

Dieta

SOB
INVESTIGAÇÃO

**GANHE
ESTE TESTE**

VISITE

[HTTP://MULHER.SAPO.PT/](http://mulher.sapo.pt/)
SABERVIVER E DESCUBRA
COMO PODE HABILITAR-SE
A GANHAR A REALIZAÇÃO
DO YORKTEST

Já existe em Portugal um teste à intolerância alimentar que permite identificar os alimentos responsáveis por sintomas crónicos e doenças

Por
NAZARÉ TOCHA

Com
**ISABEL JANUÁRIO
FRAGOSO**

Especialista em Nutrição

NÃO É AGRADÁVEL DESCOBRIR QUE O NOSSO SISTEMA IMUNITÁRIO ataca alimentos com que as papilas gustativas se deliciam. Mas é muito importante quando percebemos que o que está em causa é uma agressão continuada ao organismo que se traduz em sintomas e patologias. E foi isso que me aconteceu. Com uma simples picada no dedo e uma amostra de sangue, submeti-me ao *YorkTest foodSCAN 113* que identifica os alimentos a que o corpo é intolerante. Duas semanas depois, recebi o veredicto: o meu organismo sente-se «stressado» face à presença da clara de ovo e do fermento. Perante isto, teria de rever a alimentação, eliminando um destes ingredientes da minha dieta, nos próximos seis a sete meses, e restringindo o consumo de outro.

INTOLERÂNCIA OU ALERGIA?

«Os dois tipos mais comuns de reacção alérgica (...) envolvem dois anticorpos, nomeadamente as IgE e IgG», escrevem Patrick Holford, especialista em nutrição, e James Braly, médico, no livro *Hidden Food Allergies – Is What You Eat Making You Ill?*. O primeiro afecta cinco por cento da população; os sintomas (que surgem sobretudo a nível cutâneo, respiratório e do tracto digestivo) revelam-se nas duas horas após a ingestão ocasional do alimento (um ou dois em média), o que per-

mite à pessoa estabelecer facilmente uma relação causa/efeito. Quando se deixa de comer o alimento «agressor», a pessoa não sente sintomas de privação. Já o segundo tipo, a intolerância alimentar, tem um quadro distinto: afecta uma em cada quatro pessoas, os sintomas (*ver caixa*) surgem no mínimo «duas horas depois, não raras vezes manifestando-se 24 a 48 horas depois (e até existem relatos do seu aparecimento três a sete dias após se ter comido)»; envolve entre três a dez alimentos que consumimos diariamente e, às vezes, até duas dezenas. Dificilmente a pessoa consegue fazer o auto-diagnóstico.

IDENTIFICAR O «AGRESSOR»

O órgão directamente envolvido neste processo inflamatório é o intestino: factores como uma dieta inadequada e o uso prolongado de fármacos, como os antibióticos, vão ao longo do tempo interferir na permeabilidade da mucosa intestinal. Assim, como explica Isabel Januário Fragoso, especialista em Nutrição da *Longaevitas Wellness Care Center* – o distribuidor oficial, em Portugal, do *YorkTest* – a intolerância alimentar «é uma alergia de reacção retardada que produz uma inflamação. O organismo assume aquele alimento como um agressor e reage». Segundo Patrick Holford e James Braly, esta reac-