

LOPES, Bruna Amancio, Alergia: entendendo melhor por que existem pessoas sensíveis a determinados alimentos. Bragança Paulista, SP: FESB, 2010. (IMPRESSO)

RESUMO

Os antígenos nos alimentos geralmente são proteínas grandes, caracterizadas como glicoproteínas hidrossolúveis. Os alimentos individuais contêm muitas proteínas diferentes, das quais apenas algumas podem ser altamente alergênicas. Embora muitos alimentos tenham sido implicados nas reações adversas, relativamente poucos alimentos foram documentados como causadores, na faixa etária pediátrica, o leite de vaca, o ovo, a soja, o trigo e o amendoim correspondem à grande maioria das reações clínicas encontradas, enquanto no adulto o amendoim, as castanhas, o peixe e os frutos do mar são aqueles mais descritos. A incidência da alergia alimentar dá-se principalmente dentro dos primeiros seis meses de vida, e afeta especialmente lactentes que receberam aleitamento materno por um período de tempo muito curto ou então, aqueles que se viram totalmente privados da prática do aleitamento materno. É possível prevenir ou retardar a ocorrência de alergias em crianças mediante intervenções dietéticas que se iniciam desde a gravidez. Os alimentos podem provocar reações cruzadas, ou seja, alimentos diferentes podem induzir respostas alérgicas semelhantes no mesmo indivíduo. O estímulo ao aleitamento materno no primeiro ano de vida é fundamental assim como a introdução tardia dos alimentos sólidos potencialmente provocadores de alergia. As recomendações de introdução de alimentos específicos, com maior potencial alergênico, como o ovo, o peixe e os frutos secos, variam respeitando diferentes populações. Segundo Fagundes Neto, 2007 recomenda-se que a introdução desses alimentos aconteça após o primeiro ano de idade para alimentos como, ovo, pescados e soja, por volta dos três anos de idade, pode-se introduzir o amendoim.