

## Rubrica Nutricional



# Alergias Alimentares vs. Intolerâncias Alimentares

## O que é uma alergia alimentar?

A alergia alimentar é uma reação adversa para a saúde, resultante de uma resposta específica e reprodutível do sistema imunológico quando exposto a um determinado alimento. Esse alimento é reconhecido como agressor ao organismo, sendo que, a fração do alimento responsável por essa reação denomina-se de alergénio.

## O que é uma intolerância alimentar?

A intolerância a um alimento é uma reação anormal, geralmente continuada e de baixa reatividade. A intolerância pode ocorrer pela falta de uma enzima necessária para a digestão de um

componente/parte de um alimento, tendo como resposta uma inflamação crónica.

## Qual a diferença entre alergia alimentar e intolerância alimentar?

Alergia alimentar é muitas vezes confundida com intolerância alimentar, contudo estas duas são distintas nas causas e sintomas associados.

Na alergia alimentar há uma resposta imunológica anormal imediata, num determinado indivíduo suscetível. Na intolerância alimentar (hipersensibilidade alimentar não alérgica) o **sistema imunológico não está envolvido.**

## **Quando suspeitar de uma alergia alimentar?**

- Quando manifesta sintomas (isolados ou combinados) após a ingestão de um alimento, como: manchas vermelhas na pele, inchaço, náuseas, vômitos, diarreia, cólica abdominal, espirros, comichão nos olhos ou lacrimejo, tosse, chiadeira no peito, dificuldade em respirar.
- Quando manifesta sintomas após a inalação de vapores de cozedura de um alimento.
- Quando manifesta comichão na boca, com ou sem inchaço dos lábios e/ou língua (síndrome de alergia oral).

## **Mitos ou Realidade**

*Alergia e intolerância ao leite de vaca são a mesma coisa?*

Mito. Estas duas patologias (alergia e intolerância) são bem diferentes, contudo, frequentemente confundidas.

A alergia ao leite (alergia à proteína do leite) é uma reação de saúde adversa que ocorre quando o nosso sistema imunológico reconhece, erradamente, a

proteína do leite como uma entidade agressora ao organismo (alergénio), desencadeando vários sintomas desagradáveis, como: diarreia, gases, cólicas, distensão abdominal, lesões na pele, dificuldade de respirar, sangramento intestinal, entre outros.

A intolerância ao leite ocorre porque o organismo não produz ou produz pouca quantidade da enzima lactase, responsável pela digestão da lactose (hidrato de carbono). Quando esta deficiência se verifica, a lactose permanece inteira no intestino, causando desconforto abdominal, dor, diarreia, náuseas, flatulência e/ou inchaço abdominal.

Assim, a alergia é uma alteração imunológica em que os sintomas são causados pelo contato com as proteínas do leite, e suas manifestações podem ocorrer por todo o corpo. Já a intolerância é uma condição em que, devido à reduzida atividade da lactase surgem manifestações clínicas, que são sempre gastrointestinais.

*A alergia alimentar é provocada por um sistema imunológico fraco?*

Mito. Quem apresenta alergia(s) alimentar(es) não tem um sistema imunológico fraco, mas sim, uma resposta exacerbada do sistema imunológico a uma determinada substância alimentar.

*A alergia alimentar é hereditária?*

Mito. Apesar de haver um componente genético relacionado, ele não é o único determinante da alergia alimentar. Ou seja, apesar de haver uma maior probabilidade de progenitores com alergia alimentar terem filhos alérgicos, isso não significa necessariamente que, a criança tenha uma alergia, nem que a alergia seja a mesma que a dos pais.

A genética é importante, mas é fundamental considerar o ambiente em que o indivíduo está inserido.

*A alergia alimentar é para toda a vida?*

Mito. Nem todas as pessoas que têm uma alergia alimentar nasceram com ela, bem como, ter uma alergia alimentar desde a primeira infância não significa

necessariamente que, a pessoa a terá para o resto da vida, ou ainda que, não desenvolverá outras ao longo do ciclo da vida.

*Os Testes de Intolerância Alimentar são fidedignos?*

Mito. Numa época em que as abordagens mais convencionais relativamente à nutrição e perda de peso estão longe de cativar a maioria das pessoas, tudo o que se perceciona como algo diferenciador, ou até como um avanço no diagnóstico, reúne muitas condições para ter sucesso.

Nos últimos anos, têm vindo a ser divulgados e comercializados os designados testes de intolerância alimentar, que incluem testes múltiplos que estudam indiscriminadamente intolerâncias ou alergias alimentares, utilizando vários métodos.

Conforme foi publicado pela Academia Europeia de Alergologia e Imunologia Clínica e divulgado pela Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica (SPAIC), os referidos testes não têm qualquer fundamentação científica,

não têm utilidade diagnóstica e a sua realização e interpretação no âmbito clínico podem configurar elementos de má prática clínica. A interpretação destes resultados, sem integração numa avaliação clínica apropriada, pode traduzir-se em consequências de extrema gravidade, levando a grandes restrições dietéticas, com consequências nutricionais, metabólicas e impacto significativo na qualidade de vida, associando-se, ainda, a custos elevados desnecessários.

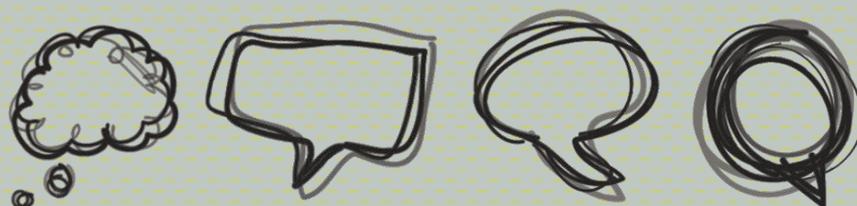
Os testes de intolerância alimentar muito frequentemente indicam-nos que, os alimentos que mais frequentemente ingerimos são justamente aqueles que, nos aparecem como mais suscetíveis a desencadear alguma intolerância. Tal tende a acontecer pois os anticorpos medidos por estes testes (imunoglobulinas G4), são produzidos normalmente pelo nosso sistema imunitário como forma de reconhecimento às proteínas dos alimentos que ingerimos. Ou seja, a nossa exposição repetida a alguns alimentos (aqueles que comemos com mais

frequência) faz aumentar estas imunoglobulinas e potencialmente classificar como impróprios os alimentos que mais gostamos.

A abordagem das doenças resultantes de mecanismos alérgicos ou de intolerâncias a alimentos e/ou aditivos alimentares, deve ser realizada por imunoalergologistas experientes na área, cumprindo os pressupostos da boa prática médica, e dependendo de metodologias de diagnóstico clínico e laboratorial específicas e bem conhecidas pela comunidade científica nacional e internacional.

Assim, constata-se que, os testes de intolerância alimentar não têm qualquer validade científica, pelo que não devem ser recomendados/requisitados para o diagnóstico de doentes com suspeita de alergia ou intolerância alimentar.

Nos casos de suspeita de alergia ou intolerância alimentar, sugere-se a referenciação para um médico especialista em imunoalergologia.



- Perante a suspeita de alergia ou intolerância alimentar, deverá procurar ir a uma consulta da especialidade de imunoalergologia.
- Os testes múltiplos de intolerância alimentar não têm, pura e simplesmente, validade científica.