

Reações alimentares adversas a aditivos

Os aditivos alimentares são substâncias que se adicionam aos alimentos para os conservar ou para lhes melhorar propriedades como a aparência, o sabor ou a textura. São utilizados na indústria alimentar e na culinária e classificados em várias categorias. A atual legislação europeia obriga a que todos os aditivos alimentares sejam designados por um código constituído pela letra E seguida de um número de 3 ou 4 algarismos. Assim, por exemplo, os corantes são designados de E100 a E181, os conservantes de E200 a E297 e os antioxidantes de E300 a E321. Na tabela 1 indicam-se as principais categorias de aditivos e respetivas funções.

Tabela 1 - Principais categorias de aditivos e respetivas funções.

Categorias de aditivos	Funções
Conservantes	Controlam o crescimento de microrganismos, permitindo que os alimentos se mantenham mais tempo em condições próprias para consumo.
Corantes	Podem ser naturais ou sintéticos e são usados para aumentar ou recuperar a cor perdida pelos alimentos durante o processamento ou para manter uma coloração uniforme durante o período de armazenamento.
Aromatizantes	Dão aos alimentos sabores ou aromas particulares (doces, salgados, ácidos ou amargos). Podem ser de origem artificial ou natural, extraídos a partir de frutas, especiarias, sementes e de animais. Exemplos de aromatizantes naturais: ácido cítrico (encontrado em frutas cítricas como a laranja), ácido láctico (em produtos lácteos), ácido tartárico (nas uvas e vinhos) e o ácido málico (das maçãs).
Edulcorantes ou Adoçantes	Substitutos do açúcar com baixo valor calórico.
Intensificadores de sabor	Intensificam o sabor e/ou o cheiro original dos alimentos. Exemplos: ácido glutâmico (E620), glutamato monossódico (E621), glutamato monopotássico (E622).
Reguladores de acidez ou de pH	Alteram ou controlam a acidez ou a alcalinidade dos alimentos. Exemplos: bicarbonato ou carbonato ácido, ácidos cítrico, láctico e acético,
Estabilizadores	Tornam possível a manutenção do estado físico-químico dos alimentos.
Espessantes e Gelificantes	Aumentam a viscosidade dos produtos alimentares sem modificar outras propriedades como o sabor. Podem ter origem em polissacarídeos (amidos ou gomas de plantas, habitualmente leguminosas) e proteínas de origem animal (gema de ovo e colagénio). Exemplos: ágar, alginina, carragenano, colagénio, amido de milho, gelatina, goma de guar, goma de alfarroba, goma de xantano e pectina.
Emulsionantes ou emulgentes	Tornam possível a formação ou a manutenção de uma mistura homogénea a partir de substâncias que são imiscíveis ou difíceis de misturar, como no caso da maionese.
Humidificantes	Impedem que os alimentos sequem, permitindo-lhes manter a sua textura após processamento industrial, sem apodrecer.

As reações adversas a aditivos são na sua maioria não alérgicas, sendo muito menos frequentes que as alergias aos alimentos. Contudo, podem não ser reconhecidas porque são mais difíceis de diagnosticar ou mesmo ser confundidas com outras doenças, como intoxicações alimentares. A legislação que regulamenta a utilização dos aditivos

alimentares pela indústria, no processamento de alimentos, obriga a que não se excedam os teores máximos definidos para cada aditivo. No entanto, existe uma pequena percentagem de indivíduos que poderão ser sensíveis a níveis inferiores aos teores permitidos. Os doentes com asma são aqueles que mais frequentemente apresentam reações a aditivos alimentares. Em alguns casos o contacto, a manipulação ou a inalação de substâncias contendo aditivos poderá desencadear sintomas sem ser necessária a ingestão. O teste de provocação oral poderá ser necessário para o estabelecimento do diagnóstico definitivo de alergia alimentar e intolerâncias alimentares. A execução deste teste não é isenta de riscos, devendo ser sempre efetuado por médico especialista experiente na realização deste procedimento, em ambiente hospitalar. Na tabela 2 indicam-se alguns aditivos alimentares, possíveis reações adversas em indivíduos sensíveis, respetivo código europeu, função e fontes alimentares mais comuns.

Tabela 2- Principais aditivos alimentares e reações adversas associadas.

Código europeu Aditivo	Função/Origem	Fontes alimentares mais comuns/ Outras fontes	Manifestações clínicas possíveis
E 102 Tartarazina	Corante amarelo Sintético	Caramelos, salgadinhos gelatinas, refrigerantes	Urticária, Rinite, Eczema, Asma Particularmente nos asmáticos com hipersensibilidade à aspirina
E 200 Ácido sórbico	Conservante Açúcar-ácido Natural	Presente em muitos frutos. É um aditivo com vasta utilização por ex. em frutas cristalizadas, geleias, produtos lácteos, vinagre, vinho e outras bebidas, conservas de peixe e carne, gomas, pão e outros produtos de padaria	Podem ter efeitos irritativos sobre a pele
E 210 Ácido benzoico	Conservante Natural ou Sintético	Ameixas e frutos vermelhos. Aditivo em alimentos (cerveja, licores, gelatinas, marmeladas) cosméticos, produtos de higiene e medicamentos	Urticária, Rinite, Eczema, Asma
E211 Benzoato de sódio	Conservante	Podem encontrar-se em margarinas, molhos refrigerantes, sumos, conservas, cosméticos, produtos de higiene e medicamentos	Urticária, Angioedema Eczema, Dermatite de Contacto Náuseas e Vômitos
E 220 Dióxido de Enxofre	Conservante e antioxidante Sintético	Utilizado no processo de produção do vinho	Dores de cabeça, Urticária, Rinite, Eczema ou Asma

Sulfitos: E 221 Sulfito de sódio E 222 Bissulfito de sódio E 223 Metabissulfito de sódio E 224 Metabissulfito de potássio	Conservantes e antioxidantes Sintéticos	São muito utilizados em diversos produtos: Marisco fresco, congelado ou enlatado Carne sobretudo charcutaria Peixes: Bacalhau seco, peixes congelados Bebidas: Chás, sumos de frutas, cerveja, vinhos, cidra, bebidas que contêm açúcar ou xarope de milho Cereais e derivados: Pão de milho, pães que contêm condicionador de massa, massas, macarrão, misturas de arroz, maisena Frutos e derivados: Frutos secos e passas de fruta, conservas e doces de fruta, goiabada, marmelada Condimentos: Mostarda, vinagre de vinho, molhos diversos Açúcares: Açúcar branco, mascavado Diversos: Gelados, gelatinas, vegetais enlatados e conservados	Opressão torácica, Hipotensão, Dores de cabeça, Urticária, Angioedema Comichão, Pele vermelha Rinite, Náuseas, Vômitos, Cólicas abdominais ou Diarreia Nos asmáticos, particularmente aqueles que apresentam pólipos nasais e com hipersensibilidade à aspirina, podem precipitar crises de asma grave
	Conservantes e agentes de cura Sintéticos	Carnes processadas como salsichas, almôndegas e salames	Urticária, Asma, Dores de cabeça, Tonturas, Diarreia ou Dores abdominais
	Nitritos e Nitratos: E 249, E 252 Nitrito de potássio E 250, E 251 Nitrito de sódio E 322 Lecitina	Emulsionante Estabilizador Antioxidante Espessante	Natural. Pode ser extraído de: sementes de soja, amendoim, milho e gema de ovo. Nos doentes extremamente alérgicos a soja, amendoim, milho ou gema de ovo poderá ser necessário evitar produtos que contêm Lecitina

E 410 Goma de Alfarroba E 412 Goma de guar E 413 Goma adragante E 414 Goma arábica	Emulsionantes Espessantes Naturais: extraídas de leguminosas	Podem entrar na composição de iogurtes, gelados e pastilhas elásticas. Na indústria farmacêutica e cosmética podem entrar na composição de inaladores, emulsões, loções, cremes e pastas dentífricas	E 412 – síndrome de alergia oral (pode motivar reações sistémicas, quando associada a co-fatores, como a toma de anti-inflamatórios não esteroides) E 410 e E 412 - rinite e/ ou asma ocupacional. E 413 e E 414 – as reações são menos frequentes
E 420 Sorbitol	Estabilizador Humidificante Açúcar-álcool Natural ou sintetizado a partir da glicose	Ocorre em alguns frutos Usado em formulações medicamentosas como gotas e suspensões	Em quantidades excessivas pode ocasionar: Flatulência Diarreia Cólicas
E 621 Glutamato monossódico	Intensificador de sabor Sal presente em todas as proteínas animais e vegetais	Pode ser adicionado a carnes, peixes, aves, vegetais, frutos do mar, molhos, sopas sintéticas, alimentos pré-cozinhados, enlatados e produtos em conserva. Em muitos países, particularmente do Oriente, é usado como tempero de mesa. Pode também estar presente numa grande variedade de ingredientes, incluindo proteínas hidrolisadas de origem vegetal, levedura hidrolisada, extrato de levedura e extratos de soja.	Uma pequena percentagem de indivíduos é sensível ao glutamato monossódico apresentando sintomas imediatos após a sua ingestão, como: Dor de cabeça, Pele vermelha, Náuseas, Tonturas, Vertigens, Formigueiros Azia, Dor abdominal Sede, Sensação de “aperto” no peito ou Palpitações A combinação de vários destes sintomas é muitas vezes designada como “Síndrome do restaurante chinês”

O estilo de vida atual não permite no dia-a-dia, à maioria dos consumidores, a ingestão apenas de alimentos frescos. Alguns aditivos alimentares são essenciais para manter em condições adequadas de conservação os alimentos que não são consumidos imediatamente após a sua preparação. Contudo, também poderão ser adicionados conservantes, aromatizantes ou intensificadores de sabor a alimentos destinados a consumo imediato. As refeições consumidas fora de casa são, por isso, as que constituem maior risco. Uma vez estabelecido o diagnóstico, o doente aprenderá com o seu Imunoalergologista a evitar o(s) alimento(s) responsável/responsáveis pela sua alergia ou intolerância, estando atento à eventual ingestão de alérgenos/produtos ocultos e preparando-se para enfrentar as situações de emergência. Caso suspeite que sofre de uma reação alimentar adversa deverá procurar aconselhamento numa consulta médica diferenciada de Imunoalergologia.

Os dados, opiniões, e conclusões expressos neste material não refletem necessariamente os pontos de vista de Bial, mas apenas os dos Autores. Bial não se responsabiliza pela atualidade da informação, por quaisquer erros, omissões ou imprecisões.