

CONTEXTO

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: O Globo	Data: 25-09-14
Colunas/Editoria: Caderno Zona Sul – Especial Estética	Pág(s): 32

O GLOBO

Zona
Sul

ESTÉTICA

Em busca dos verdadeiros vilões

Glúten e lactose nem sempre são os (únicos) responsáveis pelas alergias e intolerâncias alimentares

RENATA LEAL
renata.leal@oglobo.com.br

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

Um furinho. Em apenas 40 minutos, o paciente recebe o resultado e uma tabela que marca o que ele não deve comer.



Cliente: Clínica Helena Costa

Veículo: O Globo

Data: 25-09-14

Colunas/Editoria: Caderno Zona Sul – Especial Estética

Pág(s): 33

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 furiinho 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.



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