

Ciência para todos

Agradecemos sua ajuda para conservar este texto que também está disponível em www.ufmg.br/ciencianoar

ALÉRGICO OU INTOLERANTE?

Para algumas pessoas, comer determinados alimentos pode ser um verdadeiro sofrimento ou, até mesmo, um gesto fatal. Essas pessoas costumam sofrer de intolerância ou alergia alimentar. Você sabe a diferença entre esses dois problemas?

A intolerância alimentar é devida incapacidade de se digerir determinado alimento. Isso acontece pela insuficiência ou ausência da enzima responsável pela digestão de certos componentes do alimento em questão. A intolerância a mariscos, leite, ovos, amendoim e soja é a mais recorrente.

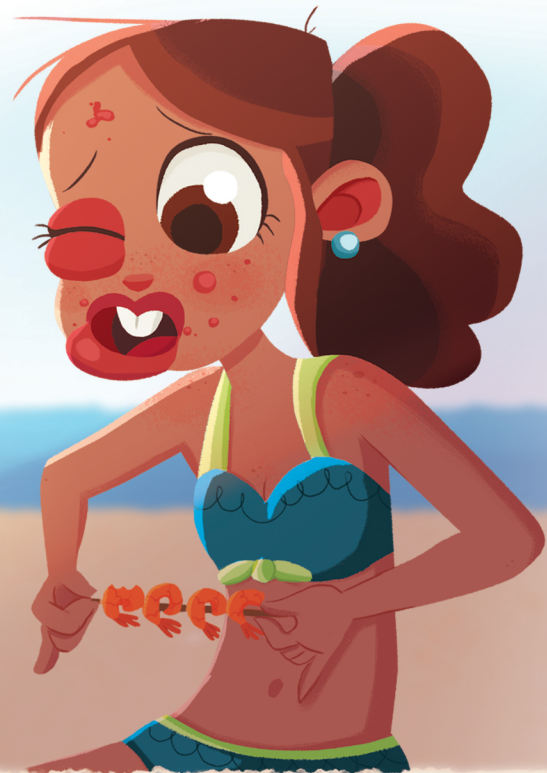
Já a alergia alimentar é caracterizada por uma resposta exagerada do sistema imune da pessoa a um determinado alimento. Nesse caso, o organismo reage a determinadas proteínas presentes nesses alimentos, uma vez que elas são consideradas como nocivas pelo sistema imunológico.

Qualquer alimento pode causar alergia. Mas os principais alergênicos são ovo, leite, amendoim, frutos do mar, soja e trigo. Essas reações alérgicas são mais comuns em crianças e bebês do que em adultos.

A alergia alimentar afeta cerca de 2,5% da população mundial e pode levar uma pessoa à morte, caso seja muito intensa. Já a intolerância por certos alimentos atinge apenas o trato intestinal, resultando em dores, vômitos e diarreias.

Infelizmente, algumas coisas muito gostosas podem também ser muito perigosas para certas pessoas.

Texto escrito por Diego Dias para o programa Pitadas de Ciência, da Rádio UFMG Educativa 104,5FM e adaptado por Gabriel Rodrigues e Maria Eliza Nogueira.



Ilustrado por Rayanne Vieira do Nascimento

14 - 12ª etapa