



ASBAI RJ

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

ALERGIA X INTOLERÂNCIA ALIMENTAR: ENTENDA A DIFERENÇA!

Comissão de Alergia Alimentar da ASBAI RJ

Coordenador: José Luiz Magalhães Rios

Eliane Miranda

Fábio Chigres Kuschnir

Maria Fernanda Motta Melo

Sandra Maria Bastos Pinto

As alergias alimentares são frequentemente confundidas com quadros de intolerância, porém as causas destas condições são diferentes, assim como seus tratamentos.

A alergia é uma reação do sistema imunológico (de defesa do organismo) contra algo (alérgeno) que ele julga estranho, em geral proteínas, que podem ser derivadas de alimentos, ácaros, pólenes e pêlos de animais. Na alergia alimentar, o sistema imunológico responde de forma exagerada e anormal a algum componente do alimento e este é interpretado pelo organismo como um agente agressor. No caso da alergia ao leite de vaca (APLV), principal causa de alergia alimentar na infância, os principais alérgenos são as proteínas caseína, alfa-lactoalbumina e beta-lactoglobulina.

O mecanismo imunológico mais frequente na APLV é a produção de anticorpos específicos do tipo IgE contra essas proteínas, que podem ser detectados através de testes alérgicos na pele ou através de exames no sangue. Porém, nem todas as formas de alergia alimentar apresentam IgE aumentada no sangue, especialmente quando predominam apenas sintomas digestivos.

Em geral, os sintomas ocorrem logo após a ingestão do alimento, mesmo em quantidades mínimas, e podem envolver diversos órgãos e sistemas como: tubo digestivo (cólicas, vômitos, diarreia, sangramento nas fezes); pele (urticária); sistema respiratório (chiado no peito); e até mais graves como edema de glote e choque anafilático (queda da pressão com perda da consciência), além de sintomas gerais como dificuldade no ganho de peso e de crescimento. O tratamento ideal se baseia na exclusão do alimento envolvido e seus derivados da dieta alimentar, o que leva à resolução dos sintomas. Intolerância alimentar é definida como uma dificuldade do organismo no processo de digestão de determinado alimento, geralmente por falta de alguma substância relevante, como por exemplo, as enzimas digestivas.

No caso do leite de vaca, o principal responsável pelos casos de intolerância é a lactose, um açúcar presente em sua composição. A intolerância ocorre devido à ausência total ou parcial da lactase, enzima responsável pela sua digestão.

Os sintomas são exclusivamente gastrointestinais (gases, diarreia, cólica, dor abdominal) podendo ocorrer em minutos ou horas após a ingestão do alimento.



ASBAI RJ

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

Diferentemente da alergia, o aparecimento dos sintomas normalmente é dependente da quantidade do alimento ingerida, e geralmente não é necessária a exclusão total do alimento em questão. Muitos indivíduos toleram inclusive a ingestão de derivados (laticínios, iogurtes etc.) que contêm menos lactose que o leite em si.

Diferenciar a alergia alimentar da intolerância é fundamental para que pacientes e seus familiares não sejam expostos a dietas restritivas sem necessidade, que muitas vezes implicam também em restrições socioeconômicas e de qualidade de vida. Na presença de sintomas relacionados à ingestão de alimentos, uma consulta médica é muito importante para o diagnóstico correto e tratamento adequado.