

# 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 causar transtornos alimentares, danos psicológicos e sociais graves. Pessoas com alergia alimentar devem estar sempre vigilantes para evitar alimentos aos quais são alérgicas.

**Mito:** Comer só um pouco do alimento que você é alérgico não fará mal.

**Fato:** Mesmo uma pequena quantidade do alérgeno, 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 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:** Alergia alimentar é o mesmo que intolerância alimentar.

**Fato:** Não. Alergia é uma resposta imunológica a proteína de certos alimentos, intolerância é uma dificuldade de digestão ou absorção.

A alergia alimentar pode ser grave, causar uma anafilaxia e ser fatal, enquanto a intolerância causa sintomas menos graves, como desconforto abdominal.

**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.



# Desmistificando os mitos e conhecendo os fatos sobre alergia alimentar



**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.

**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.



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

**Fato:** É possível superar suas alergias alimentares com o avanço da idade.

Muitas crianças superam alergias alimentares a leite, soja, ovos e trigo, com bom acompanhamento médico e (TPO) testes de provocação oral. No entanto, alergias a amendoim, nozes, peixes e frutos do mar tendem a persistir ao longo da vida.

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

**Fato:** Os sintomas podem começar alguns segundos após a ingestão do alimento, 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  
Informação • Conscientização • Inclusão



ESCANEEI.  
DESCUBRA.  
PROTEJA-SE.

CONHEÇA O  
MOVIMENTO  
JUNTOS

