



Dica de Saúde:

DIA MUNDIAL DA ALERGIA

Em alusão ao Dia Mundial da Alergia (8 de julho), preparamos várias dicas para você entender mais sobre ela.

O processo alérgico geralmente ocorre por uma resposta exagerada do sistema imune a um determinado antígeno (substância estranha ao nosso organismo), que provoca alergia ou hipersensibilidade.

Os principais agentes são:

- Ácaros e baratas;
- Mofo (fungos);
- Pele e pelos de animais (gatos e cães);
- Esporos de fungos e pólenes de flores;
- Medicamentos;
- Alimentos.

A alergia alimentar é um dos principais tipos de alergia. Os alérgenos alimentares mais comuns são as proteínas do leite de vaca, ovo, amendoim, trigo, soja, peixe, frutos do mar e nozes.



Os sintomas podem surgir na pele, sistema gastrointestinal, respiratório e/ou cardiovascular. As reações podem ser leves, com simples coceira nos lábios, até mais graves, incluindo comprometimento de vários órgãos e potencial risco de óbito.

Em casos de sintomas alérgicos é importante procurar um médico especialista que irá pesquisar as causas da alergia e recomendar os cuidados mais adequados para controlar a doença. Na alergia alimentar, a exclusão total dos alimentos causadores das manifestações é imprescindível, substituindo-os por outros que forneçam nutrientes semelhantes

Nutricionista

Rosemeire C. Romanello
CRN 10 5442

Referências:

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE IMUNOLOGIA. O que são as alergias. Disponível em: <http://www.asbai.org.br/secao.asp?s=130&id=1029>. Acesso em: 18 jun. 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA E ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ALERGIA E IMUNOLOGIA. Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar: 2018 - Parte 2 - Diagnóstico, tratamento e prevenção. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/aaai_vol_2_n_01_a05_7_.pdf. Acesso em: 18 jun. 2019.