

SAÚDE

NOVO DIAGNÓSTICO

Chega ao Brasil teste que avalia níveis de tolerância a alimentos

► A partir de um exame de sangue é possível saber o que se pode consumir e o que deve ser evitado em uma lista de 100 alimentos e mais 20 corantes

JAQUELINE FALCÃO

► Um teste, realizado a partir de uma amostra de sangue, analisa a resposta do organismo a 100 tipos de alimentos e a 20 corantes e conservantes de uso mais freqüente. A novidade chega ao Brasil trazida por um laboratório espanhol, depois de estar há nove anos nos Estados Unidos. Chamado Alcat Test, o exame faz diagnóstico apenas dos níveis de tolerância de alimentos. Não se trata de um teste de alergia.

Segundo o médico Juan Carlos Serrat, presidente do Centro de Análises Clínicas Espe-

ciais (CIC), a intolerância alimentar causa enxaqueca, urticária, diarreias, retenção de líquidos e também contribui para o fracasso das dietas de baixas calorias. Os alimentos causadores da intolerância são os mais variáveis, presentes no dia-a-dia, como leite, verduras, café, cacau, frango, chá, tomate, salmão, feijão e arroz.

Para se submeter ao teste pacientes devem procurar um médico, que requisitará um exame laboratorial. As amostras são mandadas, por enquanto, somente para o CIC. O resultado vem dividido por tabelas, classificando os alimen-

tos como "liberado", "eliminar", "evitar" e "no limite".

"A intolerância alimentar varia de acordo com os hábitos da alimentação da população de cada país. A expressão "somos o que comemos" é aplicável", observa Serrat.

Segundo o médico, dificuldades para responder de forma equilibrada às dietas de baixa caloria podem ser explicadas se o regime contém alimentos não tolerados. "Neste caso, todos os efeitos contrários de uma dieta se ampliam", diz. O estudante carioca Igor Soares Campos, 14 anos, descobriu uma intolerância ao leite de vaca com o teste. Ele acordava com coceira pelo corpo. Como participava de disputas de automodelismo, que têm carros abastecidos com metanol, seus pais achavam que se tratava de alergia ao combustível.

TESTE DE INTOLERÂNCIA ALIMENTAR

► VEJA EXEMPLO DE RESULTADO DE TESTE PARA 50 ALIMENTOS

VERDURAS E HORTALIÇAS	CEREAIS E GRÃOS	FRUTAS	ERVAS E ESPECIARIAS
Alface	Arroz	Abacaxi	Canela
Cebola	Aveia	Ameixa	Chá
Couve	Ervilha	Banana	Gergelim
Espinafre	Feijão Verde	Laranja	Pimenta
	Milho Comum	Lima	Soja
	Trigo	Maçã	
LEGUMES	CARNES	PRODUTOS LÁCTEOS	DIVERSOS
Abóbora	Carne de Boi	Morango	Açúcar
Batata	Carne de Porco	Pera	Alho
Brocólis	Frango	Pêssego	Azeitona
Pimentão		Uva	Cacau
Tomate	MARISCOS	PRODUTOS LÁCTEOS	Café
	Camarão	Clara de Ovo	Fermento de Pão
PEIXES	FRUTOS SECOS	Gema de Ovo	Levedura de Cerveja
Atum	Amendoim	Leite de Vaca	Mel
Linguado	Nozes		
Salmão			
Positivo Alto (A eliminar)	Positivo Médio (A evitar)	Positivo Baixo (No limite)	Negativo (Liberado)