

Entendendo a *Alergia* *alimentar*



ALLERGY
ECO Teste





Caro Paciente,

Nas páginas seguintes você encontrará informações sobre o teste **Allergy 4 ECO Teste**. Este teste é utilizado como um auxílio para reconhecer potenciais alergias alimentares com base na medição de anticorpos IgE específicos de alimentos, que são normalmente associados a uma reatividade a alimentos.

Abaixo, você encontrará um resumo dos alimentos, informações adicionais, glossário, dicas gerais e orientações básicas para pacientes que sofrem de alergia alimentar.

Por favor, note que o **Allergy 4 ECO Teste** deve ser realizado por um profissional de saúde treinado: médico, biomédico, nutricionista, farmacêutico, etc. Os resultados servem como um auxílio e não podem substituir uma anamnese detalhada; todos os exames médicos exigem consulta médica. A modificação da dieta só deve ser realizada depois de consultar um profissional de saúde qualificado. A retirada dos alimentos de maneira indevida pode acarretar em graves deficiências nutricionais que irão prejudicar ainda mais o quadro clínico.



Índice

Capítulo

1. Informações Gerais
2. Avaliação dos resultados dos testes
3. Alimentos testados
4. Orientações básicas
5. Glossário





1. Informações gerais

"Que seu remédio seja o seu alimento e que seu o alimento seja o seu remédio"
- Hipócrates 460 AC

A alergia alimentar é uma reação do sistema imunológico de ativação celular, com liberação do anticorpo IgE logo após contato, inalação ou ingestão do alimento. A histamina, os anticorpos e outras substâncias químicas são liberadas para combater a presença do elemento, mesmo que ele esteja em quantidade reduzida. O diagnóstico de alergia alimentar é baseado na história clínica do paciente e na presença de IgE específica ao alérgeno. A alergia pode causar no paciente um quadro de choque anafilático e até levar ao óbito. Por isso, as alergias são consideradas as RAAs (Reações Adversas aos Alimentos) mais graves, acometendo cerca de 6-8% da população brasileira adulta de acordo com a Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI).

Os sintomas podem surgir em **minutos ou até 8 horas** após a exposição ao alérgeno e podem variar quanto a intensidade, gravidade e rapidez. Alguns deles são prurido, espirro ou edema de glote e choque anafilático. As alergias mediadas por IgE ocorrem em quatro sistemas: tecido linfóide associado ao intestino (GALT), tecido linfóide associado à pele (SALT), tecido linfóide associado à mucosa brônquica (BALT) e tecido linfóide associado à mucosa nasal (NALT).

Uma reação anafilática pode incluir as seguintes manifestações clínicas:

- **Sintomas cutâneos:** rubor localizado a urticária generalizada, incluindo coceira na palma das mãos, planta dos pés, ao redor da boca e periorbital.
- **Sintomas respiratórios:** desde sintomas nasais até asma, descrita em 79% dos casos e associada à alta taxa de mortalidade.
- **Sistemas gastrointestinais:** incluindo síndrome de alergia oral, náusea e dor abdominal, vômitos e diarreia.

Os alimentos representam um dos maiores desafios antigênicos para o nosso sistema imunológico. Quando o alimento é natural para o organismo, trata-se de um nutriente, já quando são macromoléculas proteicas, são antígenos.

As macromoléculas proteicas que conseguem atravessar a mucosa intestinal são entendidas pelo organismo como um "antígeno" que vão estimular as respostas do sistema imunológico para "eliminá-las". Se esta ocorrência for frequente, gerará os sintomas da alergia. Na maior parte dos casos, os alérgenos alimentares são proteínas mal digeridas ou uma molécula ligada à proteína alimentar, identificada como "corpo estranho".

Os principais alimentos alergênicos são os que possuem proteínas de difícil digestão: **leite de vaca, soja, trigo (glúten), ovo (principalmente a clara), amendoim, oleaginosas, peixes e frutos do mar**. Porém, considerando a individualidade bioquímica, a tolerância imunológica, as hipersensibilidades alimentares (imediate e tardia) podem acontecer com qualquer alimento.



2. Avaliação dos resultados do teste

O que foi testado?

Foram testadas várias concentrações de IgE no seu sangue. Pode haver um aumento do nível de IgE sem que os sintomas estejam presentes. No entanto, se os sintomas estão presentes, deve-se procurar um especialista para diagnóstico e pode-se fazer necessário a exclusão definitiva dos alimentos causadores dos sintomas.

O que esperar do seu resultado?

Foram testados 26 alimentos comuns que podem desencadear alergias alimentares. Você encontrará seu resultado, em uma escala de 1 a 5, com diferentes intensidades que seu corpo reagiu a um alimento em particular.

Classe 1 indica uma reação mínima a fraca, classe 2 uma reação moderada e classe 3, 4 e 5 reações fortes.

Alimentos de reatividade baixa ou nula (nível 1) podem ser consumidos. Já para o nível 2, os alimentos só podem ser consumidos caso haja uma ausência de sintomas e com orientação médica e nutricional. Consulte o seu médico para diagnóstico quando o teste mostrar uma reatividade de nível 3, 4 ou 5.

Atenção: Mudanças significativas em qualquer dieta devem ser realizadas somente depois de consultar um nutricionista, a fim de evitar deficiências nutricionais.



3. Alimentos testados



Trigo

O trigo, assim como o centeio e a cevada, são alimentos que contêm uma proteína chamada glúten. A fração proteica α -gliadina é a principal responsável pelas manifestações de sensibilidade ao glúten, causando vários efeitos adversos. Além da intolerância e alergia ao glúten, existe a doença celíaca, uma enteropatia inflamatória autoimune causada pela ingestão de glúten em indivíduos geneticamente susceptíveis, podendo ser diagnosticada em qualquer idade.

No intestino, o glúten provoca uma reação imunológica e um processo inflamatório crônico que leva à lesão da mucosa do intestino delgado. Quanto mais substâncias estranhas ao organismo forem absorvidas e/ou produzidas, maior a possibilidade de intoxicação orgânica e consequente desequilíbrio funcional.

O glúten pode estar em vários produtos consumidos diariamente, por exemplo: misturas de especiarias, temperos e molhos, como o ketchup ou mostarda, e qualquer cerveja fabricada à base de cereais contendo glúten, gomas vegetais, germen de trigo, farinha branca, trigo integral, semolina, triticales, tabule, xarope de cereal maltado, proteína vegetal hidrolisada, alimento modificado com amido ou fécula;

Você pode substituir os alimentos que contem glúten por: fécula de batata, farinha e fécula de arroz, farinha de milho, tapioca, polvilho, trigo sarraceno, milho, inhame, mandioca, mandioquinha, quinoa, amaranto.



Leite

A alergia às proteínas do leite de vaca (APLV) é a mais frequente das alergias alimentares e persiste, mais provavelmente, em doença mediada por IgE, quando há forte sensibilização (níveis mais elevados de IgE ou reações aos testes cutâneos fortemente positivas), múltiplas sensibilizações alimentares e alergia respiratória concomitante (asma e rinite). A APLV resolve espontaneamente na maioria das crianças. No entanto, para a alergia persistente, a indução da tolerância oral pode ser uma opção de tratamento especialmente quando há risco de ingestão acidental e ocorrer reações graves.

O leite é a base na produção de queijo, iogurte, cremes de leite e requeijão. A presença oculta do leite pode ser encontrada no **pão, biscoitos, bolos, carnes e peixes empanados, molhos, sopas, bebidas, chocolate, caramelo, mostarda, maionese, molhos, pastas vegetarianas, carnes e suplementos alimentares como whey protein.**

Portanto, verifique sempre a lista de ingredientes para os seguintes termos: **lactalbumina, lactoglobulina, lactose, proteína do soro do leite, soro em pó, soro doce, leite em pó e proteínas do leite. Se não estiver claro, entre em contato com o fabricante. Às vezes, pode haver reações cruzadas à carne.**

Tente substituir o leite de vaca pelos leites vegetais como os de soja, arroz, aveia, amêndoa ou leite de coco.



Soja

A soja é uma das principais fontes de proteína e insumo básico da indústria alimentícia. Atualmente, no Brasil, quase 60% de todo o produto alimentício produzido leva soja na sua composição. A soja consumida há mais de 5000 anos na cultura asiática é a coagulada (tofu) ou fermentada (missô, shoyu, natô). A coagulação e a fermentação diminuem os fatores antinutricionais e fazem uma parcial digestão das proteínas, tornando esse alimento melhor aceito pelo organismo.

Podemos encontrar este alimento **em produtos de padaria, cereais, sobremesas, doces, margarina e refeições prontas. Além disso, considere a presença oculta de soja em caldos de legumes, especiarias, pratos asiáticos, confeitaria, chocolate, óleos, molhos, produtos à base de carne, lanches, produtos para bebês, produtos de dieta e cosméticos.** Preste atenção às informações sobre a lista de ingredientes como soja, proteína de soja, glicina, aglutinantes, espessantes gordura/proteína vegetal, lecitina de soja, lecitina, E322 ou substituto de carne. Geralmente, a soja deve ser declarada nas embalagens dos alimentos que a contenham.



Amendoim e Oleaginosas

A proteína do amendoim é altamente alergênica e comumente associada com anafilaxia ou com urticária, ou seja, reações mediadas por IgE. Ao amendoim, também, são associadas reações adversas pela presença comum de fungos e a formação de aflatoxina que pode levar ao surgimento do câncer hepático, quando ingerida por período prolongado. Portanto, mesmo que não haja sintomas de alergia ou hipersensibilidade ao amendoim, o mesmo deve ser consumido com cautela.

As oleaginosas são alimentos de alta qualidade nutricional, sendo elas: castanha de caju, castanha do pará, avelã, amêndoa, nozes, pistache. Esse grupo é fonte de ácidos graxos essenciais, minerais, vitaminas e proteínas, porém, são de difícil digestão e, por isso, podem desencadear hipersensibilidades. A castanha do pará é a oleaginosa com o maior potencial alergênico. Os sintomas mais comuns são transtornos gastrointestinais, problemas dermatológicos, dor de cabeça e inchaços. Não havendo sintomas de hipersensibilidade aos mesmos, na orientação do seu consumo, é sempre interessante recomendar o rodízio entre os diversos tipos de oleaginosas e tomar cuidado com a quantidade consumida por refeição. Com sintomas de hipersensibilidade ou presença de fungos no organismo, os mesmos devem ser retirados por no mínimo três meses.

As nozes são encontradas em muitos alimentos como **saladas, lanches, cereais, bolos, biscoitos, doces, chocolate, pudim, assados, pratos preparados, pratos asiáticos, especiarias e fermentos**. Podem ser encontradas em **carne ou peixes empanados, saladas de ovos, barras de chocolate, preparações de batata, sopas e salada de carne**. Finalmente, **deve-se ter cuidado com a presença de nozes em bebidas alcoólicas, produtos cosméticos, loções e soluções de bronzamento**. Por isso, verifique sempre a lista de ingredientes.



Peixes e frutos do mar

São alimentos de alto valor nutricional e fonte de ácidos graxos essenciais, como o ômega 3. Peixes e frutos do mar, quando não criados em cativeiro, têm proteínas com alto potencial alergênico e sua recomendação para bebês é após um ano de vida. É comum a confusão de hipersensibilidade ao peixe com intoxicação alimentar por histamina ou sulfito, pois ambos os quadros provocam sintomas similares aos de processos alérgicos.

Pacientes alérgicos a camarão têm também um risco de 75% de apresentar manifestações clínicas após a ingestão de lagosta e siri, devido à reatividade cruzada entre suas proteínas. Tanto em crianças como em adultos, quando existir reações mediadas por IgE a peixes e frutos do mar, sintomas como edema de glote, angioedemas e transtornos gastrointestinais podem ser desencadeados. A retirada desses alimentos só deve acontecer após quadros clínicos evidentes ou com um exame positivo para IgE no RAST (para distinguir alergia de hipersensibilidade ou de intoxicação).

Peixes e frutos do mar podem ser encontrados em quase todos os locais como restaurantes e mercearias, vendidos frescos, congelados ou prontos. As proteínas de peixe também podem ser encontradas em batatas fritas com sabor. Alternativas específicas para peixes podem ser encontradas em lojas que comercializam alimentos vegetarianos ou veganos, mas aqui os componentes dos alimentos devem ser verificados quanto à presença de outros ingredientes.



OVO

Ovos e produtos derivados de ovos são amplamente utilizados. **A presença oculta dos ovos pode ser encontrada em maioneses, molhos, massas, produtos de panificação, glacê, salsichas, pratos de frutas e vegetais, carne picada e na maioria das preparações com batata. Mesmo saladas, sobremesas, chocolate, maçapão, cacau, bebidas instantâneas, bebidas alcoólicas, vinhos e shampoos podem ter ovo na composição.** Portanto, fique atento à lista de ingredientes e aos seguintes termos: **ovalbumina, ovo-proteína, E322, E1105 e ovo mucoide.** Em caso de dúvida, entre em contato diretamente com o fabricante.

Já existem várias alternativas para o ovo. Em alguns supermercados orgânicos bem abastecidos, pode-se encontrar um substituto do ovo em pó. Uma colher de sopa de farinha de soja misturada com 3 colheres de sopa de água é, também, um bom substituto. No entanto, ambas as alternativas não devem ser utilizadas se estivermos perante uma alergia a soja. Outra maneira de substituir os ovos nos produtos de panificação é usar: $\frac{1}{2}$ colher de chá de bicarbonato de sódio para 100g de farinha ou uma colher de chá de alfarroba em pó para um ovo.

Podem ocorrer reações cruzadas ao consumir carne de aves de criação ou ovos derivados de outras espécies. Os ovos são usados em produção de vacinas. Para informações adicionais, por favor, consulte o seu médico.



4. Orientações básicas

A ingestão de alguns alimentos não são apenas fonte de possíveis alérgenos causadores de reações de hipersensibilidade, mas também de nutrientes com propriedades imunomoduladoras como antioxidantes e ácidos graxos da família ômega 3 (n-3), que exercem, na composição de uma alimentação balanceada, um efeito protetor contra o desenvolvimento de doenças alérgicas.

Os antioxidantes presentes na dieta (ácido ascórbico, beta-caroteno, alfa-tocoferol, selênio e zinco) podem neutralizar o efeito deletério do estresse oxidativo presente na inflamação alérgica e conseqüentemente reduzir a lesão tecidual.

Os lípidos da dieta, especialmente os ácidos graxos poliinsaturados de cadeia longa, e os mediadores sintetizados a partir deles, regulam a função imunológica interferindo no desenvolvimento e na gravidade dos sintomas relacionados à doença atópica.

Por isso, ao receber os resultados do seu teste, analise com calma e procure um atendimento especializado. A retirada de alimentos sem a devida alteração pode interferir na saúde e qualidade de vida.

- **Resultados para nível 1:** Baixa sensibilidade ao alimento pesquisado;
- **Resultados para nível 2:** Moderada sensibilidade. Indicado procurar um especialista (alergista, pediatra, clínico) para diagnóstico, principalmente em caso de sintomas como citados nesse artigo.
- **Resultados para nível 3:** Alta sensibilidade. Procure um especialista.



5. Glossário

Alergênos:

Antigênos que podem causar uma reação de hipersensibilização mediada pelo sistema imune. São exemplos de alergênos os seguintes: leite de vaca, leite de cabra, soja, trigo (glúten), ovo (principalmente a clara), amendoim, oleaginosas, peixes e frutos do mar.

Antígeno:

Substância que é reconhecida pelo sistema imunológico como "estranho". Podem ser formados anticorpos específicos contra antígenos. Os antígenos devem exceder um determinado tamanho para serem reconhecidos pelo sistema imunológico. Os alimentos totalmente digeridos, que são divididos em elementos individuais ou cadeias curtas, não são mais reconhecidos, embora fragmentos maiores, tais como moléculas proteicas (proteínas), estruturas particularmente estáveis, podem ser reconhecidas.

Anticorpos:

Moléculas proteicas que são criadas por células de defesa do sistema imunológico, a fim de reconhecer, marcar e eliminar algo que é "estranho" em comparação com os componentes endógenos do seu corpo.

Limpeza intestinal:

Tudo o que se consome pela boca é canalizado através do intestino, o órgão mais importante envolvido na digestão. Todos os componentes que podem ser utilizados pelo corpo são clivados aqui e absorvidos através da mucosa intestinal. Tudo que permanece e não pode ser usado é excretado novamente, embora pequenos resíduos possam permanecer no intestino podendo acumular em ou sobre a camada mucosa ou nas vilosidades intestinais. A limpeza intestinal tem como objetivo remover em grande parte esses resíduos, aumentando assim a função natural e a regeneração da mucosa intestinal. Esta pode ser feita utilizando um tipo de lavagem intensiva que pode ser através do consumo de certas substâncias que atraem água para o intestino ou pelo consumo de substâncias que ligam especificamente os componentes residuais, para que estes possam ser novamente excretados.

Sistema imunológico:

Todos os mecanismos que o corpo usa para reconhecer, marcar, desativar, excretar e destruir corpos estranhos ou "estruturas estranhas" que poderiam invadir ou ter já invadido o organismo. É feita uma distinção entre o sistema imunológico inato e adquirido. Este último produz, entre outras, os anticorpos, as quais, reconhecem especificamente as "estruturas exógenas".



Dieta de Rotação:

Durante uma dieta de rotação, os alimentos selecionados são consumidos em intervalos de quatro ou sete dias. Este intervalo é suficiente para uma passagem completa do nutriente no trato gastrointestinal e a subsequente excreção. Um consumo mais frequente leva a uma presença permanentemente do nutriente no intestino. Uma vez que o sistema imunológico reage continuamente aos componentes alimentares, a fim de evitar que estes invadam o corpo, uma dieta desequilibrada, a qual muitas vezes contém os mesmos alimentos, pode indevidamente provocar stress no sistema imunológico.

A dieta de rotação neutraliza este mecanismo e pode ajudar um sistema estressado ou danificado a regenerar-se mais rapidamente. Este "alívio" aplica-se especialmente a alimentos que irritam particularmente o intestino. Ao mesmo tempo, a dieta de rotação é particularmente variada e, portanto, saudável. Em muitos casos, a dieta de rotação também leva a uma normalização do peso corporal em pessoas com excesso de peso ou baixo peso.

Tolerância:

Falamos de "tolerância" do sistema imunológico a um antígeno se o mesmo é bem aceito e não combatido. Certas células do sistema imunitário, as células T-auxiliar, são responsáveis por esse controle. Por meio de substâncias mensageiras, essas células são capazes de induzir ou inibir outras para produzirem anticorpos. Além da disposição genética em relação à tolerância ou não-tolerância, também é importante avaliar, com que continuidade e com que concentração o antígeno entra em contato com o sistema imunitário. A saúde intestinal desempenha um papel crucial neste mecanismo. Se houver uma perturbação da barreira intestinal, a ativação do sistema imune é observada mais frequentemente.

Reação Tipo I (tipo imediata):

No caso de uma alergia tipo I, as reações são principalmente desencadeadas nos locais de potencial invasão do organismo com o objetivo de repelir ou neutralizar o alérgeno. Pode ocorrer uma inflamação local, inchaço, cólicas, tosse, vômitos, espirros, ou o aumento do fluxo de fluido corporal (descarga). A reação mais extrema é um choque anafilático (colapso circulatório, perda de consciência).

Reação retardada (intolerância):

Além das reações imediatas aos alimentos (alergia clássica tipo I), há reações retardadas em que o alimento deve primeiro atingir o intestino e ser metabolizado antes da reação ocorrer. Este mecanismo é acompanhado por uma mucosa intestinal já perturbada, que permite o aumento da passagem de componentes alimentares que não foram completamente digeridos. Estes componentes podem então ser transportados através da circulação de sangue e podem causar uma reação do sistema imunológico. Uma boa correlação entre anticorpos IgG₄ e uma dieta de exclusão pode ser observada na prática.

eco

DIAGNÓSTICA



ALLERGY
ECO Teste



 www.testedealergia.eco.br

 (31) 3653-2025