

15 de novembro de 2020

<http://justnews.pt/noticias/alergia-e-intolerancia-alimentar-a-intervencao-do-imunoalergologista-revelase-fulcral>



## **Alergia e intolerância alimentar: «É fulcral a diferenciação entre patologias»**

**Mariana Couto**

Imunoalergologista, Hospital CUF Descobertas e Hospital Ordem da Trindade

As alergias alimentares são reações que envolvem o sistema imunológico, por contraposição às intolerâncias alimentares que envolvem outros mecanismos. As alergias alimentares constituem uma reação exagerada do sistema imunitário contra algumas proteínas dos alimentos e podem ser IgE mediadas, não-IgE mediadas ou mistas.

A alergia IgE mediada resulta da produção de anticorpos de tipo IgE contra o alimento; é uma reação imediata – os sintomas surgem nos primeiros 30 minutos ou até 2 horas após o contacto com o alimento.

A alergia não-IgE mediada envolve outros mecanismos imunológicos, nomeadamente outros tipos de anticorpos ou células que reagem contra as proteínas dos alimentos; normalmente os sintomas são digestivos (embora haja exceções, mas são mais raras) e geralmente é uma reação tardia, com início mais de 2 horas após a ingestão do alimento, o que torna o diagnóstico mais difícil.

A alergia mista envolve IgE e outros mecanismos imunológicos, como é o caso da esofagite eosinofílica, por exemplo.



Mariana Couto

Os sinais e sintomas de alergia alimentar são diferentes conforme se trata de uma reação alérgica alimentar IgE-

mediada ou não, sendo fundamental a avaliação do imunoalergologista, de forma a que a suspeição clínica possa ser corretamente investigada, com os meios de diagnóstico disponíveis.

A apresentação clínica da alergia alimentar pode ir de formas ligeiras a muito graves, em qualquer destes subtipos.

A alergia alimentar é uma doença que afeta aproximadamente 5% das crianças e 3-4% dos adultos nos países ocidentais. A sua prevalência está a aumentar drasticamente (entre 1997 e 2007 registou-se um aumento de 18% em crianças), bem como a gravidade das reações. Causas genéticas e ambientais podem predispor para o aparecimento de alergia alimentar.

Embora uma reação alérgica possa virtualmente ocorrer com qualquer alimento, existem alimentos mais alergénicos e que causam alergia mais frequentemente, a saber: na criança, leite, ovo, peixe, frutos secos, amendoim, soja e trigo; no adulto, marisco, peixe, frutos secos/sementes, amendoim e frutos frescos.

A intolerância alimentar é, no entanto, a responsável pela maior parte das reações adversas ou de hipersensibilidade a alimentos. Esta situação resulta de erros na digestão ou metabolismo dos alimentos; em comparação com uma verdadeira alergia, é menos grave e os sintomas dependem da quantidade ingerida.

A intolerância alimentar também pode resultar da composição química do alimento - alguns são muito ricos em aminas (enlatados, alguns peixes, morangos ou citrinos), cafeína (chá, café ou cacau) ou salicilatos (tomate, citrinos, frutos vermelhos ou chá); estes alimentos podem provocar sintomas em pessoas mais sensíveis, mesmo que ingeridos em pequenas quantidades.

A intervenção do imunoalergologista revela-se fulcral na diferenciação entre patologias, suas abordagens, acompanhamento e prognóstico.



**SIGA-NOS**  
JORNALMEDICO.CSP



**Cláudia Vicente**  
A descoberta da multidisciplinaridade na DPOC  
P. 6



**Pedro Marques/  
Inês Silva**  
Abordagem da vertigem  
P. 24



**Exame Diagnóstico Auditivo Gratuito**  
ACÚSTICA MÉDICA



**Jornal Médico**  
Congresso

DIRETOR: JOSÉ ALBERTO SOARES  
PUBLICAÇÃO DIGITAL  
13 DE NOVEMBRO 2020



**2020 | II JORNADAS MULTIDISCIPLINARES DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR**  
SHERATON - PORTO  
12-14 NOVEMBRO 2020



Publicações  
**justNews**  
www.justnews.pt

Esteja a par de todas as iniciativas relevante na área da Medicina Familiar

**Agenda de eventos**  
para profissionais  
**Cuidados de Saúde Primários**

justnews.pt

O APELO DE MANUEL VIANA, COPRESIDENTE DAS JORNADAS, NA SESSÃO DE ABERTURA, ONTEM DE MANHÃ:



**“Deem-nos tempo e condições para recuperar os doentes, sobretudo os não-covid”**

P. 4

**Libertar os MF para as suas funções habituais**

Em entrevista à *Just News*, Miguel Guimarães, bastonário da OM, considera isso fundamental



P. 14/15



2.ª edição das Jornadas regista mais de **1600** inscrições

**Continuamos** a garantir a partilha de boas práticas entre os profissionais das unidades de CSP.



**Jornal Médico**  
DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS  
Publicação Periódica Híbrida

Artigo publicado no [Jornal das II Jornadas Multidisciplinares de MGF](#), distribuído aos mais de 1600 profissionais inscritos no evento online.