

CONSELHOS DO SEU ALERGOLOGISTA  
sobre alergias alimentares



**Alergo ar**

CLÍNICA DE ALERGIA, VACINAÇÃO, CUIDADOS RESPIRATÓRIOS E DERMATOLÓGICOS



## Quando devo consultar um alergologista?

Se você tiver qualquer uma destas condições, você deverá consultar um alergologista.

Os alergologistas tratam de dois dos problemas de saúde mais comuns do país - alergia e asma. Mais de 50 milhões de pessoas nos Estados Unidos sofrem com essas doenças alérgicas. Apesar de os sintomas nem sempre serem graves, alergias e asma são problemas sérios e devem ser tratados como tal. Muitas pessoas com essas doenças simplesmente não se dão conta de quanto elas podem se sentir melhor.

## O que é um alergologista?

O alergologista é treinado para encontrar a fonte dos seus sintomas, tratá-las e ajudá-lo a se sentir saudável.

Depois de ganhar um diploma de Medicina, o médico deve completar três anos de um programa de Residência Médica em Medicina Interna ou Pediatria. Em seguida, o alergologista completa mais dois ou três anos de estudo no campo da asma, alergia e imunologia. Procure o logotipo alergologista para encontrar um médico que é especialista no tratamento de alergias e asma.

## Procure um alergologista; encontre alívio

Qualquer pessoa com alergia ou asma deveria ser capaz de se sentir bem, estar ativo durante todo o dia e dormir bem à noite. Você não precisa aceitar menos do que isso. Um alergologista pode ajudá-lo a encontrar alívio.

O alergologista é o médico especialista no diagnóstico e tratamento das doenças e condições alérgicas, tais como:

- 🌀 Asma e tosse frequentes ;
- 🌀 Febre do feno (rinite alérgica);
- 🌀 Sinusite;
- 🌀 Alergia ocular;
- 🌀 Reações aos alimentos, picadas de insetos e drogas;
- 🌀 Alergias de pele, incluindo o eczema e a urticária;
- 🌀 Problemas do sistema imunológico que podem causar infecções frequentes

## Sobre alergias alimentares

As alergias alimentares ocorrem mais frequentemente em bebês e crianças, mas podem aparecer em qualquer idade. Alimentos que você comeu durante anos sem problemas podem também causar alergias.

Uma alergia ocorre quando algo faz com que as defesas naturais do seu corpo reajam exageradamente. Cerca de 40 a 50 milhões de americanos sofrem de algum tipo de alergia, mas as alergias alimentares são raras. Até quatro por cento dos adultos sofrem de alergias alimentares.

Aqui estão algumas respostas às perguntas mais comuns sobre alergias alimentares.

## Quais são os sintomas das alergias alimentares?

Em algumas pessoas, a alergia pode começar poucos minutos depois da ingestão de determinado alimento. Em outros casos, a reação pode começar apenas várias horas após a ingestão do alimento. As reações podem ser leves, como coriza e espirros, ou muito graves, como inchaço da garganta ou língua, respiração ofegante, ou uma queda da pressão arterial.

### Os sintomas mais comuns das alergias alimentares são:

↪ Erupções da pele: urticária (coceira, manchas vermelhas na pele) e eczema (um comichão, ferida purulenta ou erupção cutânea)

↪ Problemas intestinais: vômitos, náuseas, cólicas estomacais, indigestão e diarreia

### Outros sintomas comuns são:

↪ Coceira, nariz entupido e escorrendo, espirros

↪ Inchaço da língua, lábios ou garganta

↪ Asma (dificuldade em respirar), com tosse ou chiado, raramente uma reação alérgica grave (anafilaxia) pode ser fatal.

Às vezes, reações aos alimentos podem não ser causadas por uma alergia. Oito por cento das crianças menores de seis anos sofrem reações aos alimentos que ingerem, mas somente 2 a 5 por cento delas realmente têm uma alergia alimentar. Algumas pessoas têm reações ao leite de vaca que não são alergias. Essas reações são, muitas vezes, confundidas com alergias alimentares. Um alergologista pode descobrir se sua reação é causada ou não por uma alergia alimentar.





## O que provoca os sintomas da alergia?

A rede de defesa natural do organismo é chamado de sistema imunológico. Ele mantém você saudável, combatendo infecções e outros riscos à saúde. A maioria das pessoas não têm problemas ao comer vários tipos de alimentos. Uma reação alérgica ocorre quando o sistema imunológico ataca um alimento específico ou algo em um alimento por engano. Esta batalha faz com que:

- ↳ Vasos sanguíneos incham
- ↳ Músculos lisos sofrem contração
- ↳ Áreas da pele se tornem vermelhas, coçam e incham

## Por que eu tenho alergias alimentares?

Se os seus pais têm alergias, você tem cerca de 75 por cento de chance de ser alérgico. Se um dos seus pais é alérgico, ou se um de seus familiares próximos de ambos os lados tem alergias, você tem de 30 a 40 por cento de chance de ter algum tipo de alergia. Se nenhum dos seus pais tem alergia, a chance é de apenas 10 a 15 por cento.

A quantidade ou tipo de alimento que você come - e a frequência com que come - pode ser um fator importante no desenvolvimento de uma alergia alimentar.



## Quais alimentos são mais propensos a causar alergias?

Os alimentos que mais causam alergias são:

- ↪ Ovos
- ↪ Leite de vaca
- ↪ Amendoim
- ↪ Soja
- ↪ Trigo
- ↪ Castanhas
- ↪ Peixes e mariscos

Quase todos os alimentos podem causar uma alergia. Os alimentos que, em geral, causam as reações alérgicas mais severas são amendoim, castanhas e mariscos.

Uma pessoa alérgica a um alimento também pode reagir a alimentos similares. Alguém com alergia a nozes pode também reagir à pecan. Pessoas alérgicas a camarão podem também reagir a caranguejo e lagosta. Uma pessoa alérgica a amendoim pode ter problemas com soja, ervilha ou certos tipos de feijões.

A maioria dos pacientes com alergia alimentar somente reage a um ou dois alimentos. Alguém alérgico a pecan podem não ter de parar de comer todos os tipos de castanhas. Isso deve ser discutido com seu alergologista.



## Como os alergologistas podem dizer quais alimentos me fazem ficar doente?

Algumas pessoas sabem exatamente quais alimentos provocam sua alergia. Elas comem amendoim ou algum produto que contenha amendoim e imediatamente aparece uma erupção cutânea. Outras precisam da ajuda de um alergologista para encontrar a causa de sua alergia. Às vezes, os sintomas aparecem muitas horas depois de elas terem ingerido o alimento.

O tratamento da sua alergia normalmente começa com uma história médica completa. Seu alergologista irá lhe perguntar sobre:

- ↪ Os sintomas que você tem após comer o alimento;
- ↪ Quanto tempo depois de ingerir o alimento estes sintomas aparecem;
- ↪ A quantidade desse alimento que você ingeriu;
- ↪ Quantas vezes a reação ocorreu;
- ↪ Que tipo de tratamento médico você tentou, caso já tenha passado por algum tratamento.

A história clínica irá também incluir questões sobre sua dieta, a história médica da sua família, sua casa e a área onde vive.

Seu alergologista faz essas perguntas para descobrir o que está causando sua alergia ou fazendo seus sintomas piorarem. Alergia ao pólen no ar pode ser a causa do inchaço ou coceira na boca e garganta quando você come certos alimentos, como o melão.





## O que é o teste de alergia?

Seu alergologista pode recomendar testes de alergia. Isso pode incluir testes cutâneos, que utilizam gotas muito pequenas de extrato líquido de alimentos. É colocada sobre a pele uma gota para cada alimento, seguida de uma leve picada. Isto é seguro e geralmente indolor. Dentro de 15 a 20 minutos, uma elevação com vermelhidão em torno, semelhante a uma picada de mosquito, pode aparecer. Ela mostra que você provavelmente é alérgico àquele alimento.

Às vezes, um exame de sangue pode ser usado para detectar a alergia. O exame de sangue geralmente custa mais do que o teste cutâneo. Os resultados normalmente não ficam prontos antes de 1 ou 2 semanas.

Se feitos corretamente, os testes cutâneos e de sangue são confiáveis e podem indicar ou descartar uma alergia alimentar. Algumas pessoas podem ter o resultado positivo do teste (de pele ou de sangue) a um determinado alimento e, ainda assim, não apresentar nenhum sintoma ao ingerirem

esse alimento. Para confirmar os resultados do teste, seu alergologista pode lhe pedir para fazer um “teste desafio”. Isso significa que você terá que beber ou comer pequenas porções do alimento, em quantidades cada vez maiores ao longo de um período de tempo, para verificar se ocorre uma reação alérgica. Isto é normalmente feito sob a supervisão de um alergologista.

## Dietas especiais podem ajudar a identificar o problema?

Seu alergologista pode focar a busca por alimentos que causam alergias colocando você em uma dieta especial. Você pode ser solicitado a manter um diário da sua alimentação. Nele, você registrará tudo o que você come e os medicamentos que toma, juntamente com os sintomas de cada dia.

Se apenas um ou dois alimentos parecem ser a causa da alergia, você pode tentar evitá-los. Nesta dieta, você não come o alimento suspeito por 1 ou 2 semanas. Se os sintomas alérgicos diminuírem durante esse período e retornarem quando você ingerir o alimento de novo, é muito provável que esse alimento está causando a alergia em você.

No entanto, quais alimentos que você deve evitar (e por quanto tempo) e quando você deve comer o alimento novamente (ou não) deve ser decidido junto com seu alergologista. Você nunca deve tentar comer nem mesmo uma pequena quantidade de qualquer alimento que você e seu alergologista decidiram evitar.

Seu alergologista pode querer confirmar esses testes feitos através da dieta com um “teste desafio”.

## Uma vez que minha alergia foi identificada, como ela é tratada?

Uma vez que uma alergia alimentar é certa, o melhor tratamento é evitar o alimento. Você precisa verificar cuidadosamente os rótulos de ingredientes dos produtos alimentares. Você deve aprender outros nomes para o alimento ou alimentos que você e seu médico acham melhor evitar para ter certeza de não comê-los.

Quando você come fora, você deve ser extremamente cuidadoso. Garçons (e às vezes o pessoal da cozinha) podem nem sempre saber todos os ingredientes do prato que está no menu do restaurante. Às vezes, mesmo andar por uma cozinha ou por um restaurante onde a comida está sendo preparada pode causar uma reação perigosa. O vapor pode carregar partículas extremamente pequenas do alimento que podem ser prejudiciais.

Todos os pacientes com alergia alimentar devem fazer algumas alterações nos alimentos que ingerem. Seu alergologista pode direcioná-lo para recursos úteis, tais como:

- ↳ Livros de receitas especiais para alergias alimentares;
- ↳ Grupos de apoio a pacientes;
- ↳ Nutricionistas registrados;

## E se eu comer um alimento ao qual sou alérgico?

Você precisa ter um plano claro de ação para o caso de ingerir um alimento que não deveria. Faça uma lista de sintomas e das instruções do seu alergologista para tratamento e a coloque em um lugar de fácil acesso em sua cozinha. Medicamentos podem ser muito úteis no tratamento de muitos dos primeiros sintomas de uma alergia alimentar leve.

Se tiver tido reações alérgicas graves, você precisa saber quando e como dar-se uma injeção de epinefrina (adrenalina) para tratamento de uma reação grave. Você deve ir ao hospital ou ligar para o número de emergência e providenciar o acompanhamento pelo médico quando a reação é grave. Pulseiras e colares podem ser usados para rapidamente alertar os médicos ou outros profissionais de saúde sobre as alergias alimentares.



## Será que eu vou ser capaz de comer estes alimentos outra vez?

Ao longo do tempo, alergias a leite de vaca, ovos e soja podem desaparecer. Alergias a amendoim, castanhas, peixes e mariscos normalmente duram toda a vida. Cerca de um terço das crianças e adultos que tiveram alergia alimentar em algum momento provavelmente ficarão livres dessa alergia depois de terem cuidadosamente evitado esses alimentos.

Depois de ter evitado alimentos que causam alergias por pelo menos seis meses, seu alergologista pode querer realizar um teste, sob observação, para ver se você está curado. Se você não tiver nenhuma reação e puder ingerir uma porção normal do alimento, você estará apto a voltar a comer esse alimento novamente se desejar. Se aparecer qualquer sintoma de alergia, você deve continuar a evitar os alimentos.

Depois de ter tido uma reação a determinado alimento que tenha sido severa, repentina e que tenha posto sua vida em risco, você pode ser aconselhado a nunca mais ingerir esse alimento. Em algumas pessoas muito alérgicas, uma quantidade muito pequena de um alimento pode produzir uma reação que pode ser fatal.

Agindo com cautela e seguindo cuidadosamente os conselhos de um alergologista, você pode controlar sua alergia alimentar. Entre em contato com seu alergologista para discutir suas dúvidas e preocupações sobre alergia alimentar.

## É especialmente importante procurar um alergologista se:

- ↪ Sua alergia está causando sintomas como sinusite, congestão nasal ou dificuldade em respirar
- ↪ Você sofre de rinite alérgica ou outro sintoma de alergia por vários meses do ano
- ↪ Anti-histamínicos e outros medicamentos que dispensam receita médica não controlam os sintomas da sua alergia ou causam efeitos colaterais indesejáveis, como tontura
- ↪ Sua alergia ou asma está interferindo na sua capacidade de executar tarefas diárias
- ↪ Você às vezes precisa se esforçar para respirar ou sente um aperto no peito
- ↪ Você frequentemente chia ao respirar ou tosse, especialmente à noite ou depois de exercícios
- ↪ Você já foi tratado em razão de asma, mas continua tendo ataques frequentes, mesmo tomando a medicação para o problema
- ↪ Você já teve reação alérgica a alimentos, medicamentos ou picadas de insetos

Conversando com o seu alergologista, você poderá encontrar alívio para os sintomas da sua alergia e asma.



## Rio de Janeiro

**Tijuca** - Rua Desembargador Izidro, 22 - Loja B.

Tel.: (21) 3515-0800

**Atendimento:** de segunda a sexta-feira,  
das 08h às 20h e sábado, das 08h às 16h.

**Madureira** - Estrada do Portela, 99

Grupo 1101 (Shopping Polo I). Vacina - sala 1122.

Tel.: (21) 3359-4384 e 3350-9900

**Atendimento:** de segunda a sexta-feira,  
das 08h às 20h e sábado, das 08h às 16h.

**Centro** - Rua Sete de Setembro, 92 - salas 905 a 908.

Tel.: (21) 2224-1594 e 2507-3811

**Atendimento:** de segunda a sexta-feira,  
das 08h às 20h.

## Niterói

**Centro** - Rua da Conceição, 188 - Sala 2308

Tel: (21) 2622-1254

**Atendimento:** de segunda a sexta-feira,  
das 08h às 19h e sábado, das 08h às 16h.

 **Alergo ar**

CLÍNICA DE ALERGIA, VACINAÇÃO, CUIDADOS RESPIRATÓRIOS E DERMATOLÓGICOS

Marcação de Consultas:

Tel.: (21) 3515-0808

[www.alergoar.com.br](http://www.alergoar.com.br)

