

UM CERCO À ALERGIA ALIMENTAR

Você provavelmente conhece alguém que tenha alergia a algum tipo de alimento. O número de pessoas com alergia alimentar tem aumentado a cada dia e uma causa possível para o problema é o aparecimento de novos alimentos no mercado. Até algumas frutas, como açaí e kiwi, eram pouco conhecidas antigamente e hoje são bem populares. Esses alimentos possuem proteínas com as quais o organismo não está acostumado, podendo provocar uma reação alérgica em algumas pessoas, principalmente, em crianças.

Uma maneira de evitar a alergia aos alimentos é o aleitamento materno e a introdução de alimentos ricos em proteínas, como ovo, leite e peixe, na dieta, gradativamente. Para tratar daqueles que sofrem com alergia alimentar, pesquisadores da UFMG têm trabalhado na busca de alternativas terapêuticas através da própria alimentação.

Um exemplo disso é o uso da vitamina E, que está presente em azeite, óleos de cozinha, gérmen de trigo, leite, amêndoas, avelãs, abacate e nas verduras em geral. Os estudos indicam que a reação inflamatória provocada pela ovalbumina - proteína da clara do ovo - é reduzida, quando acrescentamos a vitamina E à alimentação.

Enquanto as pesquisas para diminuir os níveis de alergia continuam, as mães podem fazer a sua parte na proteção da saúde, amamentando as crianças pelo maior período de tempo possível e fornecendo a elas uma alimentação adequada e diversificada.

Texto originalmente escrito por Camila Jacob para o programa Na Onda da Vida, da **Rádio UFMG Educativa**, e adaptado por Hugo Huth.