

Sinais de que uma Criança sofre de Intolerância Alimentar



Sabe aquela sensação estranha com que ficamos depois de alguma refeição? O que muitas vezes pode parecer uma pequena má disposição, pode-se revelar, na realidade, uma possível intolerância alimentar. Com a ajuda do Rodinhas, descubra quais os principais sintomas.

O que é uma intolerância alimentar?

Em Portugal, mais de um quarto das pessoas apresentam algum tipo de intolerância alimentar. Já no panorama mundial, pode variar de país para país, no entanto, num retrato geral, a prevalência da intolerância alimentar ronda os 20 a 35%.

A intolerância alimentar não é nada mais do que a reação do nosso corpo por não conseguir digerir um determinado alimento, pela inexistência da enzima necessária para o fazer.

A intolerância alimentar nas crianças é mais comum nos primeiros anos da vida destas, devido à imaturidade do seu sistema digestivo. Muitas vezes, à medida que a criança cresce, a intolerância alimentar pode desaparecer.

Quais os Sintomas de uma Intolerância Alimentar

Esteja atento à reação dos miúdos a determinados alimentos. Caso note alterações na pele dos mais pequenos, alterações gastrointestinais ou vômitos, deverá levar a criança a um pediatra para que possa ser submetida aos testes necessários para descobrir uma possível intolerância alimentar.

Por norma, os sintomas mais comuns passam por:

- Inchaço do abdómen;
- Vômitos;
- Cãibras abdominais;
- Aparecimento de borbulhas;
- Dores de cabeça;
- Diarreias.

Os sintomas podem ser muito similares aos acusados por uma alergia alimentar, no entanto, refletem-se com uma maior intensidade. Caso repare que estes acontecem logo após a ingestão de alguma refeição, poderá ser sinal de uma intolerância alimentar. Além disso, as crianças podem ainda apresentar algumas alterações ao seu comportamento, como a mudança de humor logo após uma refeição.

Os alimentos mais frequentemente apontamos para estas intolerâncias são:

- Lactose (leite e seus derivados);
- Glúten;
- Ovo;
- Peixe e marisco;
- Amendoins e frutos de casca rija;
- Soja.

Para prevenir, privilegie os alimentos naturais aos processados, tentando equilibrar e diversificar nos alimentos que são dados às crianças.