

Entenda a diferença entre Alergia e Intolerância Alimentar



Ensinar as crianças a se alimentarem de forma correta é um desafio muito importante no dia a dia de cada pai, ainda mais quando ela apresenta certas restrições alimentares, que podem inclusive surgir logo no primeiro ano de vida. Antes de tudo, é importante saber a diferença entre alergias e intolerâncias alimentares. Apesar de ambas possuírem sintomas bem parecidos, os processos que ocorrem no organismo são bem diferentes.

As alergias alimentares são reações adversas que se manifestam em situações nas quais o sistema imunológico reconhece determinadas proteínas alimentares como antígenos. Essas reações provocam o aparecimento de sintomas em minutos ou de 24 a 72 horas após a exposição ao alimento. Cerca de 6 a 8% das crianças e 2% dos adultos apresentam alguma forma de alergia alimentar.

Já a intolerância alimentar é uma manifestação adversa ao alimento não relacionada a mecanismos imunológicos. Pode ocorrer tanto devido a características inerentes ao próprio alimento quanto devido a deficiências de enzimas ou outras alterações orgânicas que dificultam a correta digestão dos alimentos. Por isso, expressam-se basicamente por sintomas gastrintestinais.

O quadro a seguir mostra as principais diferenças entre as alergias e intolerâncias alimentares:

	Alergia	Intolerância
Idade de início	Primeiros anos de vida	Qualquer idade
Sistemas acometidos	Cutâneo, respiratório, gastrintestinal, cardiovascular	Gastrintestinais
Desencadeante	Proteínas do alimento	- Alterações anatômicas - Ausência de enzimas específicas no organismo
Tratamento	Restrição dietética	Restrição dietética e tratamentos específicos das alterações anatômicas/funcionais
Prognóstico	- 85% das crianças perdem a sensibilidade por volta dos 3 anos de idade - Frutos do mar e amendoim apresentam caráter mais persistente	- Deficiências de enzimas: caráter persistente - Outros tipos: variáveis de acordo com o tratamento

FONTE: PALMA, D. et al. Guia de nutrição clínica na infância e na adolescência. Barueri, SP: Manole, 2009.

Faz-se necessário, portanto, um diagnóstico bem minucioso, para que o tratamento/controle seja feito de forma eficaz. Principalmente no caso da criança, é muito importante que haja o acompanhamento do médico e da nutricionista a fim de que seja feita a substituição correta dos alimentos restritos por outros com os mesmos nutrientes necessários para o seu desenvolvimento.