

Manifestações alérgicas induzidas pelo exercício

A atividade física e a prática desportiva são pilares de um estilo de vida saudável e essenciais para a nossa saúde e bem-estar. No entanto, em algumas pessoas, podem surgir manifestações alérgicas associadas ao exercício.

As manifestações alérgicas induzidas pelo exercício podem afetar indivíduos que praticam exercício de forma recreativa ou mesmo atletas de alta competição. Neste contexto, habitualmente, pode haver atingimento do aparelho respiratório (asma, broncospasmo e rinite), cutâneo (urticária) ou atingimento generalizado de vários aparelhos simultaneamente (anafilaxia). De seguida, serão detalhadas estas manifestações exceto a broncoconstrição/asma induzida pelo exercício que é abordada em folheto próprio.

Anafilaxia induzida pelo exercício

Esta entidade é uma reação alérgica grave e generalizada, potencialmente fatal, que pode ocorrer durante ou após o exercício. Em casos particulares, esta situação só ocorre se tiver ingerido determinados alimentos antes do exercício (anafilaxia induzida pelo exercício dependente de alimentos) ou se tiver tomado alguns medicamentos (nomeadamente anti-inflamatórios não esteroides, por exemplo ibuprofeno). Os sintomas de fadiga, comichão, pápulas (babas) e vermelhidão da pele podem progredir para inchaço, dificuldade respiratória, sintomas gastrointestinais e, em situações extremas, colapso cardiovascular e perda de consciência. Caso julgue sofrer desta entidade deverá contactar o seu médico Imunoalergologista. Nestas situações, após uma avaliação clínica detalhada, poder-lhe-á ser recomendada uma caneta auto-injetora de adrenalina para utilização em futuros episódios. Será essencial determinar se há relação com alimentos, pois nesse caso, se os excluir da dieta na altura da prática de exercício poderá já não haver risco de anafilaxia.

Urticária induzida pelo exercício

Consiste no aparecimento de pápulas, vermelhidão e comichão na pele em contexto de exercício físico. É um tipo de alergia induzida por estímulos físicos

e ambientais. As formas mais comuns de urticária em contexto de exercício incluem a urticária ao frio e a urticária colinérgica. A urticária ao frio resulta do contacto com objetos frios ou exposição a ambientes frios; pode ser um problema em nadadores ou em praticantes de desportos de inverno. A urticária colinérgica ocorre poucos minutos após o aumento da temperatura corporal, seja passiva (por exemplo banho de água quente) ou ativa (exercício). Urticária solar, aquagénica, vibratória, dermográfica ou de pressão também podem ocorrer, mas são bem menos frequentes. Em algumas situações poderá também ser recomendada pelo seu médico Imunoalergologista a toma de anti-histamínicos para prevenir o aparecimento das lesões. É de ressaltar que a urticária também pode ocorrer em contexto de anafilaxia, mas nesse caso progride para outros sintomas (ver acima).

Rinite induzida pelo exercício

A rinite induzida pelo exercício caracteriza-se por comichão e obstrução do nariz, corrimento, espirros e por vezes perda de olfato provocada pelo exercício. Associa-se ainda frequentemente a sintomas nos olhos, ouvidos e garganta. Esta patologia pode surgir tendo ou não rinite alérgica subjacente. Os sintomas nasais induzidos pelo exercício podem ter diversos fatores envolvidos, nomeadamente, a temperatura do ar, a poluição atmosférica e, em casos de rinite alérgica, a exposição a alérgenos, nomeadamente ácaros e pólenes. Quanto à sua prevenção e tratamento, o indivíduo deve procurar treinar em ambientes com boa qualidade do ar. Caso o treino ocorra no exterior e com ar frio, deverá adoptar medidas para aquecer e humidificar o ar que inala. Em situações de rinite alérgica, deverá também evitar estar exposto aos seus fatores desencadeantes. Caso estas medidas não sejam suficientes, procure o seu médico Imunoalergologista para aconselhamento sobre terapêutica farmacológica ou vacinas de alergia.



Os dados, opiniões, e conclusões expressos neste material não refletem necessariamente os pontos de vista de Bial, mas apenas os dos Autores. Bial não se responsabiliza pela atualidade da informação, por quaisquer erros, omissões ou imprecisões.