

## **Alergia à Proteína do Leite ou Intolerância à Lactose?**

São coisas completamente diferentes! Enquanto a alergia envolve o sistema imunológico e pode acarretar diferentes reações, a intolerância à lactose é uma deficiência do intestino em produzir uma enzima para degradar o açúcar do leite, que é a lactose.



### **Alergias alimentares (leite de vaca, trigo, amendoim, soja, ovos...)**

O que ocorre na **alergia à proteína do leite** é a produção de grandes quantidades de imunoglobulinas contra os sítios alergênicos, causando reações diversas (veja o quadro abaixo). No caso da alergia, é muito difícil mudar os sítios ativos das proteínas, tornando-os inativos. A melhor forma é eliminar da alimentação os alimentos fonte destas proteínas. Em alguns casos, ocorre também o que se chama de alergia cruzada, ou seja, os sítios alergênicos ocorrem também em proteínas de outros alimentos, além do leite de vaca. A alergia é uma reação envolvendo o sistema imunológico do corpo, com formação de anticorpos nas células brancas do sangue. O sistema imunológico combate os invasores estranhos ao corpo usando os anticorpos. Quando esses invasores são bactérias e vírus perigosos, a resposta imunológica é necessária e desejável. Claro que as proteínas animais não deveriam ser atacadas como invasores e inimigos, mas o que costuma ocorrer é a passagem de algumas frações destas proteínas para a circulação. O que causa este tipo de passagem pode vir de diversos fatores:

1) **alimentação monótona e deficiente** em vitaminas, minerais, fibras, ácidos graxos essenciais, apresentando a frequência dos mesmos alimentos, gerando alergia às proteínas destes alimentos. Exemplo disto é o que ocorre com o leite e o pão, a maioria da população come pão branco acompanhado de café com leite, sanduíche com presunto, queijo, leite com chocolate, pizza com queijo, as sobremesas são à base de leite condensado e creme de leite. Toda essa repetição pode causar o aparecimento de hipersensibilidade a estes alimentos, gerando reações do sistema imunológico bastante desagradáveis como uma alergia.

2) A **exposição precoce às proteínas alergênicas** pode ocorrer caso o bebê não seja alimentado exclusivamente com leite materno até os 6 meses de idade. Quando o bebê nasce seu intestino está estéril precisando ser colonizado de forma adequada e recebe através da mãe os anticorpos para protegê-lo. Junto com estes anticorpos ele pode receber também os anticorpos da alergia alimentar da mãe caso ela a tenha (neste caso a mãe deve fazer dieta restritiva das proteínas do leite de vaca para manter a amamentação). Atualmente, tanto a Academia Americana de Pediatria quanto a Academia Européia, são unânimes ao informar que os bebês não devem ser expostos às proteínas do leite de vaca integral até 1 ano de vida para evitar o aparecimento de alergias alimentares. Outros alimentos que podem desencadear alergias quando consumidos com o intestino imaturo (antes de 1 ano de idade) são frutos do mar, soja, amendoim, trigo (olha as bolachinhas para o bebê).

3) Nosso **intestino** funciona como um universo bastante diverso em termos de atividades metabólicas que vão desde a absorção e síntese de nutrientes, eliminação de toxinas até a formação de anticorpos e neurotransmissores. O intestino conta com a presença de **microorganismos** benéficos e indesejáveis, inúmeros sítios ativos para a entrada de nutrientes e uma extensa camada de células que são renovadas continuamente. Para que o intestino desempenhe tudo isso de forma adequada é preciso que receba os nutrientes necessários como fibras alimentares (cereais integrais, vegetais, frutas, sementes) água, vitaminas e minerais. Quando ocorre um desequilíbrio neste ambiente, quando as toxinas estão em quantidade superior aos nutrientes, quando as bactérias indesejáveis estão em maior número que as benéficas (probióticas) algumas patologias podem ter início. Uma delas é o aparecimento de hipersensibilidades alimentares em que os alimentos frequentemente consumidos causam desconfortos (gases, arrotos, enxaquecas, náuseas, constipação e/ou diarreia, entre outros).

4) o **leite de vaca** é o principal alimento a causar alergia por estar amplamente distribuído em nossa alimentação, mas podemos considerar alguns aspectos relativos ao tipo de proteínas do leite de vaca. As principais são a caseína, a beta lactoalbumina e a **beta lactoglobulina**, sendo esta última extremamente alergênica uma vez que não possuímos enzimas para sua adequada digestão. Quando uma proteína é mal digerida, pode gerar macromoléculas, substâncias que ao atravessar a mucosa intestinal podem desencadear reações do sistema imunológico. Além disso, as vacas consomem pastos, que em sua maioria, são vizinhos às culturas pulverizadas com agrotóxicos, recebem grandes doses de antibióticos e vacinas (para um animal de 700 kg). Todos estes componentes químicos são eliminados pelo leite. Para fazer um quilo de queijo são usados quase 10 litros de leite, o que produz um alimento altamente concentrado em gorduras, proteínas e componentes químicos.

<p align="center"><b>Sistema Gastrointestinal</b></p> <p align="center">Cólica Vômito Diarréia Sangue nas fezes Constipação Gases Colite Náusea Estufamento</p>	<p align="center"><b>Sistema Respiratório</b></p> <p align="center">Nariz escorrendo Espirros Tosse Asma Congestão Bronquite Coceira no nariz Sintomas de gripe Respiração pela boca Respiração difícil</p>	<p align="center"><b>Olhos</b></p> <p align="center">Olhos lacrimejantes Olhos vermelhos Círculos escuros Olheiras Coceira Conjuntivite</p>
<p align="center"><b>Sistema Nervoso Central</b></p> <p align="center">Irritabilidade Perda de sono Tontura prolongada Cansaço Hiperatividade</p>	<p align="center"><b>Pele</b></p> <p align="center">Eczema Dermatite Urticária Vermelhidão Vermelhidão no reto Coceira Inchamento dos lábios, boca, língua e garganta</p>	<p align="center"><b>Outros sintomas</b></p> <p align="center">Infecção no ouvido Suar em excesso Baixo rendimento escolar Dificuldade de convivência Depressão Choque anafilático</p>

### Intolerância à lactose :

Esta ocorre devido à **inabilidade para digerir** quantidades significativas do açúcar do leite, a lactose. Esta inabilidade resulta da falta de quantidade suficiente de uma enzima (**lactase**) no interior das vilosidades do intestino (dobras internas do intestino). Nestes casos, as pessoas não podem consumir a lactose, pois ela não é hidrolisada pela enzima lactase chegando-se à **glicose e à galactose** (seus constituintes). Em conseqüência não consegue atravessar a parede intestinal para ir para a corrente sanguínea. A lactose, então, continua dentro do intestino e chega ao intestino grosso, onde é fermentada por bactérias, produzindo ácido láctico e gases (gás carbônico e o hidrogênio, que é usado nos testes de determinação de intolerância à lactose). A presença de lactose e destes compostos nas fezes no intestino grosso aumenta a pressão osmótica e drena água do corpo, causando a diarreia ácida e gasosa. Os sintomas podem ocorrer até 30 minutos após a ingestão do alimento com lactose. O iogurte contém beta galactosidase que facilita a digestão da lactose, porém o congelamento deste como o frozen iogurte inativa sua ação.

- congênita: anormalidade genética com ausência de lactase ao nascer  
- primária: a mais comum que é quando o intestino deixa de produzir a lactase

- secundária: normalmente é temporária, aparecendo quando o trato gastrintestinal está afetado por alguma doença ou medicamento.

