

## SAÚDE

# Adeus aos espirros

Médico ensina como  
entrentar a rinite,  
a asma e as  
crises respiratórias

## AS CAUSAS DA RINITE

A rinite é a inflamação da mucosa nasal podendo ter uma causa alérgica em cerca de dois terços dos casos. A predisposição genética é decisiva. Fatores não alérgicos também podem precipitar e/ou agravar as rinites: poluição, fumaça de cigarro, odores fortes, ar frio, resfriados, mudanças climáticas, estresse, entre outros. O diagnóstico é realizado por meio de história clínica incluindo a predisposição familiar, exame direto das cavidades nasais (rinoscopia anterior), testes alérgicos cutâneos de puntura e/ou testes sanguíneos para detecção de anticorpos alérgicos IgE específicos (RAST). A rinite alérgica é fator de risco para asma. Cerca de 78% dos pacientes com asma têm rinite alérgica



---

### Antônio Marinho

---

**E**stima-se que de 10% a 30% das pessoas vivem com rinite alérgica. Há relatos de pacientes que chegam a espirrar mais de dez vezes seguidas. A doença piora a qualidade de vida e pesquisas mostram que até a vida sexual de um casal é afetada se um dos parceiros tem sintomas inten-

tos de rinite. Em grandes cidades brasileiras, de 25% a a 30% das crianças sofrem de sintomas alérgicos. É, embora comum, a alergia suscita muitas dúvidas. Foi pensando nisso que o médico Raul Emrich Melo, especialista em alergia e imunopatologia e pesquisador da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), escreveu o livro "História e alergia, para entender uma doença moderna" (Via Lettera), que acaba de ser lançado.

Melo acha fundamental derrubar os mitos sobre a alergia e esclarecer dúvidas sobre remédios e alimentos. Abaixo, ele fala sobre as principais questões ligadas à doença.

• **UM MUNDO DE ESPIRROS:** "Os casos de alergia aumentaram na segunda metade do século XX, principalmente em países com alto índice de desenvolvimento. Uma das hipóteses é o abuso de antibióticos e o menor contato das crianças pequenas com ambientes contaminados por bactérias. Estas pequenas agressões cotidianas ajudariam a manter o sistema imunológico em alerta. Menos estímulo deixaria o sistema de defesas ocioso e os anticorpos e células agressivas atacariam o próprio organismo. Mas países como o Brasil e o Peru, que têm altos índices de alergia, contrariam esse raciocínio. Por enquanto, não temos certeza."

• **INFÂNCIA:** "As crianças, especialmente nos primeiros anos, têm mais alergia. Não se sabe ao certo o motivo. O contato inicial com o meio ambiente ajuda a moldar o sistema imunológico e infecções virais, comuns na infância, causam muitos dos quadros da doença. Além disso, alimentos novos são introduzidos e corantes são usados em excesso. Algumas cidades brasileiras, como São Paulo e Salvador, por exemplo, têm de 25% a 30% das crianças com sintomas alérgicos."

• **HEREDITARIEDADE:** "A herança genética conta muito, mas grande parte do problema está ligada ao uso de alimentos, remédios e corantes. Não temos como prever quais pacientes terão reações alérgicas mais ou menos graves. Há padrões que se repetem. Indivíduos que já tiveram reação grave (falta de ar, desfalecimento, inchaço e crise de asma) têm maior chance de repetir o quadro, se o mesmo medicamento, por exemplo, for ingerido novamente. Poderão até sofrer queda de pressão prolongada e potencialmente fatal (choque) e anafilaxia."

• **FATORES DE PREVENÇÃO E RISCO:** "O aleitamento materno e a exposição ao tabaco interferem no aparecimento de alergias. Um para

o bem, o outro, para o mal. Quando o bebê se alimenta apenas do leite materno, a chance de alergia precoce ou grave cai sensivelmente. Já o tabaco tem relação com o aumento de sintomas respiratórios.”

• **ALIMENTOS:** “A exclusão de alimentos sólidos na primeira infância é um tema controverso. A Academia Americana de Pediatria recomenda a retirada de alimentos como ovos, leite, peixe e amendoim da dieta da mãe que amamenta. Já a Sociedade Europeia de Alergia não indica esta conduta, por considerar que não há dados definitivos sobre o tema. Mesmo a decisão de oferecer alimentos mais tarde a crianças (após 1 ou 2 anos) é motivo de debates. É possível que exista um período (talvez dos quatro aos seis meses) em que o organismo tende a tolerar alguns alimentos. Ao serem introduzidos mais tarde, aumentariam a chance de sensibilização, ou seja, maior possibilidade de a criança reagir ao contato. A alergia alimentar é menos frequente do que se imagina. Estudo na revista ‘Pediatrics’ acompanhou 520 recém-nascidos. Após três anos, a alergia a alguns alimentos afetou 6% das crianças. Porém, os pais achavam que a doença atingia 28% delas.”

• **MEDICAMENTOS:** “Não é possível prever uma primeira reação a remé-

dios. Em muitos casos essas reações nem são classificadas de alérgicas, ou seja, não há produção exagerada do anticorpo da classe E (imunoglobulina E, ou IgE). São apenas de reações adversas a drogas e, nestes casos, inexitem exames que confirmem o diagnóstico. O grupo das penicilinas é bastante conhecido como causador de reações alérgicas típicas (inchaço, vermelhidão pelo corpo e coceira). Mesmo assim, os exames são pouco usados e, em muitos casos, não mostram qualquer alteração.”

• **ATIVIDADE FÍSICA:** “Alguns trabalhos mostram que o alérgico que faz exercício regularmente tem menos crises. Em muitos casos de alergia respiratória não controlada, no entanto, o exercício pode até piorar a doença. Mesmo a natação, frequentemente praticada em ambiente com vapores do gás cloro, pode agravar o quadro. Um estudo da Unifesp, publicado na revista da Academia Americana de Alergia, mostrou que cerca de metade dos alérgicos submetidos ao teste em bicicleta ergométrica teve algum sinal de limitação respiratória, chamada de asma ou broncoespasmo induzido pelo exercício.”

• **HOMEOPATIA:** “Cientistas afirmam que não há embasamento, fal-

tam estudos que comprovem a eficácia da homeopatia. O título de um artigo publicado pela revista britânica de medicina 'Lancet' foi claro: 'O fim da homeopatia'. A análise de trabalhos bem conduzidos mostrou que o efeito da homeopatia era semelhante ao do placebo (substância inócua). O efeito placebo pode chegar a 30% de resultado e, quando o médico é atencioso, oferece até 40% de melhora."

• **CORTICÓIDES:** "Há exagero e mal-entendidos na preocupação em relação aos corticosteróides. A cortisona local ainda é o tratamento prolongado mais eficaz para a rinite e para a asma."

• **VACINAS:** "A imunoterapia alérgica específica (popularmente conhecida como vacina para a alergia) usa substâncias que causam alergia (alérgenos) para, em doses cada vez maiores, estimular uma resposta que leve à produção de anticorpos (e outras partículas do sistema imunológico) que bloqueiem a alergia. Em outras palavras, aquilo que nos induz à alergia poderia, em doses pequenas e frequentes, acalmá-la. Parece homeopatia, mas não é. A OMS apresentou estudos bons e confiáveis nas últimas décadas. Como resultado, publicou extenso material no fim dos anos 90, concluindo

que a imunoterapia é eficiente quando diagnóstico é correto, o material de boa qualidade, a receita da vacina bem feita e o tempo de tratamento obedecido. Com estes itens seguidos à risca, a chance de sucesso chega a 80%, pelo menos em relação à versão injetável em pacientes acima de 5 anos de idade. Nos últimos estudos em que se usou a vacina sublingual de alta dose, os resultados são promissores. A asma alérgica (bronquite), a rinite alérgica e a reação à picada de insetos, comprovadas por exames, são exemplos de diagnósticos para início de imunoterapia. Têm sido descritos casos de alívio de dermatite atópica (eczema alérgico) e urticária. Casos muito graves de asma devem ser excluídos, porque podem haver particularidades diferentes da doença alérgica comum. Ainda como contra-indicação vale ressaltar edema de glote, início de gravidez e uso de algumas drogas cardíacas (como propranolol), que podem impedir a reanimação adequada em caso de falta de ar ou queda de pressão associadas à aplicação da vacina." ■

**O GLOBO NA INTERNET**



**OPINIÃO** Saiba mais sobre alergias e tire suas dúvidas com o médico Raul Emrich Melo

[www.oglobo.com.br/saude](http://www.oglobo.com.br/saude)