

TESTE DE INTOLERÂNCIA AOS ALIMENTOS ...

Teste 200[®]
dieta mediterrânica



Devemos diferenciar dois conceitos distintos com manifestações clínicas diferentes:

Alergia aos alimentos. Processo mediado por IgE e desencadeado por proteínas do alimento em causa com manifestações clínicas imediatas de fácil estabelecimento de relação causa-efeito.

Intolerância alimentar. Processo complexo e difícil de detectar com manifestações clínicas variadas de carácter insidioso por vezes difíceis de diagnosticar e relacionar com o alimento.

Na **intolerância alimentar** a formação de anticorpos IgG dirigidos a proteínas de alimentos tem um papel importante no processo fisiopatológico. Na intolerância a um determinado alimento a sua ingestão continuada leva à alteração do padrão normal de produção de anticorpos IgA para um padrão de produção de níveis elevados de anticorpos IgG dirigidos a certos alimentos com indução de processos patológicos muito diversos.

Este processo imunológico explica que determinados alimentos possam desencadear perturbações digestivas e, outras manifestações clínicas de carácter insidioso, difíceis de relacionar com o alimento por se tratarem de patologias de grau moderado e evolução crónica.

As condições clínicas que se podem relacionar com processos de intolerância alimentar e em que a supressão da ingestão do alimento provoca uma melhoria evidente em mais de dois terços dos casos, são as seguintes:

- **Perturbações gastrointestinais (50%):** Dores abdominais, cólicas abdominais, obstipação, diarreia, aerocolia, cólon irritável, são as patologias que mais se associam a uma intolerância alimentar.
- **Processos dermatológicos (16%):** Acne, eczema, psoríase, urticária, prurido.
- **Transtornos psicológicos (11%):** Ansiedade, letargia, depressão, fadiga, hiperactividade (nas crianças), náuseas.

- **Perturbações neurológicas (10%):** Cefaleias, enxaquecas, tonturas, vertigens.

- **Perturbações respiratórias (10%):** Asma, rinite, insuficiência respiratória que se podem relacionar com um processo alérgico.

- **Outros:** inflamações articulares, fibromialgia, artrite.

- **Intolerância alimentar e obesidade:** Nas pessoas obesas que respondem mal aos tratamentos habituais de emagrecimento, verificou-se uma diminuição de peso com a eliminação na dieta de alimentos que se revelaram no nosso teste de sensibilidade elevada.

O Teste de Intolerância Alimentar tem pois indicação na avaliação clínica que antecede a escolha da dieta adequada ao tratamento da obesidade.

Verificou-se melhoria (de 50 - 66%) dos casos que cumpriram uma dieta, escolhida pelo médico com o auxílio do rastreio laboratorial, com supressão dos alimentos não recomendados. Em geral observou-se melhoria num período de 20 a 60 dias após o início de uma dieta adequada.

Trata-se pois de uma opção importante a considerar tendo em conta que no grupo de patologias descritas se observam melhorias assinaláveis procedendo-se apenas à supressão do alimento que as origina.

Amostra necessária

Colheita de sangue venoso (2mL. de soro)

Recomendações

4 horas de jejum no mínimo.