

Sensíveis aos alimentos

A alergia a produtos como o ovo e o trigo acomete cerca de 8% das crianças com até 3 anos e, segundo especialistas, tem crescido no país. Estudos recentes tentam desvendar os mecanismos por trás das intolerâncias e propor alternativas ao problema

» MARCELA ULHOA

A lista de alimentos que contém ovo, leite de vaca e trigo é bastante extensa: o pão de todos os dias, o queijo no café da manhã, o bolo do lanche da tarde, salgadinhos, macarrão. Fica praticamente inimaginável uma mesa brasileira (e de quase todo o mundo) sem esses itens. Entretanto, o sabor prazeroso tem se tornado cada vez mais uma experiência amarga para uma parcela crescente da população. O motivo é a explosão das alergias alimentares, condição que acomete principalmente as crianças. De acordo com a Associação Brasileira de Alergia e Imunopatologia (Asbai), de 6% a 8% dos meninos e meninas com menos de 3 anos sofrem do problema.

Nessa semana, pesquisadores internacionais debruçaram-se sobre o tema durante o Encontro Científico Anual do Colégio Americano de Alergia, Asma e Imunologia ocorrido na Califórnia, nos Estados Unidos. A busca pela causa de alergias específicas, os mecanismos por trás da aquisição de tolerância e as formas possíveis de tratamento figuram entre os assuntos debatidos pelos especialistas.

Um dos vilões da intolerância alimentar, o ovo foi o tema principal de um dos estudos apresentados no encontro. Segundo o autor principal do artigo, Rushani Saltzman, alergista do Hospital da Criança da Filadélfia, aproximadamente 600 mil americanos têm alergia ao ovo da galinha. "Felizmente, a maioria dos pacientes consegue superar a alergia até o fim da infância. No entanto, até que isso ocorra, evitar o alimento pode causar significativas limitações dietéticas e impactos consideráveis na qualidade de vida", observa.

Alguns estudos recentes têm mostrado que a maioria das crianças com alergia a ovo pode tolerar o alimento se ele for extensivamente aquecido. Isso porque, em temperaturas elevadas, há uma alteração na estrutura da proteína alergênica. A partir dessas hipóteses, Saltzman e sua equipe realizaram testes de indução de tolerância

Depois que o paciente tem alta, ele tem de permanecer com o tratamento pelo resto da vida. No caso do ovo, a pessoa tem que ingerir uma pequena quantidade todos os dias"

Rushani Saltzman, alergista

em ambiente hospitalar a fim de verificar se meninos e meninas alérgicos a ovo poderiam tolerar bem pratos que levam o ingrediente e são muito aquecidos ou assados, como bolos e pães. O resultado mostrou que 56% das crianças não tiveram reação alérgica com uma ingestão diária de dois quintos de ovo quando o alimento era aquecido a 350°C por um tempo mínimo de 30 minutos. Além disso, os pesquisadores perceberam que aqueles que toleravam o alimento cozido conseguiram superar a alergia ao ovo cru em um ritmo muito mais acelerado do que os alérgicos que evitam rigorosamente o alimento.

De acordo com o alergista do Hospital Universitário de Brasília (HUB) Alexandre Ayres, apesar de apresentar resultados positivos, a indução de tolerância é um procedimento que deve ser realizado com cautela e apenas em ambiente hospitalar. Além disso, o tratamento é indicado

somente no caso de alergia grave ou quando envolve um alimento de uso corriqueiro, como o ovo. "O tratamento dura aproximadamente uma semana, mas varia em cada caso. Depois que o paciente tem alta, ele tem de permanecer com o tratamento pelo resto da vida. No caso do ovo, a pessoa tem que ingerir uma pequena quantidade todos os dias. Se ela passar um, dois ou três dias sem ingerir, perde a tolerância", ressalta. Para os casos de alergia leve, Ayres recomenda evitar o alimento ao máximo.

Excesso de limpeza

Mesmo crescentes, as alergias alimentares apresentam mistérios. Suas causas ainda são controversas e guardam várias teorias. Uma delas é a polêmica hipótese da higiene. Criada há quase 20 anos, ela prega que a exposição a micro-organismos nas primeiras fases de vida é importante para a "educação" do sistema imunológico. Dessa forma, um excesso de limpeza seria prejudicial, pois minimizaria as defesas naturais do corpo. Um recente estudo da Universidade de Hong Kong buscou associar tal teoria com a alergia de crianças ao amendoim, alimento bastante comum na dieta norte-americana. Segundo os pesquisadores, os resultados mostraram que as taxas de alergia foram maiores em famílias mais ricas.

Para a médica Ana Paula Moschione, diretora da Associação Brasileira de Alergia e Imunopatologia, a associação de qualquer alergia alimentar a fatores socioeconômicos é extremamente limitada. "Dizer que uma coisa leva a outra é muito complicado, é uma associação simplista. Você faz essa constatação e não explica direito o porquê. Essas alergias são multifatoriais", critica.

Ainda que seja difícil identificar as causas exatas, a médica ressalta que é perceptível que as crianças estão ficando cada vez mais alérgicas e por um período de tempo cada vez maior. De acordo com a Asbai, os principais alimentos envolvidos na alergia alimentar no Brasil são o leite de vaca, o ovo, a soja, o trigo, os peixes e os crustáceos.

Reação ao leite é a mais curada

Ao tentar compreender a tolerância alimentar, um grupo de pesquisadores da Northwestern Feinberg School of Medicine, nos Estados Unidos, tenta buscar novas perspectivas para o tratamento e o controle da alergia alimentar. A equipe de Ruchi Gupta busca compreender os fatores associados ao fato de, depois de algum tempo, algumas pessoas se tornarem tolerantes a alimentos que antes causavam reações alérgicas. "Os estudos anteriores apresentam limitação no tamanho da amostra e nos métodos utilizados, focam em um alimento específico e, mais importante, não têm identificado preditores que podem influenciar no desenvolvimento de tolerância", explica Gupta.

Para solucionar tais defasagens,

a equipe se propôs a descrever os fatores associados ao desenvolvimento de tolerância em nove alimentos triviais usando dados de uma amostra nacional composta por cerca de 40 mil crianças. Os resultados de aproximadamente oito meses de observação e de análise mostraram que as crianças com alergia severa ou alergia alimentar múltipla são significativamente menos propensas a desenvolverem tolerância alimentar. Enquanto 15,9% conseguiram se livrar dos sintomas alérgicos, 44,1% permaneceram intolerantes. Já aquelas com alergia leve a alguns alimentos ou que apresentavam poucos eczemas desenvolveram tolerância mais facilmente. Na amostra estudada, a alergia ao leite foi a situação mais revertida, 41,1% das crianças pas-

saram a tolerar a lactose, logo em seguida veio o ovo, com taxas de tolerância de 40,2%.

Segundo Gupta, sua equipe também conseguiu constatar que certos grupos demográficos são menos propensos a desenvolverem tolerância. "Isso ocorre entre o sexo feminino e as pessoas negras, que têm mais dificuldade para se livrar das intolerâncias. O fato serve como um lembrete de que os efeitos da alergia alimentar não são sentidos igualmente em todas as pessoas", pondera. De acordo com a pesquisadora, a idade em que aparecem as primeiras reações alérgicas também é crucial. "O efeito não é linear e sugere que existe uma estreita janela de recuperação da tolerância para aquelas crianças que desenvolveram alergia alimentar tardiamente." (MU)

Organismo em crise

O QUE É ALERGIA ALIMENTAR?

É uma reação que ocorre após a ingestão de determinados alimentos. Envolve o mecanismo imunológico e tem apresentação clínica muito variável, com sintomas que podem surgir na pele, nos sistemas gastrointestinal e respiratório

1 PRINCIPAIS RESPONSÁVEIS

Qualquer alimento pode desencadear reação alérgica. Alimentos diferentes podem induzir respostas alérgicas semelhantes no mesmo indivíduo, como camarão e outros crustáceos

Leite de vaca, ovo, soja, trigo, peixe e crustáceos são os mais envolvidos nesse processo

Amendoim, crustáceos, leite de vaca e nozes são os alimentos que mais provocam reações graves (anafiláticas)

INCIDÊNCIA

Estima-se que as reações alimentares de causas alérgicas atinjam:



2 SINTOMAS

São mais comuns as reações que envolvem:

Manifestações mais intensas, acometendo vários órgãos simultaneamente (reação anafilática), também ocorrem

A pele urticária, inchaço, coceira, eczema

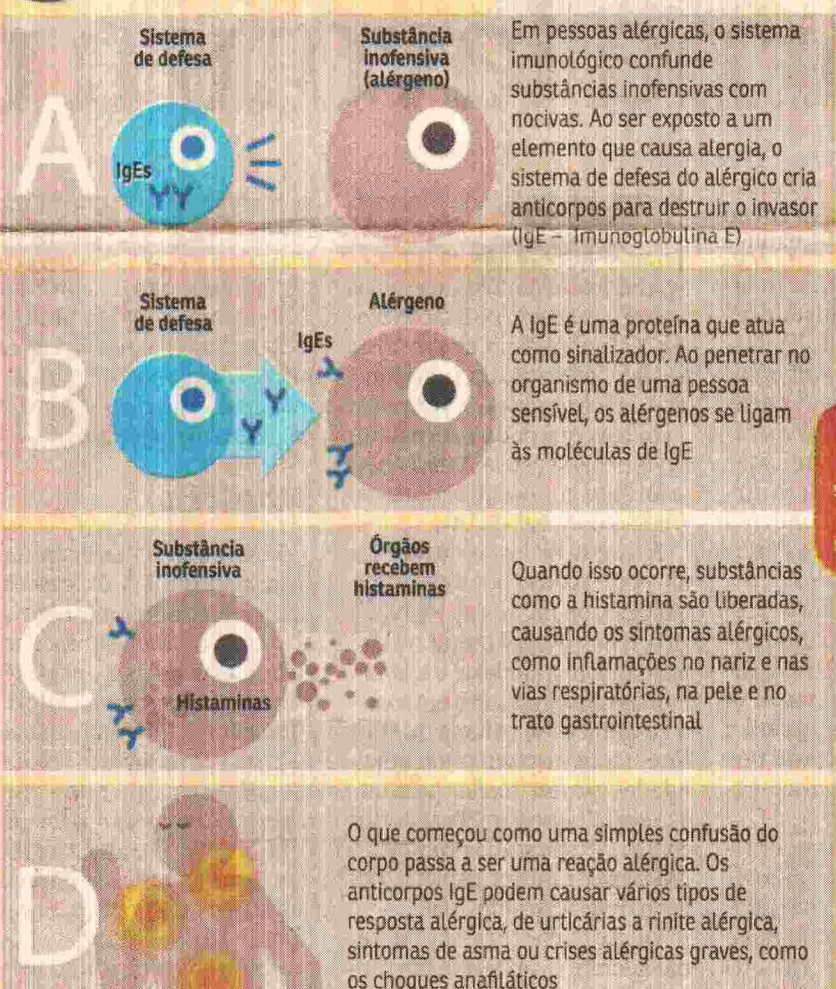
O sistema respiratório tosse, rouquidão e chiado no peito

O aparelho gastrointestinal diarreia, dor abdominal, vômitos

Nas crianças pode acontecer perda de sangue nas fezes, o que ocasiona anemia e retardo no crescimento

3 COMO ACONTECE

Quando o sistema imunológico trabalha normalmente, ele evita as doenças ao atacar elementos invasores, como bactérias, vírus e parasitas



NOVAS PESQUISAS

AMENDOIM E CONDIÇÃO SOCIAL

A "hipótese da higiene" é uma das mais conhecidas, e também controversas, explicações para o desenvolvimento de alergias, principalmente em crianças. Essa teoria diz que a exposição a micro-organismos nas primeiras fases da vida é importante para a "educação" do sistema imunológico.

Dessa forma, um excesso de limpeza poderia minimizar as defesas naturais do corpo. Um recente estudo da Universidade de Hong Kong buscou associar a teoria da higiene à alergia de crianças a amendoim, ingrediente comum nas refeições norte-americanas. Segundo os pesquisadores, as taxas de reação negativa ao alimento foram maiores em famílias mais ricas.

O estudo examinou 8.306 pacientes, dos quais 776 apresentavam um nível elevado de anticorpos para o amendoim. Os cientistas descobriram também que os níveis de anticorpos específicos para o alimento atingiram o pico na faixa etária entre 10 e 19 anos, mas foram gradualmente reduzidos após a meia-idade.

PEQUENAS DOSES DIÁRIAS

Quando o assunto é tratamento de alergia alimentar grave, tem-se recorrido cada vez mais à indução de tolerância. Em vez de evitar totalmente o alimento, procura-se consumir pequenas quantidades. O procedimento, entretanto, deve ocorrer em ambiente hospitalar e leva aproximadamente uma semana para ser concluído. Depois, a pessoa tem de ingerir todos os dias uma pequena quantidade do alimento estabelecida pelo médico especialista.

Um estudo realizado na Northwestern University, nos Estados Unidos, mostrou que 56% das crianças alérgicas a ovo podem tolerar um pedaço referente a 2/5 do alimento. Isso se ele for cozido a uma temperatura de 350°C por um período mínimo de 30 minutos.

Os pesquisadores também descobriram que 55% das crianças alérgicas a ovo, quando atingem os 7 anos, tornam-se tolerantes ao alimento.