vamos geralmente por sinais e sintomas, observando o que aquela pessoa está comendo, vamos retirar aquele alimento por trinta dias e observar como que o organismo se comporta.

O que é e quais os sintomas da **intolerância a lactose?**

A lactose é o açúcar do leite. Quem tem a intolerância, não consegue quebrar este açúcar, devido a falta de uma enzima chamada lactase. Então a pessoa vai ficar com uma substância dentro dela que não conseguiu fazer o trajeto da digestão até o final. Por isso é muito comum quem tem intolerância à lactose ao tomar leite, ter aquele estufamento (gazes), cólica, algumas pessoas vão ter diarreia, outras pessoas vão ter o intestino preso.

E a alergia ao leite de vaca, o que é?

Trata-se da **alergia à proteína do leite**, a chamada caseína. Quando nos deparamos com um quadro alérgico, precisamos eliminar o alimento causador da alergia, neste caso, leite e derivados (queijos iogurtes e coalhadas) e qualquer produto que contenha leite na sua composição. É muito comum as renites, bronquites, amigdalites, as "ites" em geral.

E com relação a alergia a frutos do mar, quais são os sintomas?

Um dos sintomas mais comuns é na pele, aquele grosseirão, coceira, vermelhidão. E, muitas vezes, dependendo da intensidade, se eu tenho uma alergia forte, fecha a glote. O paciente tem que ir para o pronto socorro, tomar um anti-histamínico imediato, e têm que ser retirados esses frutos do mar. Quem tem essa alergia não deve consumir esse tipo de alimento, porque toda vez que consumir terá esse sintoma.

O que é a alergia aos corantes?

Hoje, infelizmente, tudo na verdade tem o seu corante, e principalmente os corantes artificiais. Eles realmente são causadores de muitos problemas. O ideal é que se use os corantes mais naturais da fruta. Hoje, por exemplo, a gente já tem gelatina da beterraba, que é o corante natural. Temos coisas mais naturais que vem do alimento, não os artificiais.

É por isso que as pessoas quando compram alimentos devem sempre olhar as indicações que estão descritas no rótulo?

Sim, nós não temos o hábito de observar os rótulos, mas eles são muito importantes, porque dizem muito. Se aquele alimento tem glúten, se não tem, se tem lactose ou não, quais os corantes. Esse hábito de pegar o alimento e olhar, e começar a ver o que tem e o que não tem, é importante até para selecionar o que está levando para casa.

É difícil acreditar, mas tem gente que tem alergia a frutas, não é mesmo?

As frutas são ótimas, elas são ricas em vitaminas, minerais e fibras. Agora existem pessoas que são intolerantes a frutose, que é o açúcar da fruta.

A alergia tem cura ou apenas controle?

Quando eu falo, por exemplo, do celíaco, realmente é uma coisa para o resto da vida. Nas pessoas que são intolerantes, é como se fosse uma alergia mais fraca, ela é só intolerante. A gente retira aquele alimento por uma média de três meses para dessensibilizar o corpo, depois eu vou colocando devagarzinho aquele alimento, e tem

pessoas que voltam a consumir bem tranquilamente o alimento, sem provocar o sintoma.

E o que a família deve fazer quando tem uma criança com alergia alimentar?

Os pais precisam começar a observar a alimentação. Hoje existem várias receitas deliciosas para substituir aquele alimento. Vai ser muito importante a ajuda da mãe e do pai e que ela veja que é normal, que ela não precisa daquele alimento, que pode substituir perfeitamente por um outro até muito mais saudável e muito mais gostoso.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1183 - 02/06/2014 - Alergia e intolerância Alimentar