



Entendendo a *Intolerância alimentar*



**INTOLERÂNCIA
ALIMENTAR ECO Teste**





Caro Paciente,

Os resultados do seu teste **Intolerância Alimentar ECO Teste** são explicados nas páginas seguintes. Este teste é utilizado como um auxílio para reconhecer potenciais hipersensibilidades alimentares com base na medição de anticorpos IgG₄ específicos de alimentos, que são normalmente associados a uma reatividade a estes.

Nas páginas seguintes, você encontrará um resumo dos alimentos, informações sobre o teste, informações adicionais, glossário, dicas gerais e orientações básicas para pacientes que sofrem de intolerância alimentar.

Por favor, note que o **Intolerância Alimentar 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. Por isso, ao receber seu cartão resultado, encaminhe-o para o nutricionista para adequação da sua alimentação.



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

Há 2500 anos, Hipócrates descreveu um paciente com dor abdominal, inchaço abdominal, constipação e cólicas, sendo provavelmente o primeiro caso documentado de intolerância alimentar na história da medicina. Hoje, pensa-se que uma em cada duas pessoas sofrerá, pelo menos uma vez durante sua vida, de algum tipo de intolerância alimentar. Milhares de estudos médicos têm demonstrado o efeito da nutrição na saúde e bem-estar. Os sintomas de intolerância alimentar são bastante diversos, e uma vez descartadas outras doenças, eles são frequentemente associados com:

- Inchaço e constipação
- Síndrome do intestino irritável
- Excesso de peso
- Desconforto articular
- Enxaqueca
- Depressão
- Mudanças de humor e comportamentais
- Hiperatividade
- Distúrbios do sono
- Eczema e prurido na pele
- Fadiga e exaustão geral

Um intestino cronicamente irritado pode levar a uma maior permeabilidade, facilitando a passagem de frações proteicas dos alimentos através da mucosa intestinal para a corrente sanguínea e resultando numa resposta maior do sistema imunológico para os alimentos. Acredita-se que a intolerância alimentar mediada por IgG seja causada pelo aumento dessa permeabilidade intestinal. É importante reforçar que as intolerâncias alimentares não devem ser confundidas com alergias alimentares. Embora ambos possam ser mediados pelo sistema imunológico e possam apresentar sintomas sobrepostos, os sintomas de alergias alimentares ocorrem rapidamente (dentro de minutos ou horas) após a ingestão de alimentos, enquanto os sintomas de intolerância alimentar podem ocorrer, até mesmo, dias após o alimento ter sido ingerido. O **Intolerância Alimentar ECO Teste** é um auxílio ao diagnóstico de intolerâncias alimentares, mas não de alergias alimentares; se suspeitar que é alérgico a determinados alimentos, consulte o seu médico.

Com o **Intolerância Alimentar ECO Teste**, mede-se a reatividade de uma determinada classe de anticorpos (IgG₄) a uma variedade de alimentos que são geralmente associados com desconforto crônico (ver acima).

Se houver uma reatividade elevada (nível 3), o seu sistema imune reage intensamente a este alimento. Uma reatividade elevada pode apresentar outros sintomas além dos citados anteriormente. Assim, a medição de anticorpos IgG₄ específicos a alimentos, combinada com uma análise cuidadosa dos sintomas e da história clínica, permite que os profissionais de saúde indiquem alimentos que são tolerados.

Se o resultado mostrar uma reação positiva a um determinado alimento, trocá-lo por outro alimento similar (dieta rotativa) ou eliminá-lo por um período limitado é muitas vezes suficiente para restaurar a integridade corporal e eliminar os sintomas. As recomendações individuais são concebidas para reduzir ou omitir determinados alimentos em caso de intolerância, como um plano nutricional, que permite excluir ou reduzir o consumo de alimentos testados com IgG₄ positivo, mantendo uma dieta equilibrada.

Cuidado: A eliminação de alimentos por um período prolongado pode levar a deficiências nutricionais importantes. Consulte sempre o seu nutricionista antes de iniciar uma dieta!



2. Avaliação dos resultados do teste

O que foi testado?

Foram testadas diferentes concentrações de IgG₄ no seu sangue. Pode haver um aumento do nível de IgG₄ sem que os sintomas estejam presentes. No entanto, se os sintomas estão presentes, a exclusão ou rotação deste alimento muitas vezes leva a uma melhora dos sintomas. Às vezes, os alimentos frequentemente consumidos (alimentos favoritos) são os que causam os sintomas. Nestes casos, se os alimentos são consumidos com frequência, uma reação retardada pode não ser detectável, uma vez que os sintomas estão permanentemente presentes.

O que esperar do seu resultado?

Foram testados 57 alimentos comuns que podem desencadear intolerâncias. Você encontrará, numa escala de 1 a 3, com que intensidade seu corpo reagiu a um alimento em particular. **Classe 1 indica uma reação mínima a fraca, classe 2 uma reação moderada e classe 3 uma reação forte.**

Alimentos de reatividade baixa ou nula (nível 1) podem ser consumidos. Da mesma forma, os alimentos de nível 2 também podem ser consumidos continuamente, no caso de sintomas ausentes, ou então deve-se alternar os alimentos de nível 2 com alimentos de nível 1. Para alimentos de reatividade nível 3, consulte o seu profissional de saúde/nutricionista para discutir opções de alimentos.

Atenção: Mudanças significativas em qualquer dieta devem ser realizadas somente depois de consultar um nutricionista, a fim de evitar deficiências nutricionais. Aumento da concentração de IgG₄ no sangue ainda não significa que você sofre de intolerância alimentar. Uma correlação só é provável se os sintomas ocorrerem simultaneamente.



3. Alimentos testados



Cereais com Glúten

Glúten | Trigo | Centeio | Aveia | Cevada

Os cereais e farinhas são muitas vezes ingredientes escondidos ou óbvios, encontrados em muitos alimentos. Além da sua ocorrência em pães, bolos, massas, pastelaria e cereais, estes ingredientes podem ser encontrados em produtos pré-cozidos, sobremesas, misturas de sementes, chás, caçarolas, massa, produtos de batata, produtos à base de carne, produtos vegetarianos ou veganos (seitan), molhos espessos ou sopas, misturas de especiarias, cosméticos, medicamentos, vinagre e álcool.

Portanto, seja sempre cauteloso em relação aos ingredientes do seu alimento e, no caso de frequentar restaurantes, questione sempre sobre os ingredientes dos alimentos.

Estes cereais podem ser substituídos entre si ou por alternativas menos comuns, como farinha de castanha, farinha de soja ou farinha de banana, dependendo da tolerância a cada um deles.

O glúten é uma mistura de várias proteínas diferentes, presentes em muitos grãos de cereais. Depois de adicionar água, produz uma substância flexível que dá à farinha sua propriedade que é tão importante durante o processo de cozimento. O glúten está presente no trigo, cevada, centeio, espelta e trigo kamut, em contraste com os grãos amaranho, trigo mourisco, quinoa, milho e arroz, que não contêm glúten. Portanto, estes últimos podem ser usados como substitutos para os cereais que contêm glúten. Além disso, a farinha de ervilha também é usada como um substituto para produtos com glúten. Os cereais contendo glúten são frequentemente usados como um agente espessante em sopas, molhos, pratos prontos e em produtos de batata. O glúten também pode ser encontrado em produtos de carne e doces como sorvete ou chocolate. Mesmo os produtos lácteos, como queijo e iogurte frutado, muitas vezes contêm glúten. São também outras fontes de glúten as misturas de especiarias, temperos e molhos, como o ketchup ou mostarda, e qualquer cerveja fabricada à base de cereais contendo glúten. Se os resultados dos seus testes mostram níveis elevados de anticorpos contra cereais contendo glúten e ao próprio glúten, pode ser uma pista importante sugerindo intolerância ao glúten. Para confirmar ou descartar essa mesma intolerância, deve-se fazer um diagnóstico mais detalhado.



Cereais sem Glúten

Mistura de Grãos B (Arroz, Milho)

Mistura de Grãos A (Amaranto, Quinoa, Trigo sarraceno)

O arroz é um dos alimentos básicos mais consumidos no mundo, especialmente no Brasil. A lista de pratos com arroz é quase infinita. Você pode encontrar arroz ou arroz processado (farinha de arroz, arroz tufado, amido de arroz) em muitos produtos alimentícios, consulte a lista de ingredientes para obter mais informações.

O grão de amaranto é uma excelente fonte de proteína e fibra dietética. Contém minerais como manganês, magnésio, ferro e selênio. Além disso, podem ser encontrados fitoquímicos no amaranto, ex. taninos, oxalatos e saponinas. A ocorrência oculta de amaranto é incomum.

O trigo sarraceno é muito comum na Europa, mas apesar do seu nome, não está relacionado com o trigo, mas sim com a azeda e o ruibarbo. Quando consumido, o trigo sarraceno fornece uma rica fonte de proteínas e fibras alimentares. Ele contém várias vitaminas B e minerais, como manganês, magnésio e fósforo. O trigo sarraceno pode ser encontrado em macarrão, panquecas e alimentos cozidos, e raramente é encontrado como um ingrediente oculto.

O milho e o milho moído são utilizados em todo o mundo e servem como alimento básico em muitas áreas. O milho e a sua farinha são os principais ingredientes em muitos pratos da América do Sul e Central. A sêmola de milho é usada para polenta, o amido de milho para engrossar vários pratos. O milho não contém tantas fibras dietéticas, proteínas e minerais como os outros cereais sem glúten, mas é rico em ácido fólico, niacina, tiamina e vitaminas do complexo B.



Ovos

Clara de Ovo | Gema de Ovo

Ovo 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 em 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 por exemplo: ½ 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.



Produtos Lácteos

Caseína | Leite de Vaca | Leite de Cabra | Leite de Ovelha

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: lactoalbumina, 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.

Uma característica especial do **Intolerância Alimentar ECO Teste** é que testa a caseína. Se você reagiu à caseína e ao leite, provavelmente não tolera nenhum produto lácteo. Se você só reagiu ao leite, você provavelmente tolera melhor o requeijão e o queijo do que tolera o leite fresco. Por outro lado, leite puro, soro de leite, coalhada, iogurte e kefir contêm todo o espectro de proteínas do leite, incluindo caseína. Se houver intolerância à caseína, isto aplica-se a todos os tipos de leite e também aos produtos lácteos isentos de lactose.



Peixes e Mariscos

Bacalhau | Mistura de Peixe | Atum |

Mistura de Mariscos (Salmão, Truta, Camarão, Lula, Polvo)

Os peixes e mariscos podem conter, além de proteínas, sódio, potássio, magnésio, cálcio e fósforo, algumas vitaminas B (B6, B12), vitamina D, vitamina A, niacina, iodo e ácido fólico. Além disso, apresentam - dependendo da espécie - apenas uma pequena porcentagem de gordura. 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.



Carnes

Cordeiro / Carneiro

Mistura de carne A (suína, bovina)

Mistura de carne B (frango e peru)

A carne é um alimento rico em proteínas e uma fonte de ferro, zinco, selênio, vitaminas e minerais. Os nutrientes da carne têm uma biodisponibilidade muito boa e promovem a absorção de fitonutrientes no organismo.

Tenha especial atenção a presença oculta de carne em produtos industrializados, molhos, conservas de alimentos, refeições prontas e caldos de sopa. A gelatina também é feita a partir de proteínas animais e é encontrada em sobremesas, glacê e produtos lácteos. Também podem ser encontrados componentes de carne em medicamentos e vacinas.

As alternativas à carne estão disponíveis em lojas que comercializam alimentos vegetarianos ou veganos, mas devem ser verificados os componentes dos alimentos quanto a presença de ingredientes. Uma dieta vegetariana ou reduzida em carne pode, hoje em dia, ser implementada sem restrições, desde que outros alimentos ingeridos forneçam os nutrientes vitais principais.



Vegetais

Batata | Tomate | Mix de vegetais A (Cenoura, aipo)

Mix de vegetais B (Repolho, brócolis)

Mistura de alho-poró/cebola (Alho, cebola e alho-poró)

Os vegetais contêm muitas vitaminas, minerais, oligoelementos e, especialmente, fibras. Além disso, os vegetais contêm fitoquímicos que podem ajudar a prevenir o câncer e agir como antioxidantes. Os legumes são baixos em calorias, o que os tornam alimentos adequados para o controle do peso. A versatilidade dos vegetais permite um menu bem diversificado.

A variedade e a variabilidade de alimentos vegetais dificultam a implementação de uma dieta de eliminação e exige uma atenção redobrada. Deste modo, estes alimentos podem ser encontrados em aperitivos, entradas, sobremesas das mais variadas combinações, bem como em sumos e suplementos dietéticos. Atente-se aos diferentes tipos de amido também, uma vez que estes são feitos a partir de diferentes tipos de vegetais.

As alternativas à carne estão disponíveis em lojas que comercializam alimentos vegetarianos ou veganos, mas devem ser verificados os componentes dos alimentos quanto a presença de ingredientes. Uma dieta vegetariana ou reduzida em carne pode, hoje em dia, ser implementada sem restrições, desde que outros alimentos ingeridos forneçam os nutrientes vitais principais.



Legumes

Soja | Mistura de Legumes (Ervilha, Feijão verde/corda)

Um alimento frequentemente oculto neste grupo é a soja. Principalmente soja e feijão de soja que são utilizados como farelo de soja, óleo de soja, leite de soja e molho de soja, podendo também 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, padaria e 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. Portanto, leia sempre e, cuidadosamente, as listas de ingredientes.



Frutas

Banana | Mistura de frutas A (limão e laranja)

Mistura de frutas B (morango, uva e pêssego) | Maçã | Abacaxi | Kiwi

As frutas são ricas em vitaminas, especialmente vitamina C, bem como vitamina A, ácido fólico, grandes quantidades de minerais, ferro, fibras e fitoquímicos os quais têm uma função protetora contra o câncer, inflamação e hipertensão.

As frutas frescas ou frutas processadas podem ser encontradas frequentemente em refeições frias e mornas: em aperitivos, saladas, entradas e, claro, sobremesas. Algumas frutas são processadas como frutas secas e farinha sendo que podem ser encontradas em alimentos dietéticos ou como o aditivo de pão, produtos de panificação, produtos lácteos, confeitaria, molhos, sorvetes, como substitutos de ovos e, claro, em compotas e sumos.

Uma verificação cuidadosa dos ingredientes do alimento indica claramente que tipo de frutas foram processadas para o fabricação do mesmo, ajudando na implementação de uma dieta de eliminação ou de rotação.



Nozes e sementes

Amendoim | Avelã | Cacau | Amêndoa | Sementes de Mostarda

As nozes e sementes contêm muitas vitaminas (vitamina E, vitamina B), ácidos graxos, ômega-3, minerais, bem como muitos oligoelementos. Devido à presença destes nutrientes, as nozes e oleaginosas têm efeito relativamente protetor a doenças cardiovasculares e um efeito positivo sobre a saúde do cérebro e longevidade.

Devido ao fato de que algumas nozes, como o amendoim, serem percussores comuns de alergias clássicas, elas devem ser sempre declaradas nos alimentos. 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.



Outros

Mistura de Fermentos (Fermento da cerveja, Fermento de padaria)
Café

O café é consumido geralmente como uma bebida quente ou fria, feita dos grãos de café torrados e moídos. Os graus de torrefação e moagem variam dependendo do processo de fabricação. O café contém niacina e cafeína, bem como polissacarídeos, proteínas, ácido clorogênico e vários produtos de caramelização e condensação que são formados durante o processo de torrefação, os quais determinam o sabor, a cor e o aroma. Além da sua utilização em bebidas, o café é usado como condimento para alguns pratos e alimentos.

A *Saccharomyces cerevisiae* é uma levedura usada para a fermentação/produção da cerveja e também do vinho. Durante o processo de fermentação, a glicose, frutose e sacarose são metabolizadas e são produzidos etanol e dióxido de carbono. A levedura pode ser encontrada em vários produtos de panificação, bem como na cerveja e outras bebidas alcoólicas.



4. Orientações básicas

A ingestão de alguns alimentos não são apenas fonte de possíveis alérgenos causadores de reações de hipersensibilidade, mas eles contêm 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 consequentemente 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 (nutricionista, nutrólogo, alergista) em casos de sintomas como: dor de cabeça, alterações intestinais, gases, aftas, mau hálito, refluxo, cólicas entre outros sintomas como os citados acima;
- **Resultados para nível 3:** Alta sensibilidade. Procure um especialista.



5. Glossário

Alergênos:

Antígenos 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, os 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



**INTOLERÂNCIA
ALIMENTAR ECO Teste**



 www.intoleranciaalimentar.eco.br  (31) 3653-2025