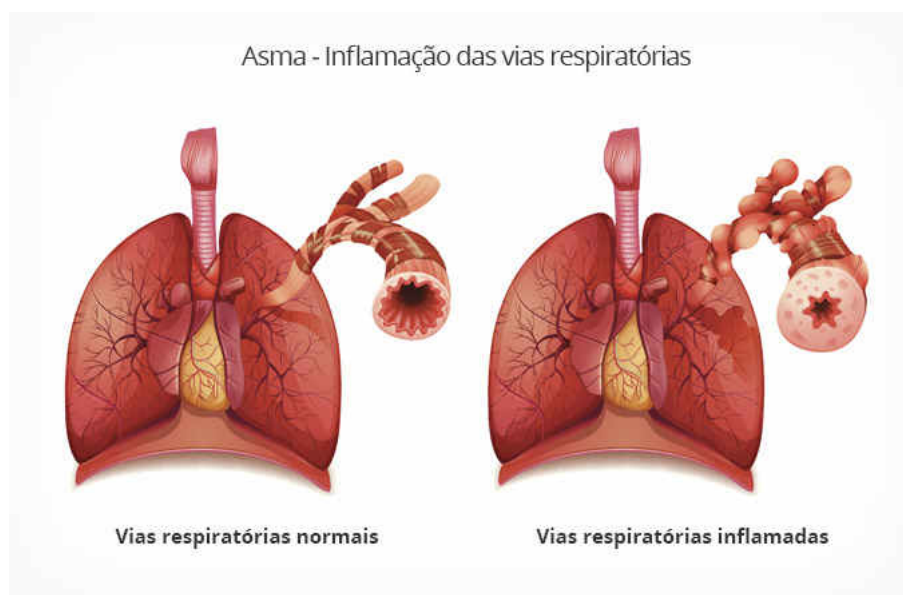


É fato que com o desenvolvimento das grandes cidades e a conseqüente exposição aos poluentes emitidos, diariamente, para o meio ambiente, cresceu o número de pessoas vítimas da ASMA. As crianças que moram em grandes centros urbanos são as que mais sofrem com essa doença causadora do aumento do índice de mortalidade infantil.

Segundo a médica Joanna Leal *“Asma é um doença pulmonar onde há inflamação das vias aéreas (brônquios), gerando obstrução ao fluxo de ar. Os principais sintomas observados são falta de ar, tosse seca e o famoso chiado no peito (que é justamente o som do ar passando pelos brônquios estreitados).”*



Fonte: www.minhavidacom.br

De acordo com ideias encontradas no livro Alimentos Saudáveis, Alimentos Perigosos, esses sintomas ocorrem quando os pequenos músculos que controlam a passagem de ar nos pulmões se contraem, provocando um broncoespasmo. Normalmente, as vias respiratórias se contraem quando são expostas à fumaça, aos poluentes, ao ar muito frio ou a substâncias que são prejudiciais se inaladas. Entretanto, em pessoas asmáticas, a reação é exagerada e frequentemente desencadeada por substâncias ou atividades aparentemente inofensivas, como o pólen e outros alérgenos.

Alergias aos alimentos

A alergia aos alimentos pode ser um fator desencadeador de uma crise para muitos asmáticos. Nesses casos, identificar os culpados, pode exigir um trabalho de detetive, especialmente com crianças. Como as alergias aos alimentos variam de uma pessoa para outra, não existe uma lista pronta de agressores.

Alimentos que desencadeiam uma crise de asma podem ser identificados mantendo-se um

registro cuidadoso da hora e de tudo que se comeu e bebeu, bem como quaisquer sintomas de asma. Depois de algumas semanas é possível traçar um padrão de alimentos agressores. Então, um médico pode fazer exames de pele e de sangue para confirmar.

Como todo mundo, os asmáticos precisam seguir uma alimentação saudável e, principalmente, balanceada. Mas, as vezes, isso é difícil, se a alergia exige que grupos de alimentos inteiro (por exemplo, leite e outros laticínios) sejam cortados da alimentação. Para garantir uma boa alimentação, um nutricionista pode recomendar alguns substitutos ou suplementos.

Mantenha distância dos Sulfitos

A médica Joanna Leal alerta: *“Alguns asmáticos podem iniciar uma crise ao ingerirem alimentos ricos em sulfitos (como camarão, vinhos, frutas secas, entre outros).”*

Ainda de acordo com ideias encontradas no livro Alimentos Saudáveis, Alimentos Perigosos, os sulfitos são os agentes que mais causam ataques de asma. Correspondem a conservantes que são adicionados a muitos alimentos para evitar que estraguem ou percam sua cor e textura. Eles são especialmente comuns em frutas secas, misturas de sopas instantâneas, batatas em saquinhos, vinho, cerveja e suco de uva.

Qualquer pessoa sensível a sulfitos deve verificar cuidadosamente os rótulos dos alimentos à procura de qualquer ingrediente que o contenha - por exemplo - bissulfito de potássio - ou dióxido de enxofre. Além de desencadear um ataque de asma, os sulfitos algumas vezes causam anafilaxia em pessoas muito sensíveis a eles.

PARA FUJIR DA ASMA



Frutas: grandes aliados para evitar a asma.

COMA BASTANTE

- Frutas, legumes e verduras (fixe uma meta de cinco a dez porções por dia, inclua uma fruta cítrica).
- Sopa de Galinha, caldo e outros líquidos, para ajudar a afinar o muco bronquial.
- Alimentos ricos em ácidos graxos ômega-3 como salmão, cavala, arenque e sardinhas para combater a inflamação.

“Alguns pacientes que otimizaram a hidratação, aumentaram o consumo de frutas e vegetais, com propriedades antiinflamatórias e ricos em vitamina E, por exemplo, associado à utilização correta das medicações, evoluíram com melhor controle da asma, reduzindo o número de crises.” disse Dra. Joanna ao relatar a sua experiência com pacientes asmáticos.

EVITE

- Quaisquer alimentos, inclusive aditivos, que aparentemente, provoquem os ataques.
- Cogumelos, queijo, molho de soja e fermento de pães se o mofo desencadeia ataques.
- Salicilatos, um ingrediente da aspirina, do chá, do vinagre, dos molhos de salada, de muitas frutas, de alguns legumes e verduras.
- Alimentos contendo tartrazina, ou corante artificial amarelo número 5.

Aguarde, na próxima quarta-feira, o Capítulo 02 da série Alimentos para a Saúde - Fuja da Enxaqueca e das Dores de Cabeça.

Fontes consultadas:

Entrevista com Dra. Joanna Leal sobre a asma.

Livro Alimentos Saudáveis, Alimentos Perigosos: guia prático para uma alimentação rica e saudável / Consultores Joe Schwarcz e Fran Berkoff. Rio de Janeiro 2006. EDITORA Reader's Digest, 1ª edição.

Saiba mais

- [Fuja da Enxaqueca e outras dores de cabeça](#)
- [Fuja da Gota](#)
- [Fuja da Obesidade](#)
- [Fuja do Câncer](#)
- [Entrevista com a nutricionista Ludmilla Santana sobre obesidade](#)
- [Entrevista com a cantora baiana Kall Medrado que através de uma reeducação alimentar venceu a obesidade](#)