

CONTEXTO

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: O Globo Online	Data: 25-09-14
Colunas/Editoria: Rio - Bairros	Pág(s):

O GLOBO

RIO

BAIRROS

Em busca dos verdadeiros vilões para ter uma vida saudável

Glúten e lactose nem sempre são os responsáveis pelas alergias alimentares



Alergias. Helena Costa, observada por Thainna Velasco, fura o dedo de Paula Las Heras para realizar o teste - Fabio Rossi / Fabio Rossi

RIO — Cansaço, enxaqueca, sensação de barriga estufada e indisposição. Esses são alguns dos sintomas que podem estar ligados a alergias alimentares. No atual momento, no qual o glúten e a lactose levam, muitas vezes, toda a culpa e são banidos dos cardápios, um teste desenvolvido em Cambridge, na Inglaterra, desembarca por aqui para ajudar na busca pelos verdadeiros vilões da alimentação.

Durante uma consulta com a dermatologista Helena Costa, a advogada Paula Las Heras se queixou de uma constante enxaqueca. Na hora, a dermatologista ligou o sinal de alerta e chamou a nutricionista Thainna Velasco, que sugeriu que Paula fizesse o exame “food detective”. Com apenas um furo no dedo e uma pequena quantidade de sangue, a advogada descobriu, em justos 40 minutos, que era incompatível com diversos alimentos.

— Descobri, por exemplo, que não devo comer cogumelos. Eu amo cogumelos e nunca me passou pela cabeça que eles poderiam ter relação com as minhas enxaquecas. Durante um tempo, achei que a carne vermelha e o glúten eram os culpados pelo meu mal-estar e fiquei um tempo sem consumi-los. Depois de fazer o teste, vi realmente o que não me fazia bem e adaptei meu cardápio. Me sinto mais disposta, menos inchada

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: O Globo Online	Data: 25-09-14
Colunas/Editoria: Rio - Bairros	Pág(s):

e dificilmente tenho dores de cabeça — conta Paula, que fez o teste há 4 meses.



Segundo Thaianna, é comum as pessoas não associarem os verdadeiros culpados de cara.

— Esse, diferentemente dos tradicionais exames de sangue, mostra não só as alergias imediatas, mas também alergias tardias, que podem se manifestar em até 72 horas. Com apenas um furinho no dedo, conseguimos detectar até 59 alimentos que podem causar alergias — conta a nutricionista.

De acordo com ela, depois de saber o que realmente faz mal, o ideal é que o paciente siga a dieta por um tempo.

— Com o resultado, fazemos uma dieta específica. Depois de três meses, se o paciente sentir muita falta do alimento, pode testar comê-lo. Se não se sentir mal, pode ingerir esse alimento em rodízio, até duas vezes por semana. Mas isso varia de pessoa para pessoa — ressalta.

Onde realizar o food detective:

Clínica Helena Costa

Avenida Ataulfo de Paiva 135/ 701, Leblon. Telefone: 2239-2314. R\$ 650.

Clínica Patrícia Davidson Haiat

Rua Visconde de Pirajá 572/ 6º andar, Ipanema. Telefone: 2511-1453. R\$ 650.

Clínica Andréa Santa Rosa

Avenida Afrânio de Melo Franco 141, Leblon. Telefone: 2540-0062. R\$ 650.

<http://oglobo.globo.com/rio/bairros/em-busca-dos-verdadeiros-viloes-para-ter-uma-vida-saudavel-14037801>