

Alergia afeta quase 20% das pessoas

Pó, ácaros, remédios, animais, alimentos... São inúmeros os fatores que podem provocar alergia. Por essa razão, as causas dos males de origem alérgica, como a asma, a rinite, a diarreia e até o choque anafilático, muitas vezes mortal, são muito difíceis de identificar.

Mas o que é a alergia? Como preveni-la e o que fazer em caso de crise? Como conviver com ela? Nesta e na próxima edição do *Especial Cidadania* você vai ter algumas respostas para essas e outras questões sobre uma condição que afeta de 15% a 20% das pessoas no mundo.

Reação do próprio organismo

O organismo humano tem meios próprios de defesa, o chamado sistema imunológico, para protegê-lo de doenças causadas por corpos estranhos.

Quando a pessoa entra em contato com qualquer substância ou microrganismo, o sistema imunológico deve “decidir” se essa substância é conhecida ou estranha. Se ele considerá-la estranha, passa a produzir um grande número de anticorpos (células

do sistema imunológico) para combatê-la. Esses anticorpos produzidos em excesso começam então a causar inflamação local ou em todo o corpo.

O problema é que cada sistema imunológico tem seu próprio “entendimento” do que deve ser considerado estranho. Assim, enquanto o organismo da maioria das pessoas considera a poeira uma substância conhecida, o corpo de muitas reage à mesma

poeira com se ela fosse um inimigo, o que causa asma ou rinite, por exemplo.

A alergia não é contagiosa e pode ocorrer em pessoas de qualquer idade. Também não é possível saber antes se determinada substância vai ou não causá-la. Mesmo aquelas com que estamos acostumados no dia-a-dia podem, de uma hora para outra, passar a nos causar alergia.



ANA VOLPE

Animais domésticos e tapetes não são recomendáveis em residências de pessoas com predisposição a alergias

Por que algumas pessoas são alérgicas?

Há várias hipóteses para explicar por que certas pessoas são alérgicas e outras não.

► **Hipótese genética** – A tendência a ter reação alérgica seria definida já no processo de formação do corpo. Está provado que, se um dos pais for alérgico, a probabilidade de o filho também ser varia entre 20% e 30%. Se os dois forem alérgicos, essa probabilidade aumenta para até 72%.

► **Hipótese da higiene** – A melhora das condições de saúde da população, o excesso de higiene e o uso abusivo de antibióticos e vacinas estariam provocando aumento dos casos de alergia em razão da ausência de contato com vírus e bactérias, o que deixaria o

sistema imunológico “ocioso”, levando-o a reagir a substâncias inofensivas.

► **Outras hipóteses** – O estresse também é capaz de começar ou agravar uma crise alérgica. Na pessoa sob estresse, a presença do alérgeno pode ter um efeito ainda maior, como no caso da asma brônquica, uma das alergias mais relacionadas à ansiedade e à depressão. Há ainda pessoas que atingem um nível de estresse tão alto que, mesmo longe de alérgenos, apresentam manchas na pele.

Além da herança genética, do grau de exposição aos alérgenos e do estresse, a poluição é um fator importante, principalmente a que existe dentro de casa, às vezes maior que a das ruas

com grande tráfego de carros. Crianças que moram em casas úmidas, com pais fumantes e história familiar de alergia, por exemplo, têm maior possibilidade de ter asma. Outro fator considerável são os conservantes, corantes e aromatizantes presentes nos alimentos.

Identificar se a pessoa faz parte do grupo de alérgicos ainda é um desafio. Atualmente existe um exame, feito no cordão umbilical do recém-nascido, pelo qual é possível identificar a presença dos anticorpos IgE, responsáveis pela reação alérgica. Segundo especialistas, o exame é capaz de identificar a criança com tendência a reações alérgicas, permitindo prevenir o problema.

Bom senso no cuidado dos bebês: higiene na medida, sem exageros

Veja como cuidar do bebê com o número de anticorpos IgE elevado ou que tenha tido reações alérgicas.

- **Alimentação** – O bebê deve ser amamentado pelo menos até os seis meses de idade para fortalecer o sistema imunológico e prevenir doenças respiratórias e alergias alimentares. A mãe também precisa evitar alimentos alergênicos como chocolate, doce de leite, peixe, mariscos, morango, tomate e cítricos.
- **Ambiente** – Limpe o quarto com aspirador e pano úmido para retirar bem o pó. O quarto não deve ter carpete, tapetes, cortinas e objetos de decoração em que o pó possa se acumular. Também é preciso eliminar os fungos passando pano úmido com água sanitária. Mantenha o ambiente seco para prevenir o aparecimento de ácaros, que são aranhas microscópicas presentes especialmente nos carpetes, colchões e travesseiros. Elas alimentam-se de restos de pele e provocam reações alérgicas.
- **Animais domésticos** – Mantenha cães, gatos, pássaros etc. fora do alcance da criança com predisposição alérgica.
- **Banho** – Verifique sempre a temperatura da água, que deve estar adequada ao

clima. Não dê banhos em excesso (no máximo três por dia).

- **Higiene** – Estando o ambiente limpo, deixe que o bebê engatinhe no chão e leve objetos não perigosos à boca. O excesso de higiene pode ser tão prejudicial quanto a falta dela.
- **Insetos** – O bebê deve ser protegido com mosquiteiro, pois a picada de certos insetos pode causar alergia.
- **Medicamentos** – Inúmeros remédios são alergênicos. Portanto, deve ser evitado o uso sem indicação médica.
- **Perfumes e cosméticos** – É comum perfumes e cosméticos funcionarem como alergênicos. O melhor é você não usá-los se estiver em contato com o bebê.
- **Pólen** – Evite o contato direto da criança com plantas e flores, especialmente na primavera e no outono.
- **Roupas** – Evite travesseiros, almofadas, bonecos e edredons de penas ou outros materiais de origem animal. Também é melhor não vestir o bebê com roupas de lã e sintéticas. Prefira as de puro algodão.
- **Tabaco** – A criança alérgica não pode ter contato com a fumaça de cigarro nem com o cheiro de cinzeiros ou o de cigarro na roupa de outras pessoas.

Saiba mais

Associação Brasileira de Alergia e Imunopatologia
Av. Prof. Ascendino Reis, 455
- Vila Clementino
São Paulo (SP) - CEP 04027-000
(11) 5575.6888
Fax: 5572.4069
www.sbai.org.br

Associação Brasileira de Asmáticos
Av. Nilo Peçanha, 38,
sobreloja - Castelo - Centro
Rio de Janeiro (RJ)
CEP 20020-100
(21) 2210-2810 (2^{as}, 4^{as} e 6^{as},
das 13h às 17h)

Hospital Virtual Brasileiro
- Universidade Estadual de
Campinas (Unicamp)
Núcleo de Informática
Biomédica
Caixa Postal 6005 (A/C
Alergia/Imunologia Clínica)
Campinas (SP)
CEP 13081-970
(019) 239-7130 e 7034
www.hospvirt.org.br

Pulmonar - Sociedade Paulista
de Pneumologia e Tisiologia
Rua Machado Bittencourt, 205
- 8º andar, conjunto 83
São Paulo (SP) - CEP 04044-000
0800-171618
www.pulmonar.org.br

Diagnóstico

A alergia é identificada por meio do exame físico e da história do paciente. É preciso que o paciente em crise alérgica registre tudo o que usou, comeu ou com que esteve em contato e todas as suas reações.

O médico pode usar testes alérgicos para auxiliar o diagnóstico. Os cutâneos são mais rápidos: os possíveis alérgenos são introduzidos nos braços ou nas costas por meio de injeções subcutâneas ou de arranhaduras. Se o paciente for sensível, uma reação local se desenvolve em cerca de 20 minutos. Esses testes são geralmente mais satisfatórios para alergias respiratórias ou da pele. As alergias alimentares podem ainda ser testadas por dietas de eliminação, observando a reação do paciente quando ele deixa de ingerir certos alimentos e quando os reintroduz na alimentação. Testes sanguíneos também podem ajudar a diagnosticar o alérgeno ou a confirmá-lo.

Tratamento é feito à base de antiinflamatórios e imunoterapia

Como a alergia é uma característica da pessoa e não uma doença, ela é crônica e não tem cura. O que se faz é tratar os sintomas e prevenir novas crises. Veja os passos a serem seguidos pelo médico e pelo paciente:

1. identificar o agente causador (alérgeno);
2. evitar o contato com o alérgeno;
3. usar medicamentos para conter a reação e extinguir o processo inflamatório; e
4. fazer imunoterapia: por meio da injeção de extratos diluídos do alérgeno, procura diminuir a sensibilidade do paciente à substância.

Apesar de não poder prever como e quando uma alergia vai se desenvolver, o paciente pode aprender a mantê-la sob controle, seguindo o tratamento e evitando os fatores que provocam e agravam a alergia.