

Desmistificando os mitos e conhecendo os fatos sobre alergia alimentar



Mito: Alergias alimentares não são tão graves.

Fato: Alergias alimentares podem ser uma doença com risco de vida.

Elas são mais do que apenas uma coceira ou dor de estômago. Alergias alimentares podem causar sintomas como urticária, tosse, inchaço do rosto e da língua, dificuldade para respirar e perda de consciência. Alergias alimentares não são apenas fatais, mas também podem alterar a vida. Pessoas com alergia alimentar devem estar sempre vigilantes para evitar alimentos aos quais são alérgicas.

Mito: Comer um pouco de um alimento ao qual você é alérgico não fará mal.

Fato: Mesmo uma pequena quantidade de um alérgeno alimentar pode causar uma reação grave chamada anafilaxia em algumas pessoas.

O alimento ao qual uma pessoa é alérgica deve ser completamente removido de sua dieta para que ela permaneça segura e viva bem. Evitar o contato cruzado entre um alimento seguro e um alérgeno alimentar é tão importante quanto evitar o próprio alérgeno. O contato cruzado ocorre quando um alimento ao qual alguém é alérgico acidentalmente toca outro alimento seguro que alguém vai comer. Esse alimento, que era seguro, agora é perigoso para a pessoa com alergia alimentar. O que é anafilaxia? A anafilaxia é uma reação alérgica grave e com risco de vida que pode ocorrer após você ter sido exposto a algo ao qual é alérgico, incluindo um alimento.

O que é uma alergia alimentar?

Uma alergia alimentar ocorre quando o sistema imunológico do seu corpo reage a um determinado alimento. Seu corpo pensa que o alimento (o alérgeno) é uma ameaça e tenta atacá-lo. Essa resposta pode causar uma série de sintomas.

Mito: Cada reação piorará cada vez mais.

Fato: As reações alérgicas alimentares são imprevisíveis.

A maneira como o corpo de uma pessoa reage a um alimento uma vez não pode prever como ela reagirá na próxima vez. Não há como saber se uma reação será leve, moderada ou grave. Pessoas com alergia alimentar devem estar sempre preparadas com medicamentos de emergência para qualquer eventualidade.

Mito: Alergias alimentares são o mesmo que intolerâncias alimentares.

Fato: A intolerância alimentar não envolve uma reação do sistema imunológico.

Embora as intolerâncias alimentares possam causar grande desconforto, elas não são fatais. A alergia alimentar, por outro lado, pode ser fatal.



BAIXE O
APLICATIVO
NURÓTULO



Desmistificando os mitos e conhecendo os fatos sobre alergia alimentar



Mito: Se um teste de alergia alimentar for positivo, você tem uma alergia alimentar.

Fato: Resultados positivos de testes cutâneos ou de sangue para alergia alimentar nem sempre são precisos e podem, às vezes, gerar resultados "falso-positivos".

Isso significa que o teste é "positivo" mesmo que você não seja alérgico ao alimento testado. Um Teste de Provocação Alimentar Oral (TPO) é o padrão-ouro dos testes e deve ser discutido com um alergista certificado. Um TPO acontece no consultório médico e envolve a ingestão do alérgeno alimentar suspeito para verificar se ocorre uma reação.

Mito: Uma alergia alimentar sempre se desenvolve na infância.

Fato: Uma alergia alimentar pode ocorrer em qualquer idade, até a idade adulta.

Você pode até desenvolver uma alergia a um alimento que já consumiu com segurança muitas vezes antes. De fato, cerca de metade das pessoas que têm alergia alimentar a frutos do mar apresentam sua primeira reação alérgica na idade adulta.

O que é anafilaxia (a·na·fi·LÁK·si·a)?

A anafilaxia é uma reação alérgica grave e com risco de vida que pode ocorrer após você ter sido exposto a algo ao qual é alérgico, incluindo um alimento.

Mito: Anti-histamínicos interrompem uma reação alérgica.

Fato: Anti-histamínicos podem ajudar a aliviar alguns sintomas, como coceira na boca ou na pele, mas NÃO interrompem a anafilaxia.

A epinefrina/caneta de adrenalina é o único medicamento aprovado para interromper a anafilaxia e deve ser administrado primeiro e rapidamente.

Mito: Depois de desenvolver uma alergia alimentar, você não consegue superá-la.

Fato: É possível superar suas alergias alimentares com a idade.

Por exemplo, muitas crianças superam alergias alimentares a leite, soja, ovos e trigo. No entanto, alergias a amendoim, nozes, peixes e frutos do mar têm menor probabilidade de serem superadas.

Mito: Se você não tiver uma reação alérgica dentro de 30 minutos após a exposição ao seu alérgeno, você não terá uma.

Fato: Os sintomas podem começar alguns segundos após a ingestão de um alérgeno alimentar, mas pode levar até 2 horas para que os sintomas apareçam.

Às vezes, após o desaparecimento dos primeiros sintomas, uma segunda rodada de sintomas pode ocorrer sem reexposição ao alérgeno. Isso pode ocorrer entre 1 e 48 horas após os primeiros sintomas (ou às vezes mais), mesmo após o tratamento ter sido administrado. Esse segundo conjunto de sintomas é chamado de reação bifásica.

APOIO:



CONEXÃO ALIMENTAR



Livre Alimentar



Pri Lorente

CONHEÇA MOVIMENTO JUNTOS

