

Prevenção de alergia e asma na criança

As doenças alérgicas têm vindo a aumentar nos últimos anos, sobretudo nas crianças. As causas deste aumento são ainda debatidas, mas parecem relacionar-se com a industrialização, a poluição, a higiene, as alterações da dieta, entre outras. Sabemos, por exemplo, que as crianças que crescem em quintas em ambiente rural têm menos alergias do que as que crescem em cidades, mas os fatores que determinam esta proteção ainda estão por esclarecer.

Nas famílias com indivíduos com doença alérgica é mais frequente que as crianças também venham a ser alérgicas porque estas condições têm uma predisposição hereditária. Se um dos pais ou um irmão tiver uma doença alérgica a criança tem mais de 50% de probabilidade de vir a manifestar uma doença alérgica durante a sua vida.



Como prevenir o aparecimento das alergias?

Consegue-se prevenir o aparecimento de doenças alérgicas apenas em parte, uma vez que, atualmente, as causas das alergias ainda não são completamente compreendidas. No entanto, existem algumas medidas que podem reduzir ou retardar o aparecimento de doenças alérgicas ou da asma brônquica.

Como prevenir a alergia a alimentos?

Os alimentos podem causar reações alérgicas graves, com risco de vida para a criança. Algumas medidas, podem ajudar a prevenir o desenvolvimento de alergia a alimentos, por exemplo:

- Aleitamento materno, pelo menos, durante 4 a 6 meses;
- Se o aleitamento materno não for possível, a utilização de fórmulas de leite de vaca hidrolisado (“hipo-alérgicas”) reduz a alergia a proteínas do leite de vaca e o aparecimento de dermatite atópica em crianças de risco;
- Consideram-se crianças com risco elevado de alergia alimentar crianças com eczema atópico e com pelo menos um dos pais ou irmão com doença alérgica (alergia alimentar, asma, rinite ou eczema);

- O contrário do que anteriormente se recomendava, estudos recentes sugerem que a introdução precoce de ovo nas crianças pode reduzir o risco de alergia alimentar;
- A introdução dos alimentos após os 4 meses deve ser feita de acordo com os hábitos alimentares da família, independentemente da predisposição hereditária para doenças alergias.

Como prevenir da asma?

A asma tem sido associada à alergia, à exposição ao fumo do tabaco e às infeções respiratórias.

Algumas medidas podem reduzir o desenvolvimento de asma:

- Evitar completamente a exposição a fumo de tabaco, na gravidez, durante o aleitamento e durante toda a infância;
- Tentar minimizar o risco de infeções respiratórias, por exemplo, evitando contacto com pessoas doentes ou permanecer em casa quando há surtos de infeções no infantário/creche/escola;
- O aleitamento materno também tem um efeito preventivo na asma, protegendo os bebés das infeções respiratórias, através da passagem de agentes de defesa da mãe para o filho;
- Em crianças com rinite alérgica, a imunoterapia específica durante pelo menos 3 anos previne o desenvolvimento de asma (ver Manual educacional do doente “Imunoterapia por alérgenos”);
- Atividades ao ar livre têm efeitos positivos na asma, enquanto períodos excessivos de sedentarismo agravam o risco de asma;
- Combater a obesidade;
- Algumas particularidades da dieta das crianças parecem reduzir o aparecimento de asma, por exemplo, o aleitamento materno, a ingestão de leite de vaca (após o aleitamento materno), e a alimentação rica em frutas frescas e outros alimentos ricos em vitaminas C, E e D, e o peixe (a partir dos 6 meses);

- Devem ser também observadas as medidas gerais de prevenção da alergia a inalantes (ver manual educacional “Alergénios domésticos” e “Alergénios do ambiente exterior”).

Como prevenir a dermatite atópica?

- A utilização regular de cremes hidratantes (emolientes) desde o nascimento reduz o risco de eczema atópico;
- A exposição excessiva a empoeiramento doméstico e a ácaros do pó pode ser um fator desencadeante ou de agravamento da dermatite atópica.

Como prevenir a alergia a inalantes como ácaros, pólenes e animais?

Porque os períodos de sono são muito prolongados nos recém-nascidos e nas crianças nos primeiros anos de vida deverá ser dada uma especial atenção ao ambiente que as rodeia, nomeadamente a cama e o quarto ou berçários.

A exposição a grandes concentrações de ácaros, fungos, pólenes e outros alergénios inalados associam-se a maior risco de doença alérgica respiratória, pelo que algumas medidas podem prevenir o desenvolvimento deste tipo de alergias:

- Em doentes com alergia a inalantes, a imunoterapia específica previne o desenvolvimento de novas alergias a outros inalantes;
- A capacidade de induzir doença alérgica ao gato, roedores e coelho é superior ao cão e outros animais;
- Não é defensável a remoção de animais de companhia nos casos em que a criança não tenha desenvolvido sensibilização alérgica;
- Por outro lado se há alergia comprovada, com agravamento da asma, rinite, conjuntivite ou dermatite com a exposição ao animal de companhia, está indicado interditar a exposição da criança a esse animais.

Conclusão



A prevenção das alergias e da asma é um objetivo nem sempre possível nas sociedades industrializadas e desenvolvidas.

A instituição de medidas preventivas é o único meio disponível para inverter a tendência de aumento das doenças alérgicas.

Algumas destas recomendações devem ser generalizadas a todas as crianças, nomeadamente, a evicção da exposição ao tabagismo passivo pré e pós-natal, o encorajamento do aleitamento materno durante pelo menos 4 a 6 meses.

Quando os pais têm alergias ou asma, o risco da criança vir a desenvolver estas doenças é maior, pelo que as recomendações apresentadas devem ser particularmente tidas em conta.

Caso suspeite que o seu filho tem alguma doença alérgica, deve consultar um lunoalergologista porque o tratamento da doença alérgica é possível desde os primeiros meses de vida é tanto mais eficaz quanto mais precocemente for instituído independentemente da idade.



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.