

Food Detective - o exame que identifica intolerância alimentar

O exame avalia intolerância alimentar de 59 alimentos, já se encontra disponível na cidade de São Paulo

14/09/2016 13:06:31

O Food Detective é um teste rápido e simples, de intolerância alimentar, que identifica os alimentos que levam à produção de anticorpos IgG, que podem estar relacionados a diversas doenças e sintomas, tais como, dor de cabeça, cansaço, diarreia, flatulência, manchas na pele, coceira, síndrome do cólon irritável, equizema, artrite entre outras.

Segundo a nutricionista Érika Chuqui, o consumo de alimentos inadequados pode levar ao aparecimento de vários sintomas como dor de cabeça, insônia, inchaço, distensão abdominal, entre outros e que na maioria das vezes são causados por alimentos que estamos consumindo e nem sabemos que estão fazendo mal ao nosso organismo. A Intolerância alimentar é um tipo de alergia tardia, em que os sintomas podem se apresentar até 4 dias após a ingestão do alimento.

Para o exame é necessário apenas uma gota de sangue capilar. O resultado sai dentro de uma hora. O exame testa a intolerância alimentar a 59 tipos de alimentos, e os classifica em categorias: permitidos, intolerância baixa (excluí por 2 meses), intolerância moderada (excluí por 3 meses) e intolerância severa (excluí por 5 meses ou mais). Com o resultado, um nutricionista irá elaborar o cardápio excluindo os alimentos que podem estar relacionados aos sintomas apresentados e assim garantindo o bem-estar do paciente.

Após o período de exclusão os alimentos serão reintroduzidos, portanto é necessário o acompanhamento de um nutricionista.

Pode ser feito por qualquer pessoa e faixa etária. Exceto pessoas com problemas de coagulação sanguínea.

A nutricionista Érika Chuqui acredita que o exame é uma ótima ferramenta de apoio para identificação de intolerância alimentar, quando o mesmo se encontra inserido no contexto do acompanhamento nutricional. As evidências podem facilitar a construção de dietas mais assertivas para cada paciente, seguindo as boas práticas da nutrição funcional. Ela realiza os exames de Food Detective em seu consultório, no bairro do Alto da Lapa - SP, e o mesmo pode ser realizado durante

a avaliação nutricional, com agendamento prévio para preparo do material necessário para execução do mesmo.

Alimentos Investigados

- Leite e Ovos: Leite de Vaca, Ovo Total (clara e gema)
- Peixes, Crustáceos e Frutos do Mar: Bacalhau, Hadoque, Linguado, Salmão, Truta, Atum, Camarão, Caranguejo, Lagosta, Mexilhão.
- Frutas: Maçã, Groselha Preta (Cassis), Azeitonas, Limão, Laranja, Grapefruit, Toranja, Tomate, Melancia, Melão, Melão Cantaloupe, Morango.
- Grãos e Cerais: Trigo, Trigo duro, Glúten, Aveia, Arroz, Centeio, Milho.
- Ervas e Especiarias: Gengibre, Alho, Mel, Fermento, Leveduras (panificação e bebidas).
- Carnes: Carne Bovina, Frango, Cordeiro, Porco.
- Castanhas e Sementes: Amêndoa, Castanha do Pará, Castanha de Caju, Noz, Noz de Cola, Amendoim, Lentilha, Ervilha, Feijão, Soja, Cacau, Gergelim, Girassol.
- Vegetais: Brócolis, Couve / Repolho, Cenoura, Alho Porró, Batata, Aipo, Pimentões, Cogumelo.