

Saiba como prevenir e aliviar reações alérgicas

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a alergia é a sexta doença mais freqüente no mundo. Cerca de 2% da população mundial adulta é alérgica a algum tipo de alimento. Nas crianças esse percentual chega a 8%.

A alergia não tem cura, já que é uma condição da pessoa. Para ter

qualidade de vida, é importante que o alérgico saiba o que lhe faz mal e como acontece a reação alérgica, aprendendo a evitá-la ou diminuir seus efeitos.

Veja neste Especial Cidadania a segunda e última parte da série sobre alergia: conheça os tipos de reação alérgica e o que você pode fazer para preveni-la



A nutricionista Lúcia Silva mostra os alimentos que causam intolerância alimentar/alergia alimentar

RESPIRATÓRIAS

Além de umidificar e aquecer o ar que vai para os pulmões, o nariz funciona como um filtro, já que o sistema imunológico está presente no seu revestimento interno. Um “engano” desse sistema faz com que algumas substâncias inofensivas, como pó, mofo, pólen, pêlos de animais (alérgenos), passem a ser consideradas uma ameaça, provocando uma reação alérgica.

O contato com o alérgeno provoca uma reação aguda, seguida, depois de terminado o contato, de uma reação tardia, que só termina quando o sistema imunológico “entende” que o ataque cessou. Eis os principais sintomas:

- ▶ espirro, coriza e lacrimejamento;
- ▶ coceira no nariz, no céu da boca, no ouvido e nos olhos;
- ▶ congestão nasal (nariz entupido);
- ▶ garganta vermelha e inchada;
- ▶ chiado no peito e dificuldade para respirar;
- ▶ tosse; e dor de cabeça.

Como algumas partículas aéreas são muito pequenas, elas podem escapar da filtração do nariz e atingir pulmões e outros órgãos, causando:

Asma brônquica ou bronquite asmática – Ocorre quando os brônquios (estruturas do pulmão responsáveis pela respiração) são atingidos na sua parte mais baixa e deixam de funcionar adequadamente. Conforme

o tamanho da área atingida, há crises de diversas proporções, mais comuns na infância e na adolescência (10% das crianças em idade escolar têm crises). É também comum no início da idade adulta. Em 30% dos casos a asma desaparece na adolescência, permanecendo outros tipos de reação alérgica, como a rinite, por exemplo.

Faringite – Especialmente se as amígdalas, que são um segundo filtro, foram retiradas, a reação alérgica passa a ocorrer na faringe, que fica inflamada.

Hipertrofia das adenóides – As adenóides são amígdalas superiores e aumentam de tamanho com a crise alérgica, diminuindo o espaço para o ar passar. Em casos mais graves elas têm que ser removidas.

Otite – Inchaço e excesso de secreções causam dor e pressão no ouvido.

Rinite alérgica – Nariz entupido, escorrendo e coçando, coceira no olho, e conjuntivite são sintomas da rinite. Cerca de 15% dos adolescentes alérgicos têm rinite, assim como 30% dos asmáticos.

Sinusite alérgica – É uma infecção que ocorre na mucosa que reveste os ossos do rosto por dentro. Causa dores intensas, no rosto e na cabeça.

Tosse asmática – Quando a reação alérgica atinge a traquéia e a parte mais alta dos brônquios, a pessoa desenvolve uma tosse seca e persistente.

DERMATOLÓGICAS

Dermatite atópica – Erupções acompanhadas de muita coceira que aparecem nas dobras da pele e articulações – cotovelos, joelhos, etc. – e podem se estender para outras regiões do corpo. Não é necessário o contato da pele com o alérgeno: pode ser desenvolvida por inalação, ingestão ou simples presença do alérgeno no ambiente (fungos, ácaros, animais, pólen). A pessoa com dermatite atópica tem grande sensibilidade alérgica.

Dermatite de contato – É uma reação a determinada substância que produz coceira e bolhas, que podem estourar, gerando

crostas e descamações. Aparece mais nas mãos, braços e rosto. Se a pele não for tratada, pode escurecer e ficar grossa e rachada. Causada principalmente por produtos à base de níquel (relógios, bijuterias), além de sabonetes, detergentes, solventes, cosméticos e cremes.

Eczema – Alteração da pele que provoca “engrossamento”, vermelhidão, coceira e descamação. Geralmente é causada por contato com metais (bijuterias), cosméticos, produtos de limpeza, roupas sintéticas, produtos químicos encontrados em alimentos, etc.

Estrófulo – Reação alérgica a picadas de insetos, especialmente abelhas e formigas, caracterizada por bolinhas vermelhas, muita coceira e até bolhas. Pode produzir o choque anafilático (ver Alergias alimentares).

Urticária – Produz vergões ou manchas vermelhas, elevadas e irregulares, que mudam de tamanho e forma rapidamente. Pode haver coceira intensa, ardência ou ferroadas e ainda prejuízo à respiração, por causa do inchaço. Causada por alimentos (em especial os industrializados), medicamentos e produtos químicos.

O que fazer?

Constatados os sintomas de alergia:

1. Procure o médico

▶ Não existe remédio para prevenir alergia. Eles apenas melhoram os sintomas e devem ser receitados pelo médico.

▶ Na hora de conversar com o médico, conte tudo que usa e come e não apenas o que usou ou comeu pela primeira vez – é comum uma substância ou alimento usado frequentemente passar a causar alergia.

▶ Se estiver sentindo a garganta se fechando, procure imediatamente a emergência do hospital mais próximo.

2. Evite os alérgenos

▶ Evite criar animais domésticos ou mantenha-os no quintal.

▶ Troque carpetes por piso de madeira ou cerâmica.

▶ Evite o uso de tapetes. Se necessário, use os pequenos de algodão, que possam ser lavados freqüentemente.

▶ Nada de travesseiros de plumas ou penas de animais. Use os antialérgicos de espuma.

▶ Prefira colchões com produtos antiácaros e lave-os (há empresas especializadas) periodicamente ou troque-os.

▶ Limpe a casa com pano úmido. O ideal é lavar com água e sabão o que for possível e não deixar poeira acumulada.

▶ Localize as áreas mofadas (paredes, armários), elimine a causa da penetração da umidade e retire o mofo, limpando e

pintando.

▶ Se possível, mude-se para uma região de clima mais seco e com menos poluição.

▶ Cigarro é totalmente contra-indicado. Não fume ou fique perto de quem fuma.

▶ Descobriu a causa da alergia? Preste mais atenção ao ambiente e à comida e procure excluir o alérgeno. Se você come fora de casa, verifique se o alimento ao qual você tem alergia não foi usado na receita do prato que você deseja. Também é importante ler os rótulos dos produtos para saber sua composição.

▶ Não insista em comer algo que provoque reação alérgica: a reação pode aumentar até o choque anafilático.

Alimentos também podem causar alergias

Os alimentos também podem ser considerados “inimigos” pelo sistema imunológico. É uma alergia difícil de identificar porque pode ser confundida com problemas gastrointestinais. As reações começam, de imediato ou até duas horas após a ingestão, com sensação de queimação ou coceira na boca, evoluindo depois para tosse, falta de ar, dificuldade para engolir, dores de cabeça, dores de barriga, diarreia, dor estomacal, náusea e vômito, que persistem até que o alérgeno tenha passado por todo o sistema digestivo. Se o alérgeno for absorvido e cair na corrente sanguínea, ele pode causar

alergia na pele ou, em casos extremos, o choque anafilático (inchaço e bloqueio das vias respiratórias e parada cardíaca), que pode levar à morte.

Embora qualquer alimento com proteína possa causar reação alérgica, os campeões da alergia são bastante comuns: leite, ovos, aveia, amendoim, castanhas, soja, frutos do mar, morango, tomates, mel, temperos, conservantes e corantes alimentares. Em adolescentes e adultos, o amendoim, os frutos do mar e as castanhas respondem por 85% das reações alérgicas. Outra condição bastante comum é a das pessoas que não produzem a

lactase, enzima responsável pela digestão da lactose (o açúcar do leite) e, por isso, não toleram alimentos à base de leite.

Crianças

A criança é mais propensa a ter alergia de alimentos porque o seu sistema imunológico não está todo formado. É por isso que o recém-nascido deve mamar leite do peito nos primeiros meses, evitando o contato com outros alimentos. Em crianças, a alergia alimentar pode causar eczema e prejudicar o crescimento.

Segundo dados da Sociedade Brasileira de Alergia, leite, ovo, amendoim, soja e trigo respondem por cerca de 90% das

reações alérgicas e estima-se que 2,5% das crianças recém-nascidas não toleram o leite de vaca no primeiro ano de vida.

Automedicação

Prática comum no Brasil, a automedicação é a terceira causa de internação por alergia ou intoxicação por medicamentos. Os principais vilões são os antiinflamatórios, analgésicos e antibióticos, muitos vendidos livremente, sem exigência de receita médica. Os principais sintomas são: inchaço nos olhos e na boca, manchas vermelhas, coceiras intensas e bolhas. O tempo de reação varia de minutos a semanas após a ingestão do medicamento.