

## QUAIS OS OUTROS CUIDADOS RELACIONADOS AOS PACIENTES COM ALERGIA ALIMENTAR?

Uma vez estabelecido o alimento suspeito, deve ser necessária sua localização, especialmente nos produtos industrializados. Você deve ser orientado a ler rótulos e neles buscar os alimentos proibidos. Por exemplo, a maior parte das margarinas vegetais levam leite e isso nem sempre fica claro nas embalagens, podendo levar à piora do quadro de dermatite com a ingestão acidental. Um outro ponto importante é saber que muitas vezes os alimentos aparecem com nomes “disfarçados”, por exemplo, a palavra albumina presente num rótulo, pode significar ovo e caseína pode significar leite. Por isso, a informação e o conhecimento são fundamentais. Se o paciente frequenta escolas ou creches, estas devem ser orientadas a principalmente evitar a troca de lanches.



Como você pôde perceber, a alergia alimentar e a dermatite atópica podem andar juntas, mas isso não é tão freqüente como se pensa. É muito importante que o diagnóstico seja preciso para se evitar dietas desnecessárias que inclusive podem levar a uma deficiência de nutrientes vitais e a um distúrbio importante na rotina familiar.

**Importante:** Consulte sempre o médico e o nutricionista antes de iniciar uma dieta, e não se esqueça de desfrutar dos bons momentos que uma boa refeição pode oferecer.

Projeto gráfico Sílvia Amstalden Franco  
Ilustração Francisca do Val



PARA MAIS INFORMAÇÕES ESCRVA PARA:  
Associação de Apoio à Dermatite Atópica (AADA)  
Caixa Postal 19215 São Paulo, SP CEP 04505-970  
www.aada.org.br e-mail: aada@uol.com.br

Realização:



Os alimentos são uma importante fonte de energia e alegria em nossas vidas. No entanto, certamente você já ouviu falar de alergia alimentar, de alguém que, por exemplo, comeu um camarão ou amendoim e inchou; ou de alguma criança que não tolera leite de vaca. Isso acontece com mais ou menos 7% de todas as crianças e 2% de todos os adultos. Mas até que ponto a alergia alimentar também está relacionada com a dermatite atópica? A seguir, alguns pontos fundamentais para que você se tranquilize e conduza de maneira adequada a questão alimentar na dermatite atópica.

#### AFINAL, EXISTE CORRELAÇÃO ENTRE ALERGIA ALIMENTAR E DERMATITE ATÓPICA?

Sim, mas é importante que se saiba que isso não ocorre com todos os pacientes. Cerca de 30% dos pacientes com dermatite atópica têm alergia a algum tipo de alimento, sendo mais freqüente nas crianças pequenas e nos quadros mais graves. Por isso, nas dermatites leves e nos pacientes adultos, a chance de alergia alimentar é muito pequena.

#### QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS ALIMENTOS ENVOLVIDOS?

Leite de vaca, leite de cabra, ovo, peixes, crustáceos, milho e amendoim estão entre os principais alimentos relacionados à alergia, correspondendo a 80% de todos os casos. Não estranhe a ausência da carne de porco e do chocolate, pois casos confirmados de alergia alimentar estão muito pouco relacionados a esses alimentos. Você só deve ficar atento nos pacientes com alergia a leite de vaca, pois a maior parte dos nossos chocolates possui leite.



#### COMO POSSO PERCEBER SE A DERMATITE ATÓPICA ESTÁ RELACIONADA A ALIMENTOS?

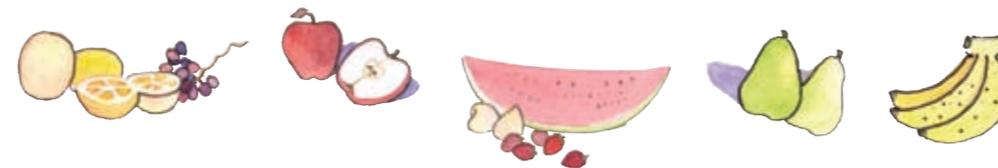


Comprovar a presença de uma alergia alimentar não é uma tarefa fácil e somente poderá ser executada em parceria com seu médico. Algumas vezes, a simples observação pode dar alguns indícios de algum tipo de alergia. Caso se suspeite de um alimento, é importante saber que, se ele for a causa da piora da dermatite, isso deverá ocorrer sempre que se ingerir tal alimento. Essa reação pode ocorrer após alguns minutos, horas ou até dias após a ingestão.

Se a suspeita for o leite de vaca, a piora deverá ocorrer na ingestão de leite, queijos ou iogurtes. Isso acontece porque na dermatite atópica o paciente alérgico a um certo alimento produz uma proteína chamada IgE (imunoglobulina E) que é específica contra esse alimento. Chamamos esse processo de sensibilização. Toda vez que ele ingerir o alimento, essa IgE é ativada e inicia o processo alérgico que culminará com a piora dos sintomas.

#### EXISTEM EXAMES PARA O DIAGNÓSTICO DE ALERGIA ALIMENTAR?

Sim, mas devem ser interpretados de maneira cuidadosa e sempre auxiliados por um médico. A suspeita de alergia a um alimento deve vir da consulta detalhada e só depois esses exames podem ser solicitados. Podem ser realizados dois tipos de exames: O Prick Test, que é feito na pele, e o RAST, que é feito no sangue. Ambos vão detectar a IgE específica para o alimento suspeito. Não existe esse exame para qualquer alimento, nem para corantes ou conservantes. No caso da dermatite atópica, se esse exame for negativo, temos 90% de chance de afirmar que o paciente não é alérgico ao alimento testado. Se for positivo, será necessário excluir o alimento e observar como o paciente se comporta. São muito comuns os resultados falso-positivos e portanto esses resultados devem ser vistos com muita cautela para se evitar dietas de eliminação desnecessárias.



#### DEVO AFASTAR CORANTES E CONSERVANTES DA DIETA?

Não há comprovação científica de que conservantes possam estar relacionados à piora da dermatite atópica. Além do mais, essa é uma dieta de restrição muito difícil e não trará nenhum benefício. Quanto aos corantes, mesmo que algumas pessoas percebam uma piora após ingerir alimentos muito ricos em corantes artificiais como gelatinas ou alguns sucos, não há dados suficientes que comprovem que seja útil uma dieta com isenção de corantes.

#### SE FOR RETIRADO O ALIMENTO DA DIETA, O PACIENTE ESTARÁ CURADO DA DERMATITE ATÓPICA?

Se o paciente tiver alergia alimentar, a retirada do alimento suspeito contribuirá para uma melhora importante do quadro, mas não se esqueça que a dermatite é uma doença multifatorial, isto é, ela pode ser influenciada por inúmeros fatores fora os alimentos, como por exemplo, produtos químicos, ácaros, temperatura e umidade do ar e estresse emocional.

#### NÃO É RUIM FICAR SEM ALIMENTOS IMPORTANTES COMO LEITE E OVO?

Quando a alergia alimentar se confirma, deveremos fazer uma dieta de eliminação, pois isso poderá contribuir efetivamente para a melhora do quadro. Essa dieta em geral não é para sempre, pois a pessoa eventualmente pode perder a sensibilidade ao alimento. É nessa hora que entra em ação alguém que poderá nos ajudar muito: um profissional de nutrição, pois retirar o leite de um bebê implica fornecer em troca um substituto seguro, ou seja, garantir que não haverá reação alérgica e assegurar o bom fornecimento de nutrientes para o seu crescimento e desenvolvimento. Ele também nos ensina receitas alternativas que permitem variar o cardápio garantindo uma refeição prazerosa, como deve ser.