

ALERGIA x INTOLERÂNCIA ALIMENTAR



Hoje em dia é cada vez mais comum as pessoas ingerirem um determinado tipo de alimento e sentirem mal após a ingestão. Normalmente, esse mal estar está relacionado com um quadro de intolerância ou alergia alimentar, duas condições de saúde bastante sérias e que, não diagnosticadas, podem levar à morte.

Alergia alimentar ocorre quando o organismo não reconhece proteínas específicas de um alimento e as encara como inimigas, enviando células de defesa para barrá-las. Nesse mal-entendido, o corpo acaba agredido. Aparecendo alguns sintomas logo após a ingestão ou até mesmo pela inalação ou contato com um alérgeno.

- **Principais sintomas:** inchaço nos lábios, coceira, tosse, falta de ar e diarreia. Nos casos mais graves, ocorre o choque anafilático.

- **Principais alimentos causadores de alergia:** peixe e frutos do mar, ovo, trigo, soja, amendoim, castanhas, leite e seus derivados e gergelim.

A intolerância é uma desordem completamente diferente, ocorre quando o organismo não possui enzimas capazes de absorver ou processar determinado nutriente. Por exemplo, na deficiência da lactase, a lactose não é digerida, atraindo água ao intestino, ocasionando diarreias. Os efeitos da intolerância chegam a demorar horas ou até mesmo dias para se manifestar e ficam quase restritos ao aparelho digestivo, ocasionando dor de barriga, gases, enjôo.

Embora uma intolerância alimentar possa causar sintomas desconfortáveis, em geral, eles são mais amenos dos que os causados pela alergia alimentar. Ao contrário da alergia, a pessoa com intolerância pode tolerar uma certa quantidade de alimento sem sentir nenhum desconforto.

- **Principais alimentos causadores de intolerância alimentar:** leite e seus derivados, grãos com glúten, banana, frutas cítricas, carnes processadas, produtos com corantes, etc.

A intolerância e a alergia têm um ponto em comum: com atenção ao prato e suporte médico, é possível contorná-las sem abalar tanto a qualidade de vida!



Fonte: <https://saude.abril.com.br>

