

O IMPACTO DAS INTOLERÂNCIAS E ALERGIAS ALIMENTARES ATUALMENTE

Tatiana Corassa Bueno¹
Brendaly da Rosa Galvão²
Maycon Gustavo Leal Braga³
Rosana Souza de Vargas⁴

Instituição: Escola Técnica Estadual 25 de Julho

Modalidade: Resumo Expandido

Eixo Temático: Vida, Saúde e Ambiente

Introdução

Ao longo de décadas, o processo de industrialização desenvolveu-se, e consequentemente o setor alimentício acompanhou-o, pois, as mudanças nos hábitos na civilização e seus modos de alimentação tornaram-se cada vez mais práticos, porém não saudáveis e inadequados, o que contribuiu para o surgimento de novos problemas na área da saúde. De acordo com Cocco (2018), estas condições desencadeiam diversos tipos de alergias e intolerâncias alimentares que afetam o bem-estar.

A alergia alimentar (AA) consiste em uma reação anormal do sistema imunológico humano, após o consumo, inalação e/ou contato com determinados alimentos, muitas vezes, constituído por moléculas proteicas (SOLÉ et al., 2018). Opostamente às AA, as intolerâncias alimentares (IL) podem ser descritas como reações não exageradas a organismos não relacionados ao sistema imunológico, mas, sim, por deficiências e ou falta de enzimas digestivas produzidas pelo corpo (SOUZA, 2017).

Muitos rótulos acabam por não expor devidamente suas informações de forma clara de seus compostos, além de descobrir a causa e quais alimentos não podem ser ingeridos. Com isso, muitas pessoas deixam de procurar a devida assistência médica para tratar-se, achando que é um problema simples, o que acaba por prejudicar ainda mais sua saúde.

¹ Tatiana Corassa Bueno do 3º ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: tatiana-cbueno@educar.rs.gov.br

² Brendaly da Rosa Galvão do 3º ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: brendaly-dgalvao@educar.rs.gov.br

³ Maycon Gustavo Leal Braga do 3º ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: maycon-glbraga@educar.rs.gov.br

⁴ Professora de Língua Portuguesa da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: rosanasdvargas@gmail.com

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



Logo, o objetivo deste trabalho é analisar as causas para essas doenças, que vão desde a falta de produção de algumas enzimas por parte do organismo do indivíduo, até uma predisposição genética, e alternativas para as AA e IL.

Por conseguinte, justifica-se a escolha deste tema, pois as intolerâncias e alergias alimentares se tornam cada vez mais evidentes dentro da saúde na sociedade, já que chegam a afetar respectivamente cerca de 20% e 40% da população mundial, como pode ser visto no artigo escrito por Arruda e Melo (2015). Assim sendo, através de pesquisas e discussões, as pessoas podem buscar a realização de exames e consultas para um diagnóstico correto perante sintomas que possuem. Para as indústrias alimentícias isto deve possuir grande relevância na hora de investir em produtos que acolhem os intolerantes e alérgicos, sem exclusão de consumidor. A importância de conhecer detalhes sobre este assunto, não apenas o público alvo, mas o público em geral, pode contribuir para uma busca de estilo de vida mais saudável.

Caminho metodológico

Esta pesquisa possui abordagem quali-quantitativa, porque utiliza dos dois métodos para a realização da pesquisa. Através de formulário, análise de hipóteses e apontamentos de diversos problemas pode haver a contribuição para mudanças de pensamentos através de conhecimentos adquiridos sobre o assunto, mas também há a coleta de dados no ambiente natural. Desse modo, também é de natureza aplicada, pois busca gerar conhecimentos para aplicação prática dirigidos à solução de problemas específicos. Envolve verdades verídicas e interesses locais.

Para a realização serão utilizados procedimentos como pesquisas básicas, além da criação de um formulário em formato de questionário, com perguntas direcionadas às pessoas da escola e comunidade em geral, que abordam questões como “Você sabe o que é intolerância/alergia alimentar?” Ou “Você conhece algum produto dedicado aos mesmos?” E se “Você conhece ou tem algum parente/amigo com AA ou AL”, para assim entendermos o nível de conhecimento destes indivíduos em relação ao tema abordado pelo nosso trabalho.

Por fim, o produto que buscamos criar através da pesquisa metodológica é a realização de palestras dentro do meio escolar (Escola Técnica Estadual 25 de Julho), por meio de atividades interativas com os alunos, explicar e trazer a importância que este assunto possui dentro da sociedade, principalmente na área da saúde. Também buscamos esclarecer dúvidas sobre o que são as AA e AL, como elas afetam o organismo das pessoas que as possuem, quais os malefícios que elas trazem no modo de vida e alimentar, e oferecer algumas opções de alimentos saudáveis e de substituição dos que contém ingredientes que fazem mal aos intolerantes e alérgicos.

Resultados e discussão

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



Durante o desenvolvimento da presente pesquisa de informações sobre o tema escolhido, pode-se apontar as causas para o surgimento de intolerâncias e alergias alimentares com a intenção de salientar os riscos à saúde de uma pessoa que sofre com esses problemas. Os casos são comuns de serem registrados hereditariamente pessoas alérgicas, já nos casos de intolerâncias não se pode confirmar que sejam passadas geneticamente, porém elas podem vir a se desenvolver após doenças como síndrome do intestino irritável, doença celíaca e doença de Crohn.

Para os indivíduos que padecem de tais sintomas e diagnósticos, o consumidor, muitas vezes, por conta de seu estado, consome e compra o mesmo produto por medo dos efeitos colaterais ou por falta de inclusão na hora de suas refeições. Entretanto, isso não é necessário, pois, há, nos atuais dias, algumas indústrias que buscam por deixar registrados em rótulos os ingredientes que compõem tais produtos, assim podendo-se expandir o cardápio alimentício.

Contudo, existem outros meios alternativos de resolver o problema. Uma das maneiras seria evitar o consumo de alimentos que atacam o intolerante/ alérgico e optar pelos que não possuem os ingredientes causadores de mal-estar; também, deve-se procurar auxílio médico para o uso de medicamentos caso necessário. Vale ressaltar que não são em todos os organismos que a eficácia de um possível remédio antes da ingestão de um alimento será completa, sendo capaz apenas de diminuir os sintomas ou não apresentar efeito.

ALERGIAS ALIMENTARES

As alergias alimentares consistem em uma condição caracterizada por uma reação alérgica ao consumo de alguns alimentos, bebidas ou aditivos alimentares. Envolve o mecanismo imunológico do corpo humano, com reações que vão de uma simples coceira nos lábios até uma possível internação pelo fechamento das vias respiratórias ou comprometimento dos órgãos.

As AA podem vir a ser classificadas como Imunoglobulina E (IgE) mediadas e não-IgE. As manifestações clínicas nas alergias de categoria IgE mediadas são imediatas, ou seja, acometem a pessoa poucos minutos após a ingestão; já as reações não-IgE não apresentam presságio momentâneo, demoram mais para manifestar-se e os sintomas podem surgir em algumas horas ou até dias após a ingestão do alimento alergênico.

Existem diversos tipos de AA, como a alergia à proteína encontrada em derivados do leite de vaca (APLV) que envolve os mecanismos imunológicos, prevalecendo principalmente em crianças, afetando em torno 2,5% e 0,3% em adultos.

Há ainda a alergia aos frutos do mar (moluscos e crustáceos), os quais podem provocar choques anafiláticos, causar reações graves e colocar a vida do acometido em risco.

INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES

As IL se manifestam quando determinados alimentos causam problemas digestivos após sua ingestão. Ela é decorrente da ausência de enzimas digestivas responsáveis por digerir e absorver determinado alimento, fazendo com que este fique no estômago e sature, desencadeando sintomas que causam o mal-estar do portador. Entre as mais comuns estão: intolerância à lactose, ao glúten, à frutose, à sacarose, ao milho e à levedura.

A doença celíaca/ do glúten (DC) é uma classificada como IL, o termo “glúten” é utilizado para descrever proteínas solúveis em álcool, que estão presentes em vários cereais, dentre eles o trigo, o centeio e a cevada. Essa intolerância ao glúten, é uma resposta imune inapropriada ao glúten ingerido, mediada por linfócitos T, que pode causar danos ao intestino delgado dos pacientes geneticamente predispostos.

A intolerância à lactose, resume-se em um composto presente no leite e seus derivados chamado de lactose, na qual é um carboidrato presente no leite dos mamíferos, ele é essencial para a nutrição de recém-nascidos e lactentes, ela deve ser absorvida por desmembramento da glicose e galactose. A “quebra” é realizada por uma enzima denominada lactase que está presente nas bordas do intestino delgado.

Portanto, na maioria dos casos os tratamentos que estão disponíveis a todos os intolerantes baseiam-se no uso das enzimas digestivas para reposição do que falta no organismo, possibilitando assim o consumo de alguns alimentos que atacam suas IL's.

AS INTOLERÂNCIAS E AS ALERGIAS ALIMENTARES AO LONGO DOS ANOS E AS FAIXAS ETÁRIAS QUE MAIS SÃO ATINGIDAS

Os fatores causadores da intolerância alimentar e da alergia alimentar, podem ser respectivamente desde a falta de produção da enzima digestiva até o contato com o alimento alérgico, pretende-se mostrar formas com que as pessoas portadoras possam substituir, por exemplo, o glúten pelo amido, ou o leite "de vaca" que deve ser trocado pelo leite de soja.

Tendo em vista que não existe cura para as AA's e IL's, a solução mais provável e eficaz até então tem sido a não ingestão de alimentos que as causam, fazendo-se necessário uma dieta para poder suprir a falta que os alimentos que não podem ser consumidos causam nos indivíduos, sendo a substituição o melhor caminho.

No histórico de evolução das IL's e AA's, pode-se perceber um aumento significativo nas alergias a amendoim de 1995 a 2016, no Reino Unido. Porém no que diz respeito ao porquê do tamanho aumento de AA's e IL's, pode estar ligado a questões ambientais, onde os índices mostram maior intensidade destas em áreas urbanas e países subdesenvolvidos, quando comparados à área rural e países desenvolvidos.

Portanto, para saber se a pessoa é portadora ou não de uma intolerância ou alergia alimentar é preciso estar atento aos sinais que elas dão, como: dores no abdômen,

indigestão, vômito, náuseas, diarreia, dor de cabeça e mal-estar, que são os sintomas mais comuns e ao sentir algum destes procurar sempre um médico especializado no assunto.

Conclusão

A partir deste trabalho foi possível compreender melhor que muitas pessoas possuem a compreensão do que são as AA e AL de uma forma rasa, mas não sabem a fundo sobre este tema e que muitas delas não possuem o entendimento sobre os perigos que essas mutações podem vir a acarretar na saúde física e mental dos indivíduos.

Referências

Arruda LK, Melo JML. A epidemia de alergia; por que as alergias estão aumentando no Brasil e no mundo?. Braz J Allergy Immunol. 2015;3(1):1-6. Disponível em: http://aaai-asbai.org.br/detalhe_artigo.asp?id=714#:~:text=Aproximadamente%20200%20a%20250%20milhoes,e%20400%20milhoes%20apresentam%20rinite. Acessado em 25/04/2023.

COCCO, Renata Rodrigues. Alergia alimentar: Uma visão brasileira. Arquivos de Asma, Alergia e Imunologia, [SL], v. 2, n. 3, p. 295-6, jul. 2018. GN1 Genesis Network. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5935/2526-5393.20180035>. Acessado em: 29/03/2023.

SOUZA, F. C. C. Consumidores com intolerância ou alergia alimentar: um estudo exploratório sobre suas estratégias. [S.L], p. 64. Rio de Janeiro - RJ, 2017. Trabalho de Conclusão de Curso - Departamento de Administração. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. Disponível em: <https://doi.org/10.17771/PUCRio.acad.32522>. Acessado em 05/04/2023.

SOLÉ, D.; et al. Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar: 2018 - Parte 2 - Diagnóstico, tratamento e prevenção. Documento conjunto elaborado pela Sociedade Brasileira de Pediatria e Associação Brasileira de Alergia e Imunologia. Arquivos de Asma, Alergia e Imunologia, [S.L.], v. 2, n. 1, p. 39-82. 2018. GN1 Genesis Network. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5935/2526-5393http://dx.doi.org/10.5935/2526-5393.20180005.20180005>. Acessado em 05/04/2023.