



## ALIMENTAÇÃO

# Alergia alimentar: os principais sinais que devem ser observados

PUBLICADO POR HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN EM 30/08/2023 | ATUALIZADO EM 27/01/2025

### **6 minutos para ler**

Às vezes, depois de comer, você sente coceira e inchaço na pele, dor abdominal, diarreia, dificuldade para respirar e outros sintomas? Cuidado: é possível que seja o caso de uma **alergia alimentar**, que pode ter complicações graves se não for tratada precocemente.

### **Sem tempo para ler? Confira este conteúdo em áudio:**



06:46



(<https://voozer.com/pt/home/?>

A dificuldade de respirar é um dos sintomas desse problema de saúde. Então, imagine sentir isso repentinamente ao comer algum alimento e não ter alguém por perto para ajudar no tratamento.

Viu como é importante ter cuidado com a alergia alimentar? Mas sem pânico: quando tratado, esse problema fica sob controle. Por isso, continue a leitura para saber mais sobre ele!



# O que é alergia alimentar?

A **alergia** alimentar é uma resposta do nosso sistema imunológico a determinados alimentos considerados “estranhos” pelo corpo. Essa resposta pode levar a sintomas desagradáveis e, em casos graves, pode ser perigosa para a saúde. Quando uma pessoa é alérgica a um alimento, o sistema imunológico reage de forma instintiva à refeição.

## Como o corpo reage a uma alergia alimentar?

A sua imunidade produz anticorpos e outras substâncias responsáveis pela defesa do organismo. Eles expulsam o agente estranho que invadiu o corpo, causando uma espécie de batalha do bem (o sistema imunológico) *versus* o mal (o causador da alergia).

Como toda batalha deixa sequelas, é natural que a alergia alimentar deixe manchas vermelhas pelo corpo, além de outros sintomas, como coceira e inchaço.

Então, caso isso ocorra, lembre-se que se trata de uma resposta alérgica. Em alguns casos, a reação é leve, em outros, mais grave, podendo até ser fatal.

## Como identificar uma alergia alimentar?

Identificar esse quadro costuma ser difícil, já que os sintomas variam muito de uma pessoa para outra — daí a importância da consulta médica frequente. No entanto, existem algumas dicas que podem ajudá-lo a descobrir se você tem uma alergia alimentar.

Uma das primeiras coisas que você pode fazer é prestar atenção nos sintomas que ocorrem após a ingestão de determinado alimento. Se você notar que sempre tem sintomas semelhantes depois de comê-lo, pode ser uma indicação de alergia.

Os sintomas de alergia alimentar podem incluir coceira na boca ou garganta, inchaço dos lábios ou língua, erupções cutâneas, diarreia, náusea, vômito, tontura, dor abdominal e dificuldade para respirar.

Assim, se você suspeitar que tem uma alergia alimentar, é importante falar com um médico. Ele pode realizar testes para identificar a alergia e ajudá-lo a evitar os alimentos que causam os sintomas.

## Quais testes podem ser realizados para identificar a alergia alimentar?

Existem alguns testes que podem ser realizados para identificar uma alergia alimentar. Conheça os mais comuns:

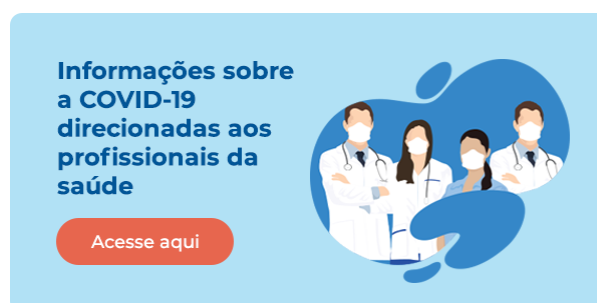
### Teste cutâneo

Nesse caso, uma pequena quantidade de extrato de alimento é aplicada na pele e, em seguida, é observada a reação. Se você é alérgico ao alimento, sua pele pode ficar vermelha, inflamada ou formar uma pequena saliência.

### Teste de sangue

Este teste verifica a presença de anticorpos específicos no sangue que são produzidos pelo sistema imunológico em resposta a um alimento que pode estar causando alergia.

Ele é frequentemente utilizado quando não é possível fazer o teste cutâneo ou se o paciente já está tomando medicamentos que podem interferir com os resultados do teste.



### PODCAST: PAPO SAUDÁVEL

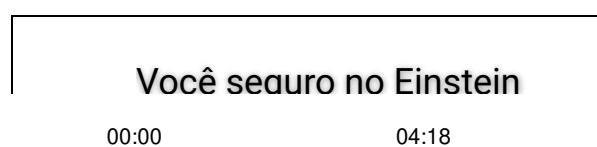
<https://open.spotify.com/episode/0wgJH7kCrBl1NmMCixhwJw>

### PODCAST: SAÚDE POR ELAS

<https://open.spotify.com/show/5VprV1RBb66DLdBkXdKUqc>



### VOCÊ SEGURO NO EINSTEIN



## Teste de provocação oral

Essa outra opção é realizada em ambiente hospitalar supervisionado por um médico. O paciente ingere quantidades crescentes de alimento suspeito de causar alergia, enquanto o médico monitora os sintomas para ver se eles ocorrem.

É importante lembrar que esses testes só devem ser realizados com a supervisão de um médico especializado em alergias.

## Quais alimentos causam alergia alimentar?

Esse problema de saúde pode surgir por diversos alimentos, mas alguns dos mais comuns são:

- leite;
- ovos;
- amendoim;
- nozes;
- trigo;
- soja;
- peixes e frutos do mar.

## O que fazer em caso de alergia alimentar?

Se você e o médico consultado suspeitam de alergia alimentar, é importante tomar algumas medidas para evitar uma reação alérgica. Aqui estão algumas dicas:

- monte uma **dieta** que evite o alimento que está causando a alergia e sempre leia os **rótulos dos alimentos** com atenção;
- administre medicamentos para alergia alimentar, caso prescritos pelo seu médico, como anti-histamínicos ou epinefrina;
- fale com seu médico sobre um plano de ação em caso de emergência, como uma reação alérgica grave;
- informe as pessoas ao seu redor para que elas evitem determinados alimentos e saibam o que fazer em caso de uma reação alérgica;
- Procure ajuda médica imediatamente em caso de reação alérgica, como ao ter dificuldade para respirar, sentir tontura ou inchaço no rosto ou garganta.

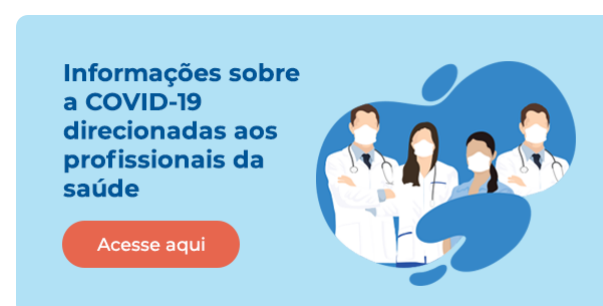
## O que fazer em caso de sintomas graves de alergia alimentar?

Se você ou alguém ao seu redor está tendo sintomas graves de uma reação alérgica, é importante agir rapidamente para buscar ajuda médica. Conheça as dicas:

- chame uma ambulância imediatamente se sentir dificuldade para respirar, tontura, inchaço no rosto ou garganta, ou outros sintomas graves;
- administre a epinefrina ou outro medicamento para alergia alimentar rapidamente, ajudando a reverter uma reação alérgica grave. Então, certifique-se de que você saiba usar o dispositivo de injeção de epinefrina e siga as instruções do médico;
- mantenha a calma e ajude a pessoa a se acalmar também. O estresse e a ansiedade podem piorar os sintomas;
- mesmo que a pessoa pareça estar melhorando, é importante procurar ajuda médica imediatamente, já que os sintomas de uma reação alérgica podem retornar;
- informe os profissionais de saúde sobre a alergia alimentar da pessoa e quaisquer medicamentos que tenham sido administrados.

Tirou as suas principais dúvidas sobre alergia alimentar? Como visto, trata-se de um problema de saúde que pode ter sintomas e consequências graves, quando não tratado de modo rápido e adequado.

Por essa razão, quanto mais informado você estiver, melhor. Aproveite a visita e **faça o**



### TUDO SOBRE O NOVO CORONAVÍRUS

### DICAS RÁPIDAS DE PREVENÇÃO

### SAÚDE MENTAL

### ORIENTAÇÕES PARA GRUPOS DE RISCO

### PODCAST: PAPO SAUDÁVEL

<https://open.spotify.com/>