

Atenção, páscoa também é tempo de alergia

Atenção com os ovos de chocolate, frutos do mar e bebidas alcoólicas

07/04/2017 13:30:19

Além de um marco religioso para muitos, a Páscoa é um momento de fantasia envolvendo os ovos de chocolate e uma data muito esperada por todas as crianças. Mas o período de brincadeiras e confraternizações pode se tornar um verdadeiro pesadelo para algumas famílias. O motivo? Os alimentos contidos nas ceias de Páscoa. Segundo a Associação Brasileira de Alergia e Imunopatologia (Asbai), 85% das reações alimentares adversas se dão por leite, ovo, amendoim, crustáceos e peixe – comidas mais que garantidas nesta temporada.

Ao lado do camarão, o leite bovino é o maior causador de alergias alimentares no Brasil, de acordo com pesquisas. Presente em quase todos os ovos de chocolate e em muitas receitas de Páscoa, o alimento já provoca quadros alérgicos em mais de 350 mil crianças brasileiras, conforme dados da Asbai. “As proteínas contidas no leite, como a caseína, a alfa lacto albumina e a beta lacto globulina, são as responsáveis pelo problema”, explica o coordenador técnico do Brasil Sem Alergia, o médico Marcello Bossois. Segundo ele, o sistema imunológico identifica a substância como estranha ao organismo, desequilibrando seu funcionamento. “O processo dá origem a variados sintomas gastrointestinais e respiratórios”, alerta.

O médico lembra, porém, que não é só a alergia que pode gerar reações após a ingestão do leite bovino. A intolerância alimentar, que já afeta mais de 100 milhões de brasileiros, é outro processo desencadeado pelo alimento. Para a médica Patrícia Schlinkert, que também é coordenadora do Brasil Sem Alergia, o leite de vaca, ao lado dos grãos e do café, é o campeão da doença. A intolerância é provocada pela lactose, o açúcar do leite. Pessoas intolerantes à lactose não possuem a lactase, enzima capaz de digerir a substância. “É importante não confundir alergia com intolerância, já que os agentes causadores e os sintomas são distintos”, comenta a especialista.

O ovo, outro alimento que tem presença garantida nas ceias, é outro vilão dos pacientes com alergia. Ele possui ovalbumina e ovomucoide, duas proteínas presentes na clara - que frequentemente geram reações adversas. Especialistas do Brasil Sem Alergia recomendam que os alérgicos não comam nenhuma parte do alimento, já que há um contato direto entre a gema e a clara.

Alergistas destacam a preocupação com o camarão. Segundo afirmam, os frutos do mar, crustáceos

e moluscos são a principal causa de reação alérgica grave (choque anafilático) entre os brasileiros. Existem pacientes que sequer podem estar no mesmo ambiente onde é servido um prato contendo o alimento. O ponto é que o camarão pode liberar no ar toxinas altamente irritantes e perigosas aos alérgicos.

Muito consumidos no Natal, Os vinhos branco e tinto são outros que não são nada bem-vindos pelos alérgicos. O processo de fermentação, parte importante na produção dessas bebidas alcoólicas, dá origem a grandes volumes de leveduras e bactérias, facilitando a fabricação de histamina pelo organismo. A histamina, por sua vez, é um composto orgânico produzido pelo sistema imunológico que funciona como um mediador inflamatório e é responsável pelos mais variados tipos de processos alérgicos.

Assim como no caso do suco de uva, essas bebidas apresentam ainda altas concentrações de sulfitos, um grupo de compostos conhecido por causar inúmeros sintomas de alergias como espirros, coriza e tosse. Presentes ainda em azeitonas, vegetais em conserva e frutos do mar como lulas e polvos, os sulfitos também podem causar reações cutâneas ou diarreia em pessoas com o suco gástrico pouco ácido.

Sobre o Brasil Sem Alergia

Com mais de 200 mil atendimentos gratuitos já realizados (superior à população de Resende-RJ), o Brasil Sem Alergia é um projeto social que oferece gratuitamente diversos procedimentos de prevenção, combate e controle de processos alérgicos e de doenças imunológicas. Com três postos na Baixada Fluminense (Duque de Caxias, Xerém e Nova Iguaçu), um na Zona Oeste do Rio (Realengo), uma quinta unidade na Região dos Lagos (Iguaba Grande) e uma unidade em Curitiba, a equipe da ação social oferece, sem qualquer custo, na maioria das unidades, testes alérgicos, atendimento médico, orientação multidisciplinar e exame de espirometria (teste de sopro). O projeto está à disposição de toda a população do Rio de Janeiro e Paraná de segunda a sábado, com agendamento através da central RJ 21 40638720 e PR 41 4042-1827