

Alergie sau intoleranță alimentară?

Cum le recunoști și ce e de făcut

Pentru majoritatea oamenilor mâncarea e o adevărată plăcere, un răsfăț al simțurilor și o modalitate de a înlătura stresul. Din păcate, o serie de alimente constituie, pentru unii dintre noi, veritabili dușmani.

Alergia, în general, este reacția negativă de hipersensibilitate imediată (organică sau psihică) a unei persoane față de anumiți agenți sau stimuli (microbi, aerosoli, alimente). Este declanșată de sistemul imunitar..

Alergia la un aliment este o reacție a organismului față de o proteină din alimentul respectiv. Proteina este percepută de sistemul imunitar ca un dușman, ce va fi anihilat prin producerea de către sistemul imunitar a unor anticorpi numiți Ig E. Când alergenul respectiv va pătrunde din nou în organism prin intermediul alimentelor, anticorpii produși anterior vor elibera niște mediatori chimici (ex. histamina). Mediatorii chimici, împreună cu anticorpii, vor provoca persoanelor hipersensibile reacția alergică la o anumită proteină.

De aceea, **de multe ori reacția alergică nu se produce la prima ingerare a alimentului, ci la următoarea**, când există deja în organism atât anticorpii, cât și mediatorii.

Simptomele alergiei alimentare sunt diverse: umflarea limbii, gâtului, ochilor, mâncărimi, greață, diaree, vărsături, urticarie. Mai grav este când apar scăderea tensiunii arteriale, amețeala, leșinul, ajungându-se până la stopul cardiac.

Multe alimente pot declanșa reacții alergice, însă sunt mai frecvent incriminate ouăle, laptele, peștele, crustaceele, grâul, soia, nucile, arahidele.

Alergia poate fi moștenită.

Alergia alimentară poate apărea la orice vârstă. După cum arată studiile, factorul genetic joacă un rol important. **Dacă ambii părinți au o alergie, și copilul va fi predispus.** În multe cazuri, când copilul crește, alergia poate să dispară.

Intoleranța alimentară este incapacitatea organică de a suporta anumite alimente din cauza lipsei enzimelor necesare digestiei alimentelor în cauză. *Deficitul de enzime intestinale poate apărea din aceste cauze:*

- defect congenital al sucrazei, izomaltazei sau lactazei, observate la nou-născuți

- forme generalizate secundare bolilor sau afectărilor epiteliului intestinal (boala Crohn sau boala celiacă)
- formă dobândită genetic (deficitul de lactază) care apare de obicei la sfârșitul copilăriei.

Intoleranța alimentară, pe lângă definirea ca stare patologică a organismului, declanșată la ingerarea unor alimente, **mai poate fi definită și ca incapacitatea mentală de a accepta unele alimente** - ex. intoleranță la pește și fructe de mare sau intoleranță la unele legume, ex. ciuperci.

Simptomele acestora sunt diferite, în funcție de **tipul de intoleranță**.

Boala celiacă (intoleranță la glutenul din cereale): diaree, încetinirea creșterii la copilul mic, vărsături, balonare, scaune modificate ca miros, culoare, cantitate.

În cazul adulților: astenie, oboseală, anemie, osteopenie, crampe musculare, slăbiciune, dureri osoase.

Intoleranța la lactoză: distensie abdominală, flatulență, crampe abdominale, diaree.

Colonul iritabil (dat de intoleranța la anumite alimente): alternanța diaree-constipație, dureri abdominale, balonare, senzație de evacuare incompletă, dureri rectale, prezența mucusului în scaun.

Diagnosticul intoleranței alimentare la gluten se poate pune pe baza biopsiei mucoasei stomacale, care evidențiază atrofia vilozitatilor și anomalii ale suprafeței endoteliului.

În cazul intoleranței alimentare la lactoză se face testul de toleranță la lactoză și se măsoară glucoza din sânge (glucoza serică).

Tratamentul intoleranței alimentare se face ținând regim. Se elimină total din dietă alimentul netolerat. Poate fi necesară și o suplimentare adecvată cu vitamine, minerale, proteine, pentru a remedia deficitul și a reface depozitele nutritive.

Atât alergiile, cât și intoleranțele alimentare pot produce neplăceri dacă nu sunt tratate corespunzător, așa că se impune vizita la medic.

Intoleranțele alimentare nu se vindecă, dar dacă se elimină factorii care le produc, persoana va duce o viață normală. **Alergiile se pot trata prin tratament medicamentos sau evitarea factorilor alergogeni.**

Dieta este individualizată. În general se recomandă vitamine, minerale, fibre, aport de lichide mărit sau redus, de la caz la caz. Uneori este nevoie de medicamente antispastice, anticolinergice, prokinetice, antidepresive. Aportul nutritiv trebuie să fie adecvat.

În cazul bolii celiace (intoleranța la gluten) excludem grâul, secara, orzul și le înlocuim cu porumb, soia, hrișcă, orez, ovăz. Pentru respectarea unei diete fără gluten trebuie evitate toate produsele care conțin făină: produse de cofetărie și patiserie, alimente gata preparate din comerț, sosuri, produse de tip fast-food.

Se pot consuma: lapte, carne, pește, brânză, ouă, cartofi, legume proaspete sau congelate, fructe, pâine specială fără gluten, grăsimi, dulciuri fără gluten, mirodenii, sare, piper.

În intoleranța la lactoză se exclud produsele ce conțin lactoză (laptele) și se înlocuiesc cu brânză maturată, cașcaval, iaurt.