

# ALERGIA X INTOLERÂNCIA ALIMENTAR



**Láise Souza**

Mestranda

Programa de Pós Graduação em Alimentos e Nutrição –  
PPGAN / UNIRIO

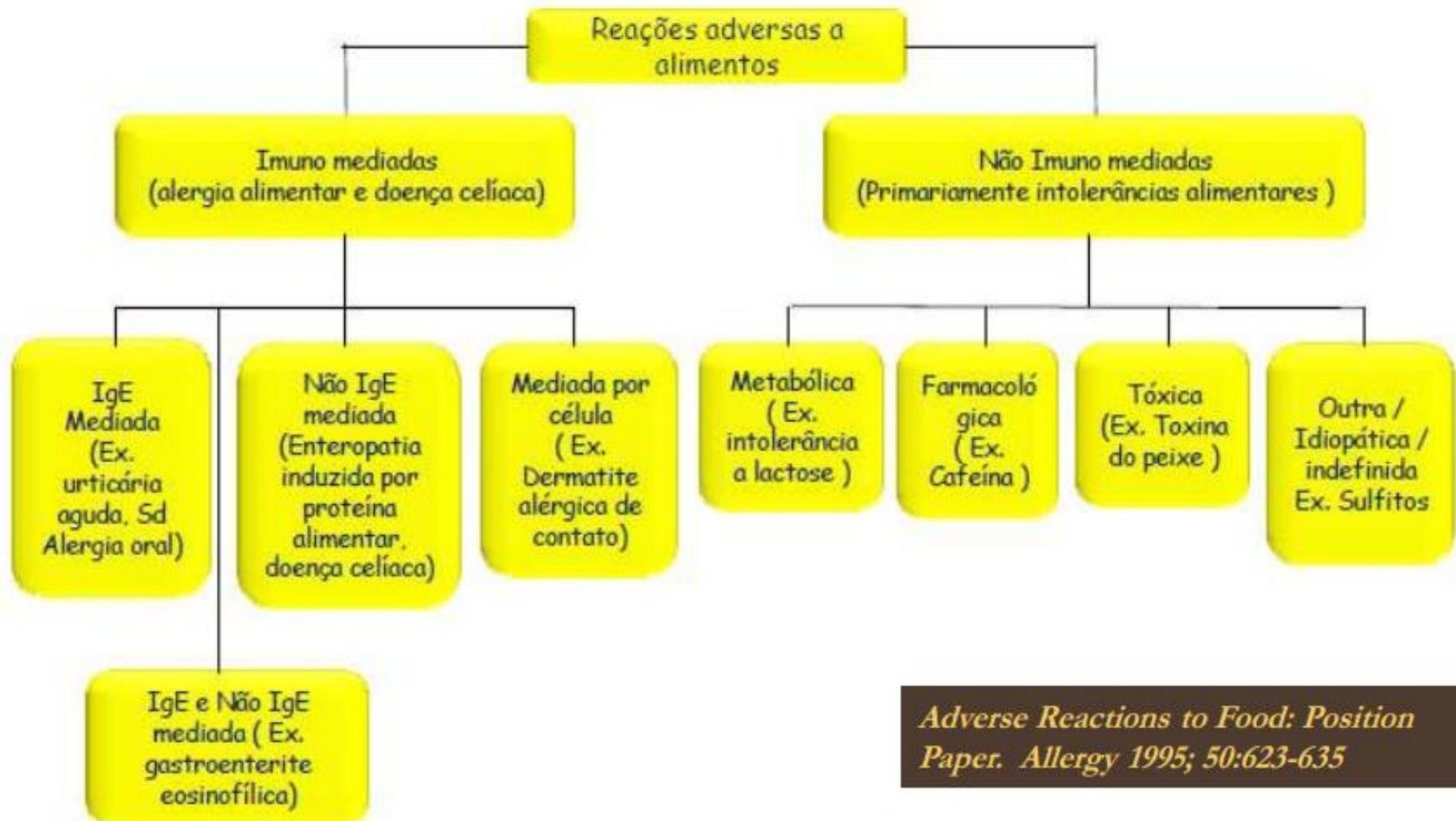
# COMO DIFERENCIAR A ALERGIA ALIMENTAR DA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR?!



- **ALERGIA ALIMENTAR** → Reação específica do organismo que envolve o sistema imunológico. Predisposição genética, desenvolvimento de um anticorpo específico a um alimento.
- **INTOLERÂNCIA ALIMENTAR** → Reação do organismo em consequência de digerir o alimento.



# Tipos de reações adversas a alimentos



*Adverse Reactions to Food: Position Paper. Allergy 1995; 50:623-635*

# ALERGIA ALIMENTAR

- Envolve **Reação Imunológica** com produção de Anticorpo da classe IgE específico para o alimento.
- Ocorre em pessoas **geneticamente predispostas**.
- A sensibilização pode ocorrer em **qualquer idade**.



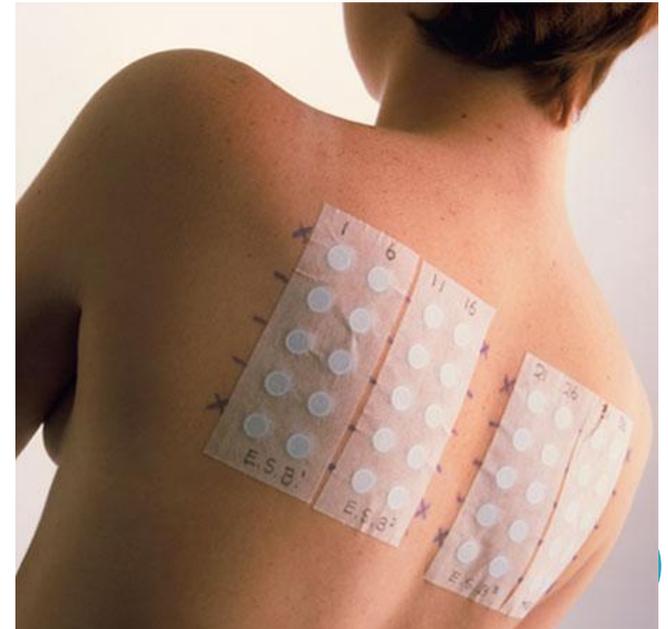
# ALERGIA ALIMENTAR: DIAGNÓSTICO

- Diagnóstico é fundamentalmente clínico!!!  
- HISTÓRIA CLÍNICA + PROVOCAÇÃO!

- Descrição dos sintomas;
- Idade início de sintomas;
- Tempo entre ingestão e sintomas;
- Alimento envolvido;
- Quantidade de alimento;
- Fatores associados.

(Bock, AS – JPGN, 30:520, 2000)

**DIÁRIO ALIMENTAR!!**



# ALERGIA ALIMENTAR : TESTES COMPLEMENTARES

IgE MEDIADA  
REAÇÃO IMEDIATA



- Prick teste
- Rast
- Cap-system
- Provocação labial
- Provocação oral  
( DCPC )

NÃO Ige MEDIADA  
REAÇÃO TARDIA



- Testes Provocação
- Biópsia Intestinal
- Provocação Oral  
( DCPC )



# ALERGIA ALIMENTAR: SINTOMAS MAIS FREQUENTES

## **TGI**

**Regurgitações**

**Vômitos**

**Diarréia**

**Constipação**

**Sangue nas fezes**

**Anemia ferropriva**

## **Pele**

**Dermatite Atópica**

**Angioedema**

**Urticária**

## **Respiratório**

**Coriza**

**Tosse crônica**

**Chiado**

## **Geral**

**Cólica ou irritabilidade persistente  
(>3h/dia) pelo menos 3 dias/sem  
por período > 3 semanas**



# ALERGIA ALIMENTAR: SINTOMAS COMUNS EM CRIANÇAS E ADULTOS

## *CRIANÇAS*

- Náuseas / vômitos
- Dor abdominal
- Déficit crescimento

## *ADULTOS*

- Disfagia
- Impactação
- Queimação retro-esternal

- (Gonsalves N et al, 2005)



# ALERGIA ALIMENTAR: ALIMENTOS MAIS COMUNS



# ALERGIA ALIMENTAR E FAIXA ETÁRIA

- Até 3 anos de idade:

- leite de vaca, ovo, amendoim, trigo e soja.

- Crianças > 3 anos / Adultos :

- crustáceos (camarão, frutos do mar), oleaginosas (amendoim, nozes, castanhas);

- aditivos alimentares: corantes, conservantes, flavorizantes (glutamato monosódico, sulfitos, tartranzina, etc).



# ALÉRGENOS ALIMENTARES X IDADE

- CRIANÇAS - 90%  
leite vaca, ovo, soja, amendoim, trigo
- adolescentes / adultos - 85%  
amendoim, peixe, frutos do mar, castanhas

*Sampson HA- J Allergy Clin Immunol, 1999*

# FATORES DE RISCO PARA ALERGIA ALIMENTAR

- Características genéticas;
- Imaturidade do Sistema imune de mucosas;
- Introdução precoce de alimentos sólidos antes de 4 meses;
- Falha nos mecanismos de defesa do TGI;
- Alterações de permeabilidade da mucosa;
- Interações inadequadas com a flora comensal;
- Alterações imunológicas;
- Infecções gastrintestinais;



# REATIVIDADE CRUZADA ENTRE ALÉRGENOS

- Ocorre quando anticorpos IgE, originalmente dirigido a um alérgeno, liga ou reconhece uma proteína similar de outra fonte.
- Se o paciente apresenta alergia a determinado alimento, recomenda-se testar alimentos com reatividade cruzada.



# TRATAMENTO NAS ALERGIAS

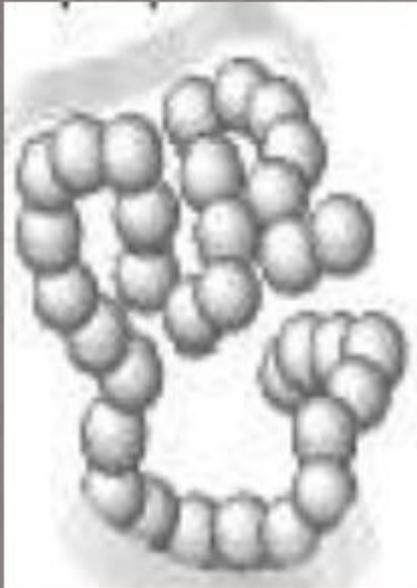
- O único tratamento comprovadamente eficaz é a exclusão completa do alérgeno da dieta!!
- Conscientização do paciente e família;
- Educação/ informação;
- Alternativas de substituição;
- Manutenção das necessidades nutricionais;
- Manutenção da qualidade de vida.

(Solé D et al. Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar 2007. Ver. )



# HIDRÓLISE E ALERGENICIDADE

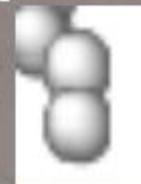
PROTEÍNA INTACTA



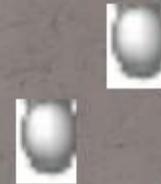
PARCIALMENTE



EXTENSAMENTE



AMINOÁCIDOS



1500 DALTONS

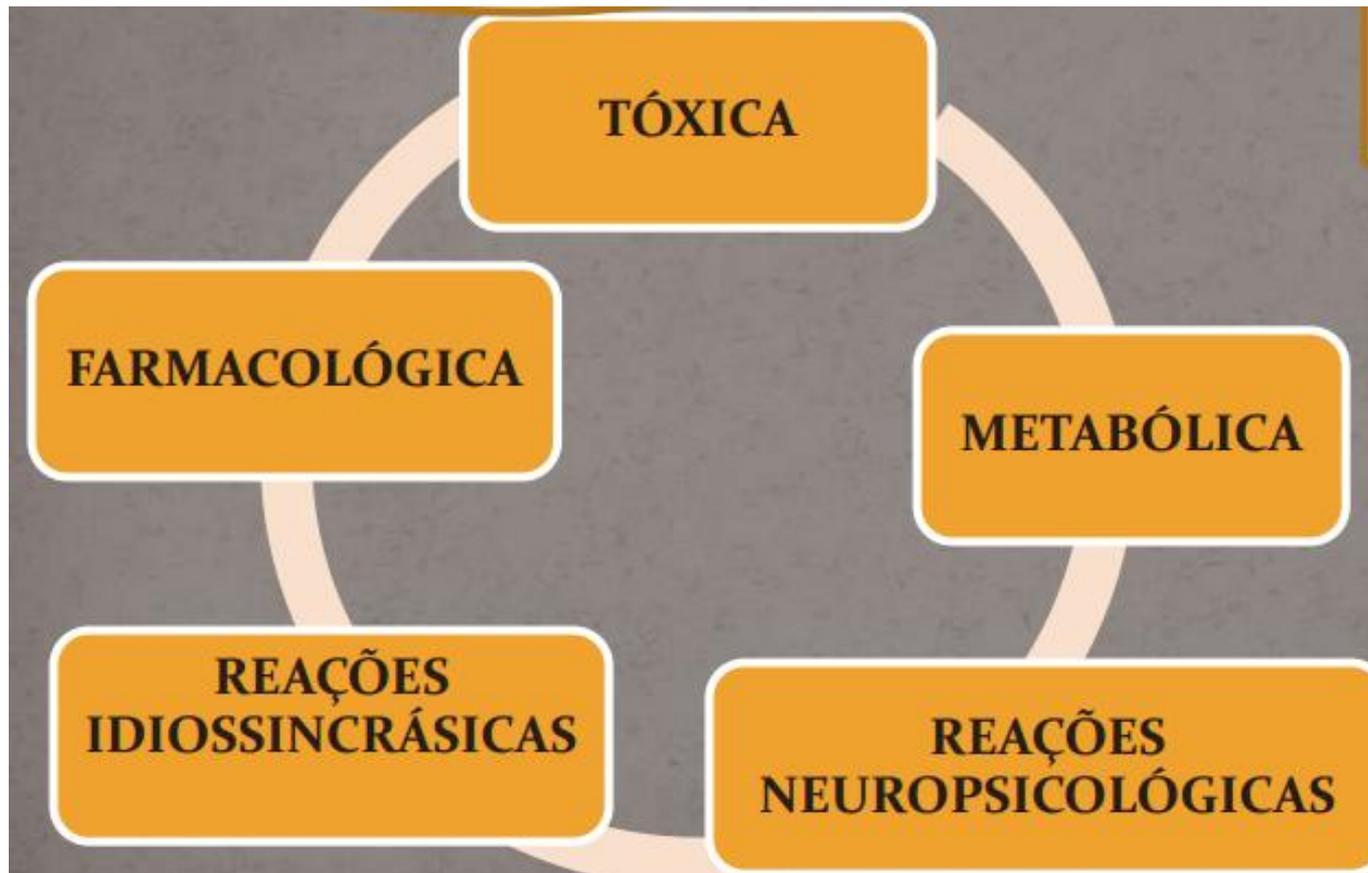
ALERGENICIDADE

# INTOLERÂNCIA ALIMENTAR

- Reação adversa, reprodutível, que ocorre após a exposição a um determinado alimento, mas que ao contrário da alergia alimentar não envolve o sistema imunológico. A intolerância à lactose é um exemplo desta condição, que se caracteriza pela incapacidade do organismo de digerir a lactose, um açúcar naturalmente presente no leite.



# ETIOLOGIA DA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR

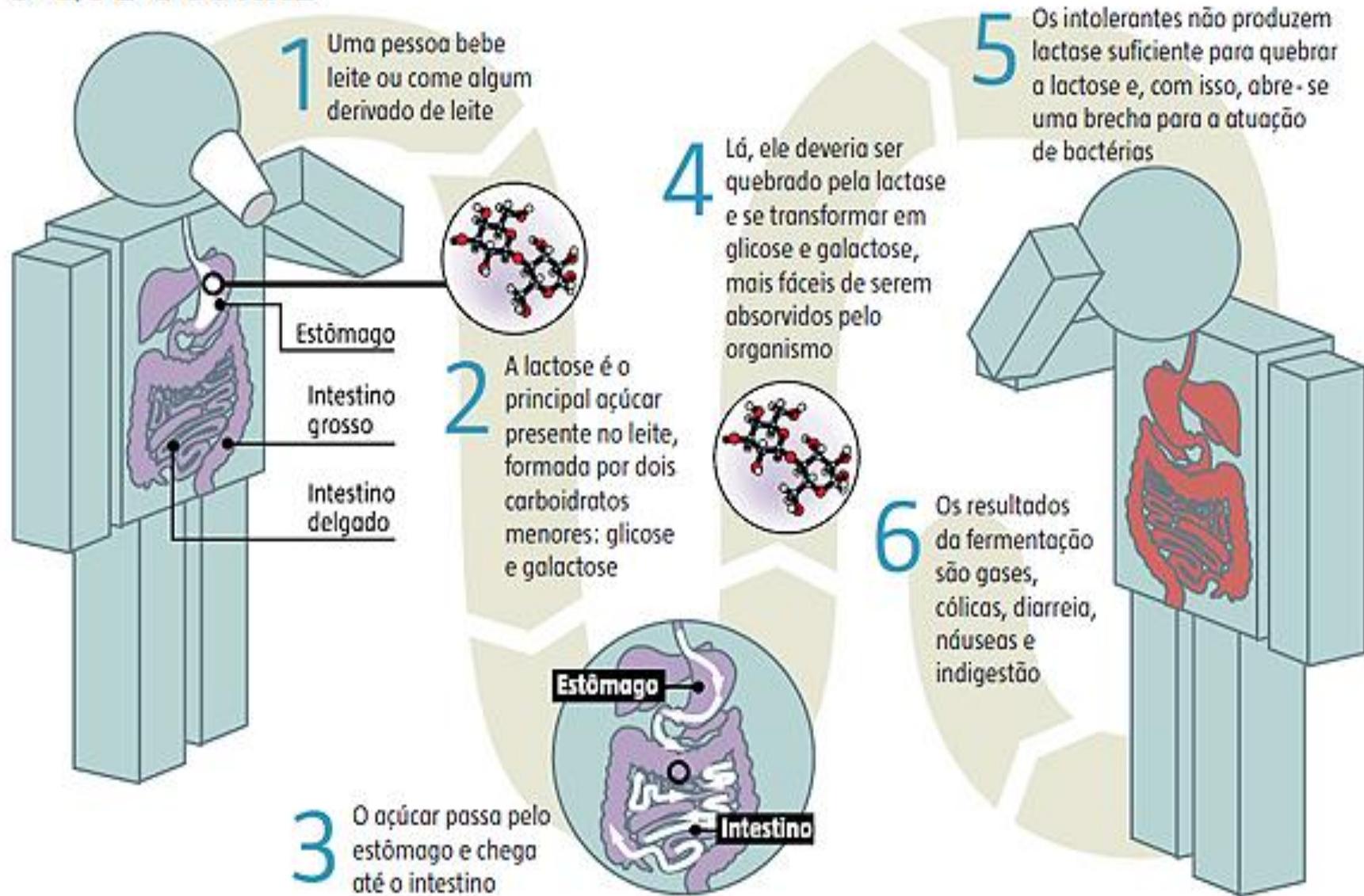


# INTOLERÂNCIA ALIMENTAR: LACTOSE

- Perda da capacidade de digerir a lactose, devido a falta ou diminuição da produção da enzima lactase.



## O QUE OCORRE



# INTOLERÂNCIA A LACTOSE: MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS GERAIS

SINTOMAS NO TGI	FREQUÊNCIA %
DOR ABDOMINAL	100
DISTENSÃO INTESTINAL	100
RUÍDOS INTESTINAIS	100
FLATULÊNCIA	100
DIARRÉIA	070
CONSTIPAÇÃO	030
NÁUSEAS	078
VÔMITOS	078
SINTOMAS SISTÊMICOS	
CEFALÉIA	086
PERDA DE CONCENTRAÇÃO E ALTERAÇÃO DA MEMÓRIA DE CURTA DURAÇÃO	082
FADIGA CRÔNICA	063
DORES MUSCULARES	071
DORES ARTICULARES	071
ALERGIAS RESPIRATÓRIAS	040
ARRITMIA CARDÍACA	024
ÚLCERAS BUCAIS	030
AUMENTO DA FREQUENCIA MICCIONAL	<20

BRAMBILLA et al, 2006)

# INTOLERÂNCIA A LACTOSE: CONTEÚDO DE LACTOSE NOS ALIMENTOS

GRUPO	TIPO	%	TIPO	%
LEITE	DESNATADO	4,8	SEMI-DESNATADO	4,7
	INTEGRAL	4,6	CONDENSADO	12,3
	CABRA	4,4	HUMANO	7,2
	OVELHA	5,1	CREME DE LEITE	2,2
QUEIJOS	BRIE, CAMEMBERT, EDAM, GOUDA, MUSSARELA, DINAMARQUÊS	Tr	CHEDDAR, STILTON	0,1
			QUEIJO DE CABRA e PARMESÃO	0,9
			FETA	1,4
	COTTAGE	3,1	REQUEIJÃO	4,4
IOGURTE	NATURAL	4,7	COM FRUTA	4,0
			BEBIDA FERMENDATA	
OUTROS	MILKSHAKE COMUM	4,5	SORVETES	5,0

# INTOLERÂNCIA A LACTOSE: TRATAMENTO

- Retirada da lactose da dieta/ substituição dos alimentos;
- Administração exógena de lactase;
- Orientação da família e do paciente – problema de base;
- Deficiência congênita de lactase: dieta isenta de lactose.
- Deficiência ontogênica: redução na quantidade de leite e derivados de acordo com a tolerância individual.



# ALTERNATIVAS PARA SUBSTITUIÇÃO DO LEITE DE VACA

- **FÓRMULA DE PROTEÍNA ISOLADA DE SOJA**
  - **HIDROLISADOS CASEÍNA**
  - **HIDROLISADOS PROTEÍNAS DO SORO**
- **HIDROLISADOS SOJA / COLÁGENO BOVINO**
  - **DIETAS ELEMENTARES**

**São consideradas hipoalergênicas as fórmula extensamente hidrolisadas e à base de aminoácidos**



# FÓRMULAS INFANTIS EXTENSAMENTE HIDROLISADAS



# PRODUTOS DISPONÍVEIS NO MERCADO PARA SUBSTITUIÇÃO



# INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

- Doença hereditária que envolve reação específica ao Glúten, **PRINCIPAL PROTEÍNA DO TRIGO**, provocando reação inflamatória na parede do intestino levando a má absorção de nutrientes.
- Sintomas:
  - diarreia, dor abdominal, distensão abdominal;
  - perda de peso, desnutrição;
  - comprometimento do crescimento e desenvolvimento em crianças.



# INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN: TRATAMENTO

- Exclusão de todos os alimentos que contenham glúten : trigo, cevada, centeio, aveia.



- Importante:
  - cuidado com os falsos rótulos;
  - diagnóstico preciso e orientação adequada de especialistas: médico alergologista e nutricionista;
  - Acompanhamento médico e nutricional.



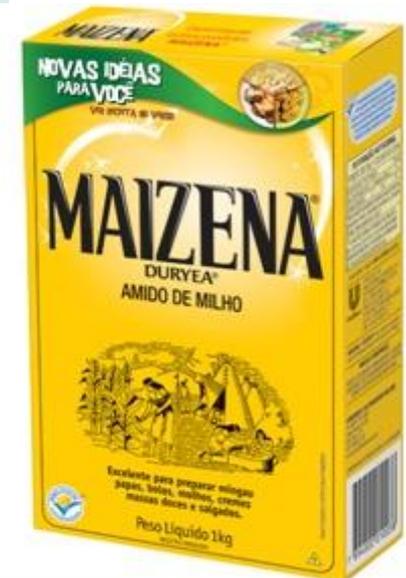
# INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN: SUBSTITUIÇÕES

- Trigo
- Centeio
- Cevada
- Malte
- Aveia
- Farinha de trigo

TROCAR  
POR

- Batata
- Arroz
- Soja
- Farinha de milho
- Farinha de mandioca
- Fubá
- Polvilho
- Tapioca

Não é possível retirar o glúten dos produtos. Essa tecnologia é cara e pouco disponível



**PROIBIDOS**

TRIGO, AVEIA, CEVADA,  
CENTEIO E MALTE



ACHOCOLATADOS,  
QUEIJOS EMBUTIDOS



CERVEJA UÍSQUE, GIN,  
CAFÉS MISTURADOS  
COM CEVADA



PATÊS ENLATADOS,  
EMBUTIDOS (COMO SALAME)

# VIDA SEM GLUTEN

FARINHA DE ARROZ, MILHO, FÉCULA OU  
FARINHA DE BATATA, MACARRÃO  
DE ARROZ, MILHO  
OU MANDIOCA



LEITE EM PÓ, INTEGRAIS,  
DESNATADOS E  
SEMIDESNATADOS,  
QUEIJOS FRESCOS



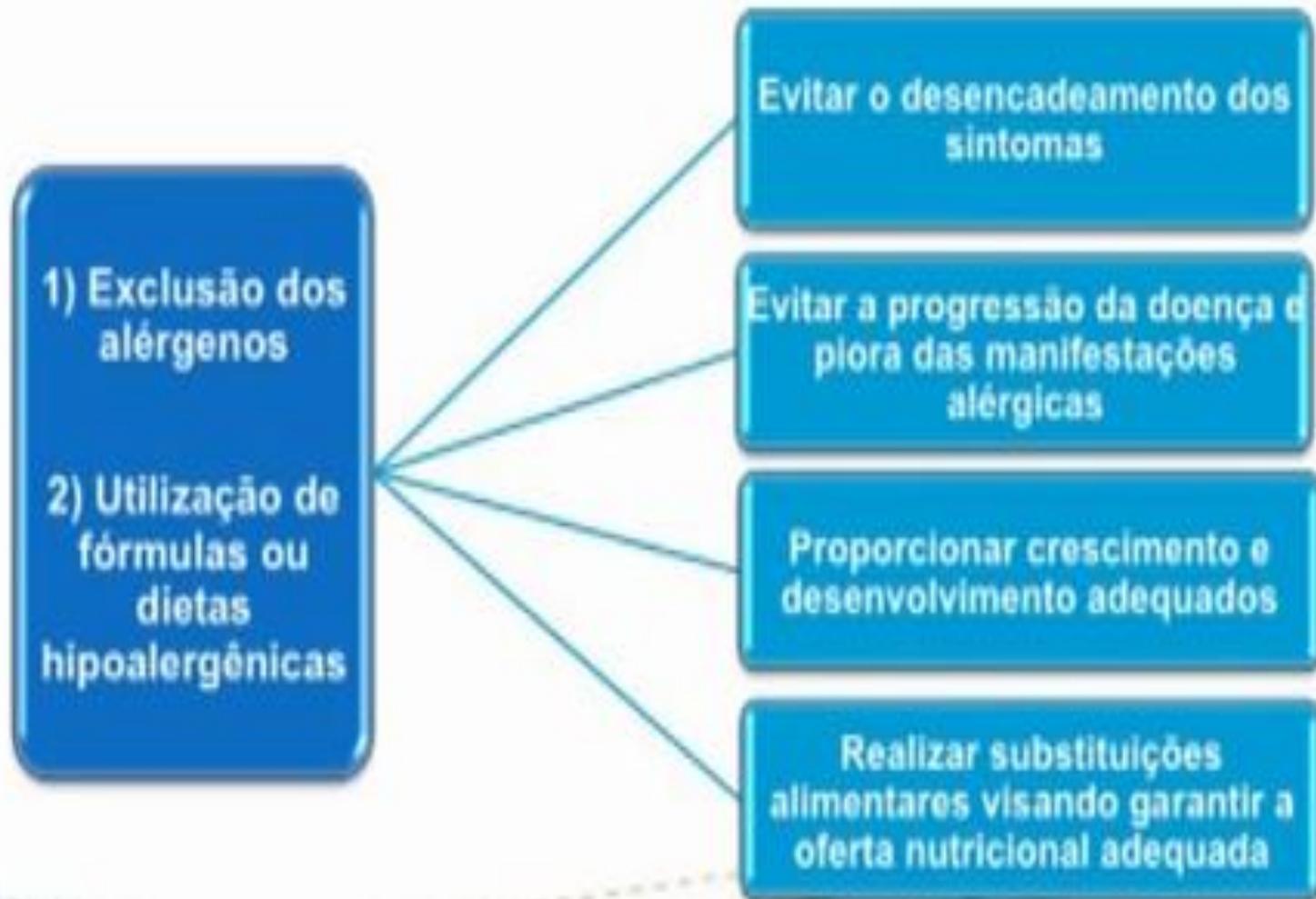
SUCOS DE FRUTAS,  
REFRIGERANTES,  
CHÁS, VINHOS,  
CHAMPAGNES,  
SAQUÊ E CAFÉS  
COM SELO ABIC



PRESUNTO E CARNES

**SUBSTITUA POR**

# ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL



# ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

Rótulos dos  
alimentos

Monitoramento

Registro  
alimentar

Avaliação do  
estado  
nutricional

Preparo  
adequado e  
higiene

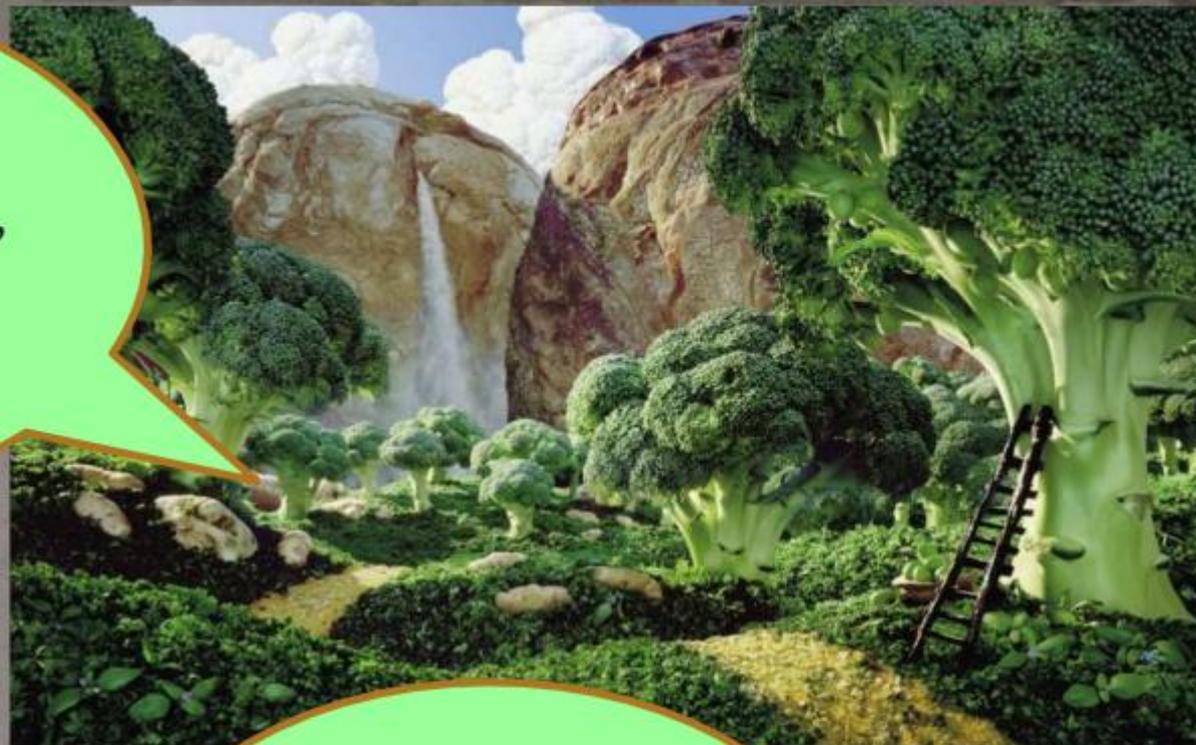


# IMPORTANTE!!

- A alimentação variada e saudável deve ser estimulada desde o início da alimentação complementar;
- Monitoramento regular do estado nutricional do paciente, verificando e corrigindo inadequações e suplementando micronutrientes, quando necessário;
- Não há nenhuma evidência que outros alimentos devem ser excluídos da dieta de forma preventiva. Ex: exclusão de glúten sem diagnóstico de intolerância alimentar.



**EVITAR EXCESSOS,  
MONOTONIAS,  
INDUSTRIALIZADOS,  
AGROTÓXICOS,  
PREPAROS  
INADEQUADOS!**



**ATENÇÃO  
REDOBRADA NAS  
ROTULAGENS E  
INFORMAÇÕES  
SOBRE ALIMENTOS  
CONSUMIDOS!**



LAISEONLINE@YAHOO.COM.BR

