

Cuidado na hora de comer

Além de serem levadas a sério, é importante que as pessoas estejam atentas aos sinais mais leves de reações alérgicas, que podem evoluir quando o contato com o agente causador continua. Com a chegada das festas de fim de ano, é importante que os alérgicos fiquem atentos à presença de castanhas e temperos comuns nas receitas natalinas. Os que não têm alergias conhecidas também precisam ficar atentos, caso apresentem algum sintoma diferente, como coceiras nas vias aéreas e dificuldade para respirar.

Segundo a OMS, cerca de 10% da população mundial em países desenvolvidos sofre com algum tipo de alergia alimentar, o que significa um número aproximado de 250 milhões de pessoas. A Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (Asbai) estima que, no Brasil, 2% dos adultos e 8% das crianças até 2 anos apresentam essa forma da doença.

Em 90% dos casos, as reações se dão contra soja, amendoim, ovo, castanhas variadas, trigo, peixes e frutos do mar e leite de vaca, mas nos 10% restantes, encontramos reações aos alimentos mais variados.

Lívia Nogueira convive há 10 dos seus 24 anos com uma condição, no mínimo, inusitada e, ao mesmo tempo, mais comum do que se imagina. Ela não pode comer banana, mamão, uva e kiwi. A jornalista tem alergia à frutose desses alimentos — os diagnosticados até agora.

Com uma infância e adolescência com alimentação comum, ela demorou a entender que os episódios de irritação na pele e dificuldade respiratória estavam sendo causados pelo consumo de banana, a fruta que, até hoje, é a que causa uma resposta mais grave do organismo.

“A título de explicação: o grau de sensibilidade ‘muito elevado’ a algum material é de



Lívia tem alergia a diversos tipos de frutas, inclusive banana, mamão e uva

Arquivo pessoal

valores acima de 17,49kU/L (nível de imunoglobulina, um agente imunológico) no organismo. A minha taxa com a banana é de 24,70kU/L. Então, é realmente uma resistência muito forte e rara, se considerar o nível e o produto ao qual se refere”, ressalta Lívia.

As reações variam, indo desde irritações na língua, nos olhos e na garganta, até empolamento na pele e fechamento de glote, além de dores no estômago. Com o tempo, outras frutas também começaram a causar mal-estar. “O kiwi eu sequer provei. Manuseei alguns pedaços e a reação surgiu.”

No início, por não entender o que estava causando as reações alérgicas, Lívia teve episódios mais graves. Em um deles, depois de tomar uma vitamina de banana, a glote fechou e ela passou por minutos

de desespero com uma obstrução total da respiração até tomar dois medicamentos e vomitar.

Além de ter que se privar dessas frutas e de uma série de receitas que as têm como ingredientes, a frustração é constante, pois até mesmo o cheiro ou o contato com louças que foram usadas para as frutas pode causar reações em Lívia.

Além da falta de pessoas para compartilhar experiências, ela se depara com a descrença quanto à existência do diagnóstico e até mesmo a falta de sensibilidade de algumas pessoas que acham que ela está de brincadeira. “Muitos consideram cômica uma alergia tão incomum. É nesse momento que o cuidado entra, porque, quando está nesse tom, é possível que a sensibilidade seja relativizada e colocada até em ‘teste’, o que pode ser fatal. Tenho sempre atenção a isso”, ressalta.