As doenças alérgicas têm vindo a aumentar nos últimos anos, sobretudo nas crianças. Nas famílias em que existem doentes alérgicos e frequente surgirem novos casos de alergia, pelo que e sensato aconselhar algumas medidas preventivas ou de minimização desse risco.

Então, como podemos prevenir as alergias?
Existem determinadas medidas que podem reduzir ou pelo menos tentar atrasar o aparecimento da asma brônquica e de outras doenças alérgicas, nos filhos de pais alérgicos.

Prevenção da alergia alimentar

Os alimentos podem causar reações alérgicas graves, com risco de vida para a criança. A melhor estratégia para prevenir a alergia alimentar e evitar o contacto precoce com os alimentos.

Medidas aconselhadas para prevenir a alergia alimentar:

- Aleitamento materno durante pelo menos 4 a 6 meses
- No caso de não ser possível o aleitamento materno, deve falar com o seu medico para dar ao seu filho um leite especial, ou seja um leite extensamente hidrolisado.
- A introdução de novos alimentos só deve ser realizada após os 6 meses.
- Os alimentos devem ser introduzidos um de cada vez para poder identificar os alimentos que causam reação e elimina-los.
- Entre os 6 e os 12 meses, os alimentos aconselhados são os vegetais, o arroz, a carne e a fruta. Evitar a ingestão de frutos tropicais e kiwi.
- Entre os 12 e os 24 meses, temos o leite, o trigo, o milho, os citrinos e a soja, que devem ser introduzidos cada 15 dias ou mensalmente.
- Após os 2 anos, é possível a introdução do ovo, peixe e amendoim.

Estas medidas permitem reduzir o aparecimento de alergia alimentar e eczema nas crianças nascidas de pais com alergias.

Prevenção da alergia a inalantes

Os recém-nascidos e as crianças pequenas passam grande parte do dia a dormir. Temos que dar especial atenção ao ambiente que rodeia a criança, ou seja, a cama e o quarto de dormir.

A principal causa de alergia na criança e a exposição aos ácaros do pó domestico.

As medidas aconselhadas para evitar a exposição aos ácaros do pó domestico são:

- Utilização de colchões recentes (com menos de um ano)
- Colocação de coberturas anti ácaros nos colchões e almofadas (deve falar com o seu medico assistente)
- Utilizar lençóis de algodão / não utilizar lençóis de flanela
- Utilizar édredon ou cobertor sintético / não utilizar édredon de penas ou cobertor de lã
- Lavagem da roupa da cama e das coberturas plásticas com agua a 60°C, cada 7 dias
- Remover do quarto e da cama os peluches ou objetos que acumulem po (ex. livros)
- Tirar do quarto as alcatifas ou carpetes
- Em relação ao contacto das crianças com os animais domésticos devemos:
- Desaconselhar a presença de cães e/ou gatos em casa, sobretudo nos primeiros anos de vida

Com estas medidas pretendemos que a criança não venha a desenvolver alergia a fâneros dos animais domésticos (ex. gato, cão). Nos casos em que há cães e/ou gatos em casa, não é defensável a sua remoção, mas, não devem permanecer no quarto de dormir da criança.

Prevenção da asma

A asma tem sido associada a alergia, a exposição ao tabagismo passivo, ou seja, ao fumo do tabaco e as infeções respiratórias. O tabagismo passivo, ou seja a exposição ao fumo do tabaco e também uma causa reconhecida de doença respiratória crónica e de infeções respiratórias, na criança.

Para reduzir o risco de asma e aconselhável adotar:

- As medidas de prevenção da alergia a inalantes (ver: medidas de prevenção de exposição aos ácaros do pó e animais domésticos)
- Evicção do tabagismo passivo
- Mãe: não deve fumar durante a gravidez nem após o parto

- Outros membros da família: não devem fumar em casa
- O aleitamento materno deve ser feito nos primeiros 6 meses porque protege os bebes das infeções respiratórias, através da passagem de agentes de defesa da mãe para o filho
- Permanência em casa / evitando os infantários até aos dois anos de idade pois também reduz o numero de infeções respiratórias

A instituição de medidas preventivas e o único meio disponível para inverter a tendência de aumento das doenças alérgicas. Os pais com doença alérgica e/ou asma brônquica, devem por esse motivo seguir as recomendações apresentadas.

Tendo por base os conhecimentos atuais, algumas destas recomendações devem ser generalizadas a todas as crianças, tais como a evicção da exposição ao tabagismo passivo pré e pós-natal, o encorajamento do aleitamento materno durante pelo menos 4 a 6 meses e a evicção do contacto com os animais domésticos, sobretudo nos primeiros anos de vida da criança.