

ALERGIA X INTOLERÂNCIA ALIMENTAR



Láise Souza

Mestranda

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

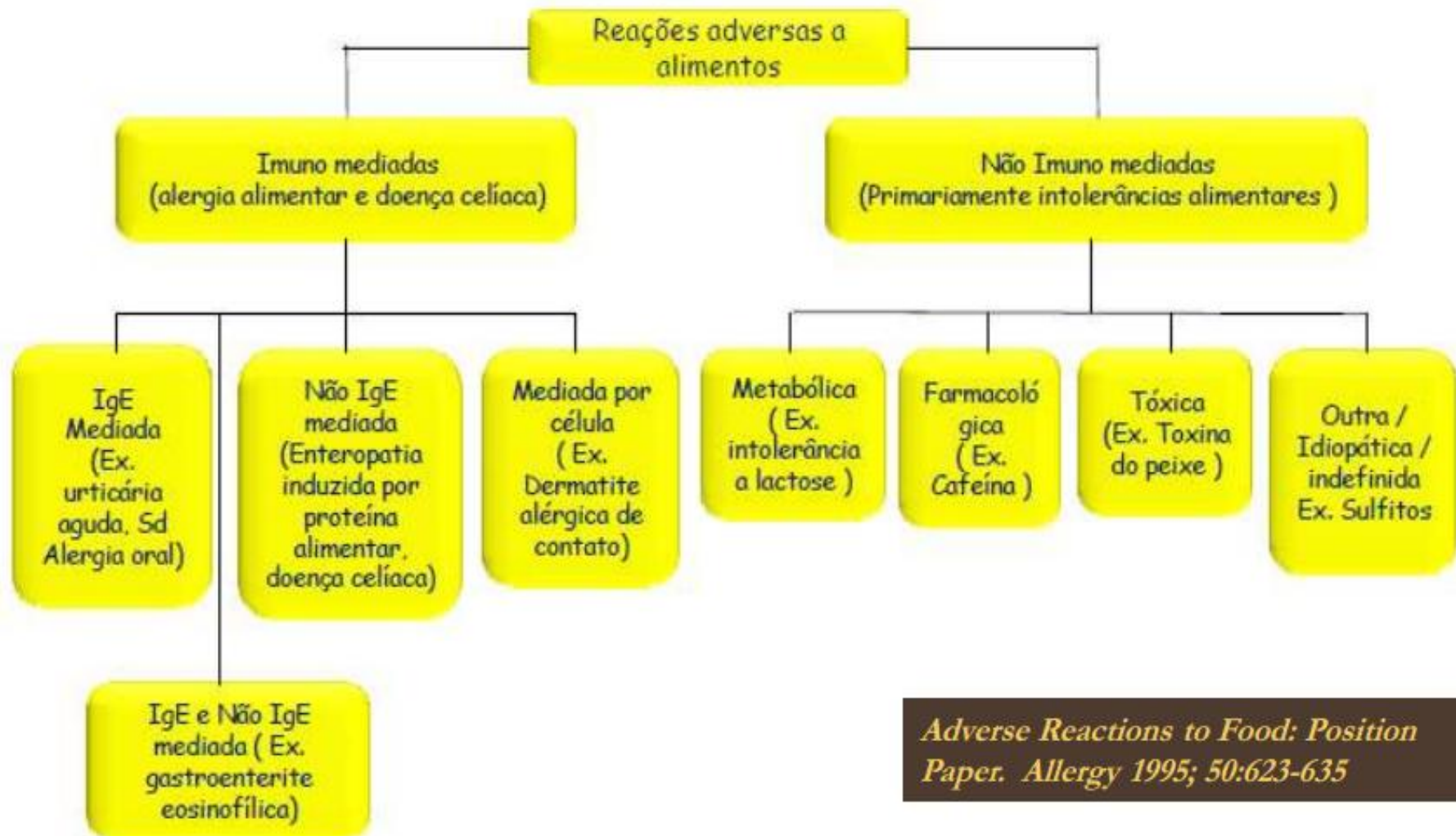
COMO DIFERENCIAR A ALERGIA ALIMENTAR DA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR?!



- **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**.



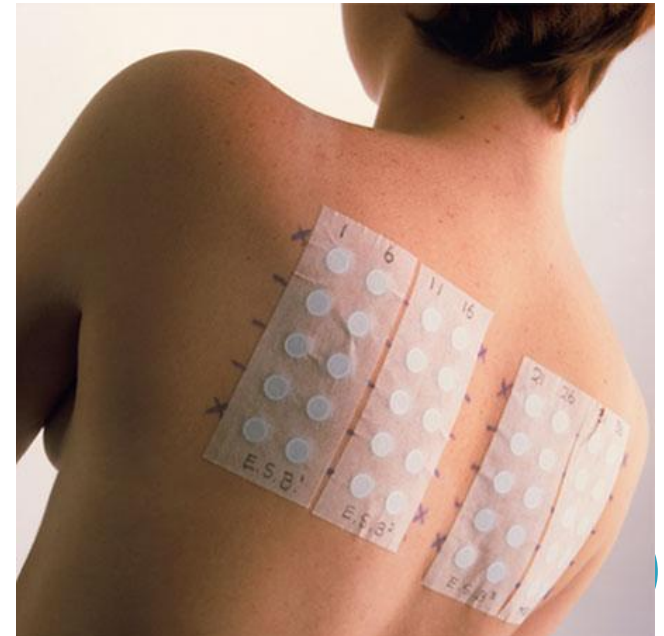
ALERGIA ALIMENTAR: DIAGNÓSTICO

- 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

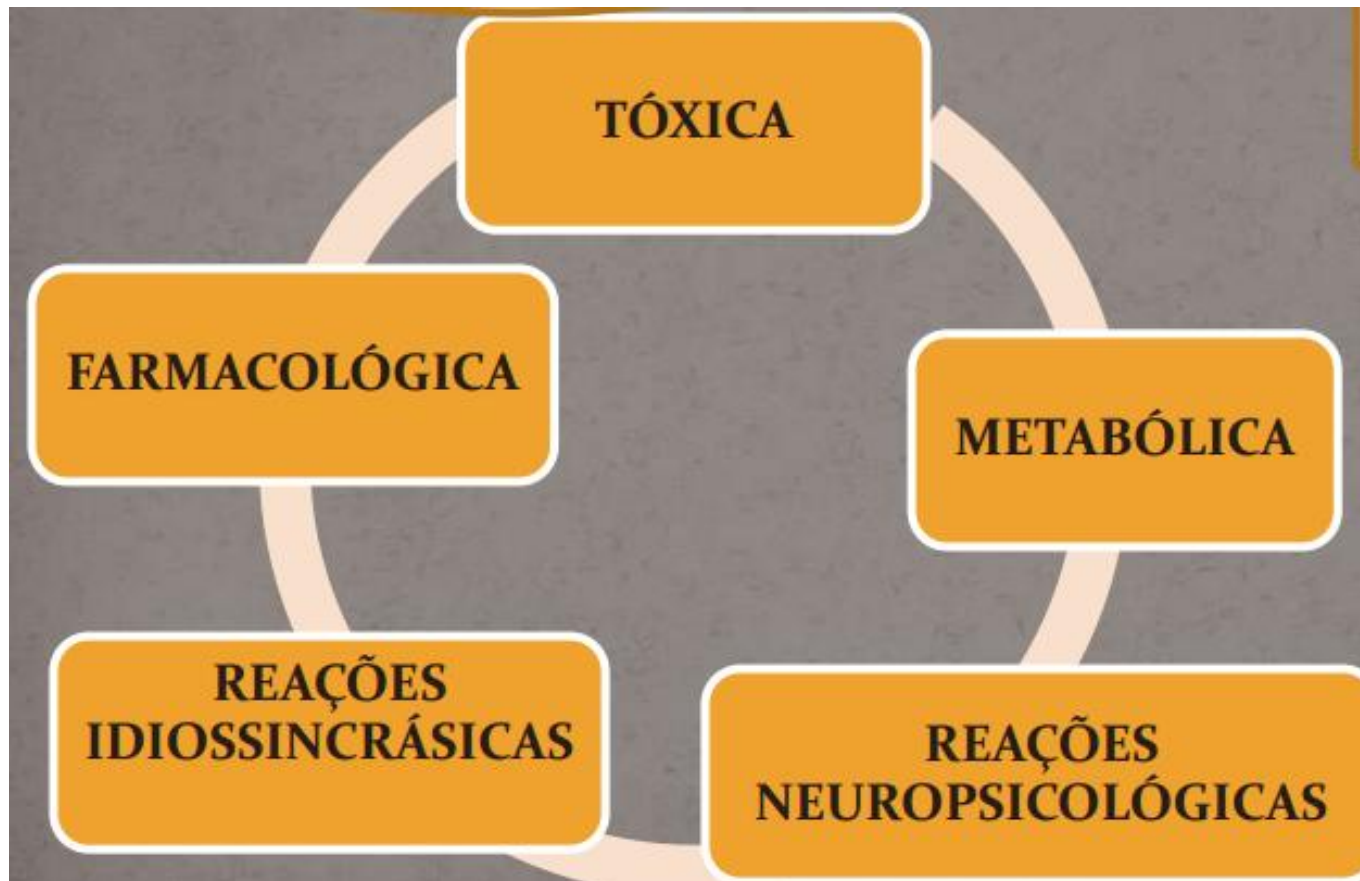
ALERGENICIDADE

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

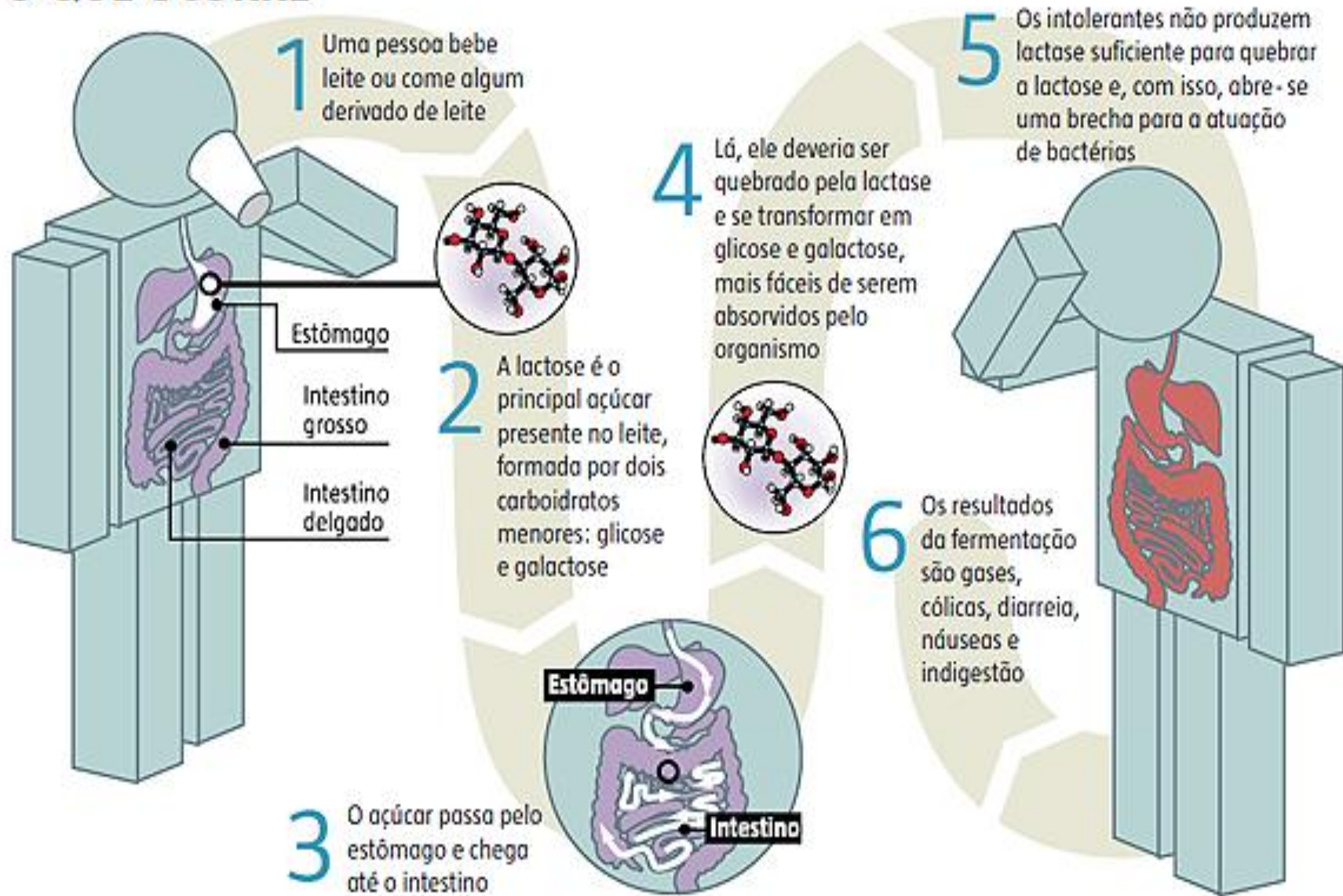


INTOLERÂNCIA ALIMENTAR: LACTOSE

- 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

ANGELONI
www.angeloni.com.br

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL



ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

Rótulos dos
alimentos

Monitoramento

Registro
alimentar

Avaliação do
estado
nutricional

Preparo
adequado e
higiene

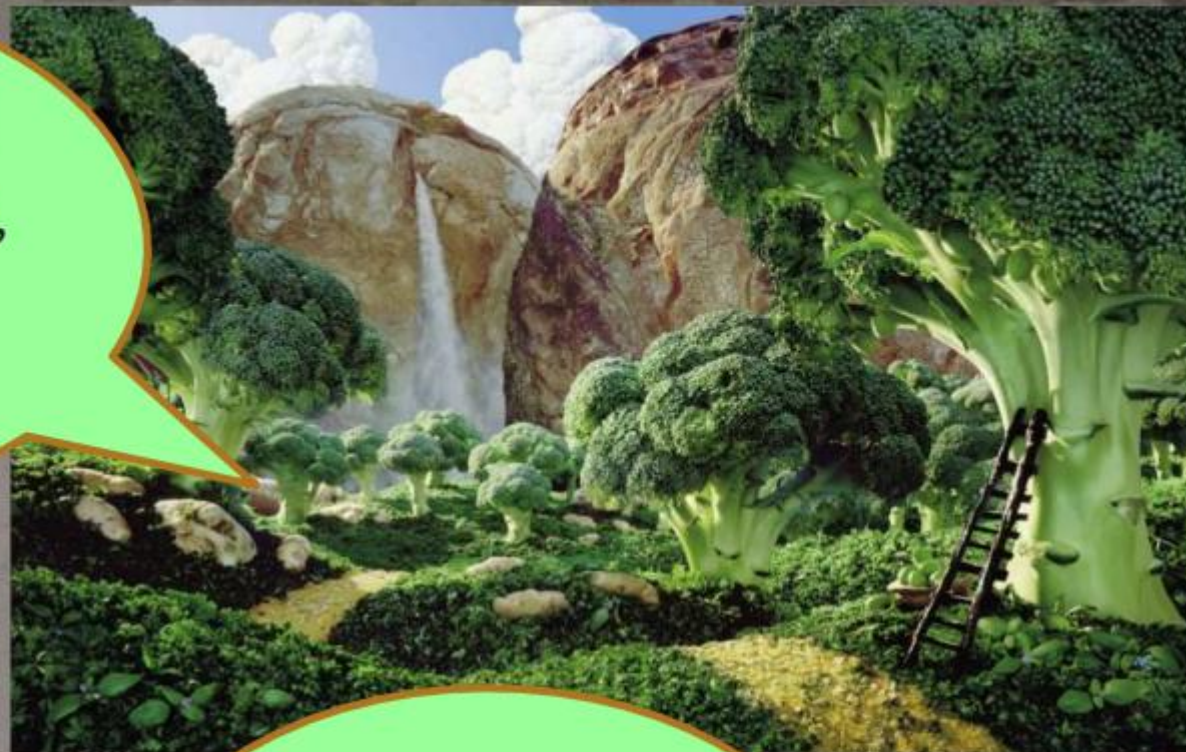


IMPORTANTE!!

- 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

