



Sociedade
Portuguesa
Alergologia
Imunologia
Clínica

Manual Educativo do Doente

Outros títulos disponíveis:

- Alergénios domésticos
- Alergénios – ambiente exterior
- Agentes etiológicos da asma ocupacional
- Alergia alimentar
- Alergia ao látex
- Alergia a fármacos
- Alergia a venenos de himenópteros
- Prevenção da alergia no recém-nascido
- Anafilaxia
- Imunoterapia
- Asma brônquica
- Asma ocupacional
- Asma e gravidez
- Asma na criança
- Sibilância e asma no lactente
- Asma induzida pelo exercício
- Infeções recorrentes
- Rinite
- Tosse
- Urticária
- Eczema atópico
- Dermatite de contacto alérgica

Responsabilidade
e apoio científico:



Sociedade
Portuguesa
Alergologia
Imunologia
Clínica

Também disponível
em formato electrónico
em www.spaic.pt

Parceria



Coordenador:
Dr. Celso Pereira

Autores:

Dra. Alice Coimbra
Dra. Amélia Spínola Santos
Dra. Anabela Lopes Pregal
Dra. Ângela Gaspar
Dra. Beatriz Tavares
Dr. Celso Pereira
Dra. Cristina Santa Marta
Dra. Elisa Pedro
Dra. Emília Faria
Dra. Fátima Ferreira Jordão
Dra. Francisca Carvalho
Dra. Isabel Carrapatoso
Dr. José Luis Plácido
Dra. Leonor Cunha
Prof. Manuel Branco Ferreira
Dr. Mário Miranda
Dr. Mário Morais de Almeida
Dra. Paula Alendouro
Dra. Paula Leiria Pinto

Alergénios e aditivos alimentares

Os alérgenos alimentares são, na sua maioria, proteínas ou glicoproteínas com peso molecular entre 10 e 100 kDa, não sendo destruídos pelas temperaturas elevadas e pelos processos de digestão. Um mesmo alimento pode conter uma grande variedade de alérgenos. A cozedura e o processamento industrial dos alimentos frescos pode aumentar a sua capacidade de produzir alergias ou originar novos alérgenos.

Classicamente, os alérgenos alimentares subdividem-se em **alérgenos de origem animal e vegetal**. No reino animal, as fontes alérgicas mais comuns são o leite, o ovo, os peixes e os mariscos. No reino vegetal, os alimentos mais frequentemente envolvidos nas alergias alimentares pertencem aos grupos dos frutos frescos, das sementes e frutos secos, dos legumes e dos cereais.

Os **aditivos alimentares** são substâncias utilizadas na indústria alimentar com as mais variadas funções. Assim, classificam-se em várias categorias: corantes; anti-oxidantes; conservantes; edulcorantes; aromatizantes; espessantes e gelificantes.

A maioria destas substâncias resulta de síntese química. Outros ingredientes utilizados na indústria alimentar, como o amido e a sacarose, provêm de fontes naturais, eventualmente alérgicas. A indicação nos rótulos das embalagens do ingrediente e também da sua origem fornece ao consumidor uma informação mais esclarecedora. Assim, e a título de exemplo, um indivíduo sensibilizado ao trigo não ingerirá um alimento contendo amido derivado de trigo. Da mesma forma um alérgico ao ovo não consumirá lecitina preparada a partir deste alimento.

A actual legislação obriga a que todos os **aditivos alimentares**, utilizados na comunidade europeia, sejam designados por um código constituído pela letra E seguida de um número atribuído a esse aditivo. Assim, por exemplo, os corantes são designados de E100 a E181 e os conservantes de E200 a E297. Incluem-se nesta última categoria os benzoatos (E210-219), os sulfitos (E220-227) e os nitratos (E249-E252).

Na tabela seguinte indicam-se alguns dos aditivos alimentares e ingredientes mais utilizados no processamento industrial de alimentos, assim como a sua designação pelo código europeu, origem e função.

Aditivos e ingredientes	Código europeu	Origem	Função
Tartarazina	E 102	Síntese	Corante sintético
Ácido carmínico	E 120	Insecto	Corante vermelho
Eritrosina	E 127	Síntese	Corante vermelho
Carbonato de cálcio	E 170	Mineral	Corante mineral
Taninos	E 181	Mineral	Corante mineral
Benzoato de sódio	E 211	Parabeno	Conservante
Dióxido de enxofre	E 220	Síntese	Conservante (antioxidante)
Sulfito de sódio	E 221	Síntese	Conservante (antioxidante)
Bissulfito de sódio	E 222	Síntese	Conservante (antioxidante)
Metabissulfito de sódio	E 223	Síntese	Conservante (antioxidante)
Metabissulfito de potássio	E 224	Síntese	Conservante (antioxidante)
Nitrito de potássio	E 249	Síntese	Conservante
Nitrito de sódio	E 250	Síntese	Conservante
Nitrato de sódio	E 251	Síntese	Conservante
Nitrato de potássio	E 252	Síntese	Conservante
Ácido acético	E 260	Trigo	Acidulante
Lecitinas	E 322	Soja ou ovo	Emulsificante
Goma de alfarroba	E 410	Leguminosas	Espessante
Goma de guar	E 412	Leguminosas	Espessante
Goma adragante	E 413	Leguminosas	Espessante
Goma arábica	E 414	Leguminosas	Espessante
Glutamato monossódico	E 621	Síntese	Revelador de gosto

As reacções aos aditivos alimentares são na maioria reacções de intolerância. Embora se manifestem clinicamente da mesma forma que as alergias alimentares, dependem de outros mecanismos que não implicam, directamente, o envolvimento do sistema imunológico. Na intolerância à lactose, por exemplo, a ausência de enzimas necessárias à digestão da lactose origina sintomas digestivos como vómitos e diarreia, quando o doente ingere leite e derivados, alimentos ou medicamentos contendo lactose. Em cada caso particular, o imunoalergologista informará o doente se os seus sintomas resultam de uma verdadeira alergia alimentar ou de uma reacção de intolerância.

Os **sulfitos** poderão ser encontrados em variados alimentos, bebidas e medicamentos. Constituem exemplos de produtos alimentares que podem conter sulfitos os enlatados, doces e compotas, frutos secos, chás, sumos de frutas, cerveja, vinhos e cidra. Sintomas como opressão torácica, hipotensão, pele vermelha, pápulas, cólicas abdominais e diarreia podem resultar da sua ingestão. Nos asmáticos, particularmente aqueles que apresentam pólipos nasais e são sensíveis ao ácido acetilsalicílico, podem precipitar crises de asma.

Os **nitritos** e **nitratos** para além de conservantes são também utilizados como aromatizantes e corantes. Surgem principalmente como aditivos nas carnes processadas como salsichas, almôndegas e salames e podem provocar dores de cabeça e urticária em indivíduos mais sensíveis.

Os **parabenos** são conservantes utilizados em alimentos e medicamentos. Constituem exemplos o metilparabeno, etilparabeno, propilparabeno, butilparabeno e benzoato de sódio. Quando ingeridos por indivíduos sensibilizados podem desencadear eczema, urticária, asma e angioedema.

Em alguns casos o contacto, a manipulação ou a inalação de substâncias contendo aditivos alimentares poderá desencadear sintomas sem ser necessária a ingestão.

Têm sido desenvolvidos esforços, dentro da comunidade europeia, no sentido da indicação, tão completa quanto possível, nos rótulos das embalagens, da presença de alimentos contendo os principais **alérgenos** reconhecidos e também dos **aditivos alimentares** utilizados, sendo que esta legislação já se encontra em vigor no nosso país. A discriminação da origem alimentar dos **ingredientes** é também uma preocupação. Para o doente com alergia alimentar e perante determinado alimento, quando persistirem dúvidas em relação à sua origem, a melhor atitude será não ingerir esse alimento. Relativamente às refeições consumidas fora de casa, os doentes, particularmente aqueles com risco de manifestações mais graves, deverão ter a preocupação em informar-se sobre todos os alimentos e ingredientes que estão a ingerir.

O doente com alergia alimentar pode usufruir de uma qualidade de vida bastante aceitável, desde que convenientemente informado e motivado a participar activamente na selecção criteriosa de todos os produtos alimentares que ingere. Uma vez estabelecido o diagnóstico, 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 ocultos e preparando-se para enfrentar as situações de emergência. É também fundamental facultar informação aos familiares e educadores, já que uma ingestão acidental poderá eventualmente ocorrer.