



# INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES

## DIGESTÕES (IM)POSSÍVEIS

Os alimentos precisam de ser digeridos para serem absorvidos. Mas, há digestões difíceis e até impossíveis, cujas causas importa conhecer: São as intolerâncias alimentares

### ALERGIA OU INTOLERÂNCIA?

A sensibilidade do aparelho digestivo pode apresentar duas faces: alergia ou intolerância alimentar. À primeira vista confundem-se, mas na verdade são diferentes e importa saber distingui-las para lidar correctamente com cada uma delas:

- A **alergia** consiste na resposta do sistema imunitário a uma substância - neste caso, um componente de um alimento - à qual reage como se fosse inimiga, criando um sistema de defesas para a combater. Ovo, leite, mariscos e amendoins são responsáveis pelas principais alergias alimentares. A reacção alérgica surge, habitualmente, numa segunda ingestão e manifesta-se com sintomas respiratórios, digestivos e cutâneos. Nas situações mais graves, pode pôr a vida em perigo.

- A **intolerância** surge quando o aparelho digestivo não é capaz de digerir ou assimilar o alimento ingerido: os sintomas são imediatos e incómodos.

### DIFERENTES CAUSAS, SINTOMAS SEMELHANTES

Mais comuns do que as alergias, as intolerâncias alimentares causam perturbações ao normal funcionamento do aparelho digestivo. É frequente surgir:

- Diarreia;
- Flatulência (gases no intestino);
- Cólicas;
- Distensão abdominal (barriga inchada);
- Vómitos;
- Dores de cabeça;
- Anemia;
- Perda de peso.

Muitas vezes, estes sintomas surgem apenas quando o alimento “proibido” é ingerido frequentemente ou em grandes porções.

São vários os alimentos ou componentes alimentares responsáveis por intolerâncias alimentares. Os mais comuns são:

- **Lactose** (açúcar presente no leite e seus derivados).
- **Glúten** (proteína presente em alguns cereais - trigo, centeio e cevada).

- **Aditivos alimentares** - corantes, conservantes e intensificadores de sabor (tartrazina, sulfitos e metabissulfitos, benzoatos e glutamato).

- **Substâncias naturais** - xantinas e salicilatos (existente em vegetais e frutas, no café, sumos, cerveja).

- **Vinho** (sobretudo tinto), **queijo** e **chocolate**.

A **lactose** é responsável pela intolerância mais comum: o que acontece é que o sistema digestivo não possui a enzima lactase (ou está em pequena quantidade), necessária para a digestão e absorção do açúcar do leite. Isto significa que uma pessoa com intolerância à lactose pode beber um pouco de leite, mas não vários copos seguidos.

Diferente é a causa da intolerância ao **glúten**, que dá pelo nome de doença celíaca: trata-se de uma doença auto-imune, o que significa que a presença daquela proteína dos cereais faz com que o organismo reaja contra os seus próprios tecidos, provocando sintomas específicos.

### DIZ-ME O QUE COMES...

Descobrir uma intolerância alimentar faz-se por “tentativa e erro”: estabelece-se um registo dos alimentos ingeridos e vão-se eliminando até se identificar o que causa os sintomas.

Só para a intolerância à lactose existe um teste apropriado para o diagnóstico. O “tratamento” mais eficaz consiste em evitar o leite. Podem ser de alguma utilidade os suplementos enzimáticos, sob a forma de cápsulas, que fornecem ao organismo a lactase necessária para digerir o açúcar do leite e que devem ser tomados em conjunto com os produtos lácteos. Existe também leite com lactase, o que dispensa os suplementos.

Quanto às restantes intolerâncias, a solução passa por prevenir os sintomas, adoptando alguns cuidados:

- conheça as substâncias a que é intolerante;
- evite ou limite a sua ingestão;
- leia atentamente os rótulos;
- informe-se sobre os ingredientes sempre que fizer uma refeição fora de casa;
- informe familiares e amigos;
- se tem um filho com intolerância, comunique à escola e a quem cuida da criança.

### COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Se suspeita de intolerância alimentar ou alergia, esclareça-se junto desta Farmácia: aqui encontra informação sobre cada uma das situações e aconselhamento sobre os cuidados adequados para tratar os sintomas e as medidas mais eficazes para prevenir as reacções adversas do seu organismo.