

GUIA PRÁTICO

Intolerâncias alimentares



GUIA COMPLETO

Conteúdos

03 INTRODUÇÃO

04 INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES

04 Intolerância aos hidratos de carbono

07 Intolerância às aminas biogénicas

07 Intolerância aos aditivos alimentares

08 INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES MAIS COMUNS

09 Laticínios

09 Glúten

10 Cafeína

10 Sulfitos

11 Frutose

12 DO DIAGNÓSTICO AO TRATAMENTO

13 CONCLUSÃO



INTRODUÇÃO

Intolerâncias alimentares

Nem sempre é fácil perceber a diferença entre alergia e intolerância alimentar, já que ambas as designações não são sinónimas.

Assim, importa perceber que uma intolerância alimentar corresponde a uma reação adversa, a qual se sucede à exposição a um certo alimento. Porém, e por oposição ao que acontece na alergia alimentar, na intolerância não há participação do sistema imunológico.

Por norma, na origem destas intolerâncias podem estar mecanismos enzimáticos, farmacológicos ou até desconhecidos, como vamos perceber.

Deste modo, e apesar de menos grave ao nível da sintomatologia, as intolerâncias alimentares também devem ser tidas em consideração e mantidas sob controlo, nomeadamente evitando o consumo dos alimentos a que se é intolerante.



Intolerâncias alimentares

Explicada a diferença entre alergia e intolerância alimentar, falamos agora das intolerâncias alimentares, que podem ser subdivididas em três grandes grupos: hidratos de carbono, aminas biogénicas e aditivos alimentares.

Quando somos intolerantes a um alimento somos, na verdade, intolerantes a uma ou mais substâncias que o compõem e, por isso, mais importante do que saber os alimentos que não devemos ingerir, é compreender quais os compostos a que somos intolerantes.

INTOLERÂNCIA AOS HIDRATOS DE CARBONO

Existem diferentes tipos de hidratos de carbono, nomeadamente: polissacarídeos (amilopectina e amilose), dissacarídeos (lactose, sacarose, maltose e trealose) e monossacarídeos (frutose, glucose e galactose).

Para uma correta digestão e absorção dos hidratos de carbono, é necessária a ação de enzimas digestivas e de proteínas. Caso haja carência nestas enzimas, os hidratos de carbono vão passar para o trato gastrointestinal sem serem digeridos na totalidade.

Consequentemente, ocorre a fermentação bacteriana, responsável pela produção de ácidos gordos, hidrogénio, dióxido de carbono e metano, resultando numa intolerância alimentar.

Intolerância aos dissacarídeos

A sacarose é o hidrato de carbono mais presente nos frutos, e que tem de ser digerido, antes de ser absorvido. Para isso, é necessário contar com a ação da enzima sacarase e da enzima digestiva isomaltase.

Quando alguém sofre de carência em sacarase-isomaltase, regista-se uma incapacidade de digerir, manifestando-se sintomas de má absorção, como vômitos, flatulência e dor abdominal.

A chamada deficiência congênita em sacarase-isomaltase é uma condição rara. O seu tratamento passa, essencialmente, pela eliminação da sacarose da alimentação e pela suplementação dos alimentos com sacarase produzida por leveduras.

Outro problema que pode estar na origem destas intolerâncias é a deficiência de glucoamilase.

A ação destas duas enzimas é complementar e permite a digestão do amido de origem vegetal.

Também é importante falar na trealose, um dissacarídeo presente em cogumelos, algas e na hemolinfa de insetos. Se existir carência em trealase, a enzima intestinal que hidrolisa a trealose pode manifestar-se através de algum tipo de intolerância alimentar.



Intolerância aos monossacarídeos

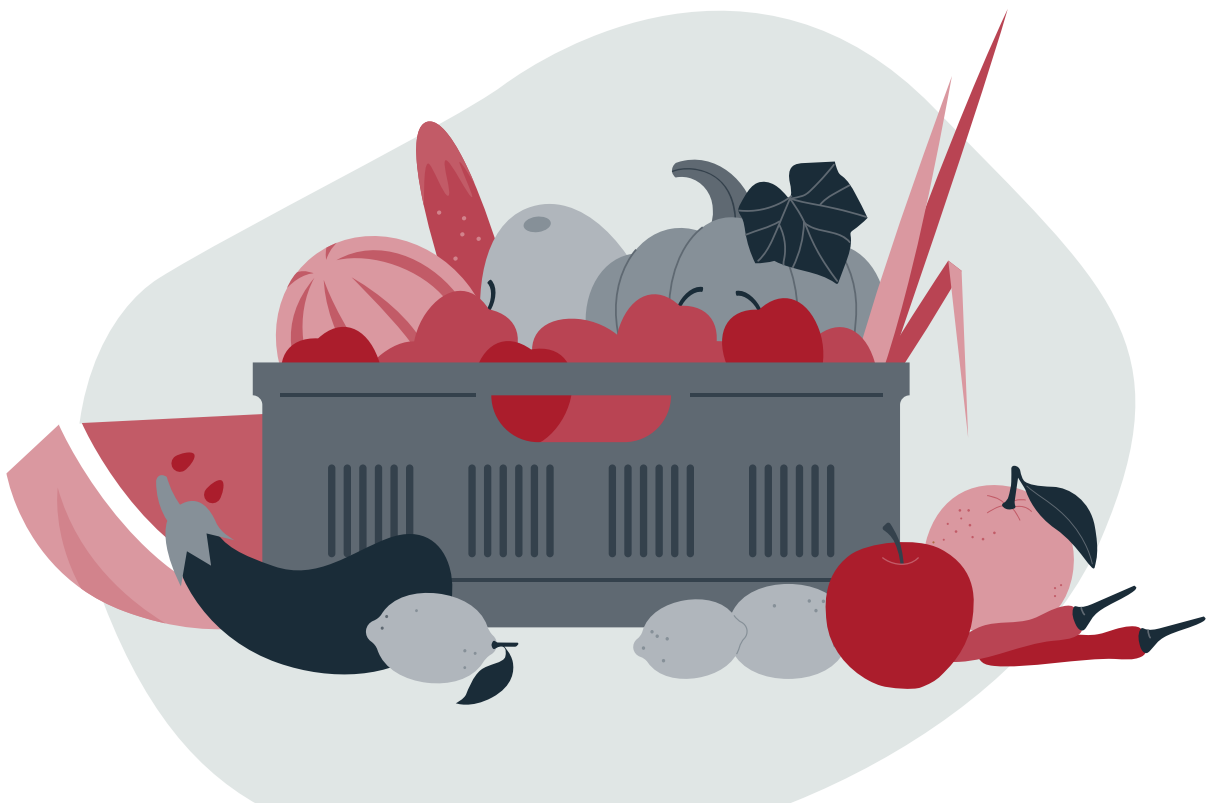
A má absorção da glucose-galactose é uma doença rara, mas que, quando ocorre, pode provocar intolerâncias alimentares que têm como consequência diarreias graves e desidratação em recém-nascidos, sempre que estes ingerem leite materno ou fórmulas infantis.

Para combater este problema, é necessário garantir uma correta hidratação e apostar numa dieta livre de glucose e galactose e compensada por frutose, como fonte de hidratos de carbono presente em vegetais e em produtos à base de trigo.

Esta intolerância alimentar pode constituir uma má absorção de frutose ou uma intolerância hereditária à frutose.

Geralmente, os sintomas de intolerância hereditária à frutose surgem quando o aleitamento materno termina e são introduzidos alimentos com frutose. Consequentemente, manifestam-se sintomas como vômitos, dor abdominal e hipoglicémia sintomática.

A ingestão continuada de frutose pode provocar atraso de crescimento, falência hepática e renal progressivas e, em situações mais graves, morte. A eliminação da frutose da alimentação permite manter a intolerância controlada.



INTOLERÂNCIA ÀS AMINAS BIOGÊNICAS

As aminas biogênicas referem-se a compostos como histamina, tiramina, feniletilamina, dopamina, norepinefrina e serotonina.

A intolerância à histamina corresponde a um desequilíbrio entre a acumulação de histamina e a capacidade de degradação da mesma. Este problema manifesta-se após a ingestão de alimentos com elevadas quantidades de histamina por indivíduos com baixa inativação da histamina a nível intestinal.

As concentrações mais elevadas de histamina são encontradas sobretudo em produtos da fermentação bacteriana, como vinho, queijo curado e carne processada ou em alimentos contaminados por microorganismos.

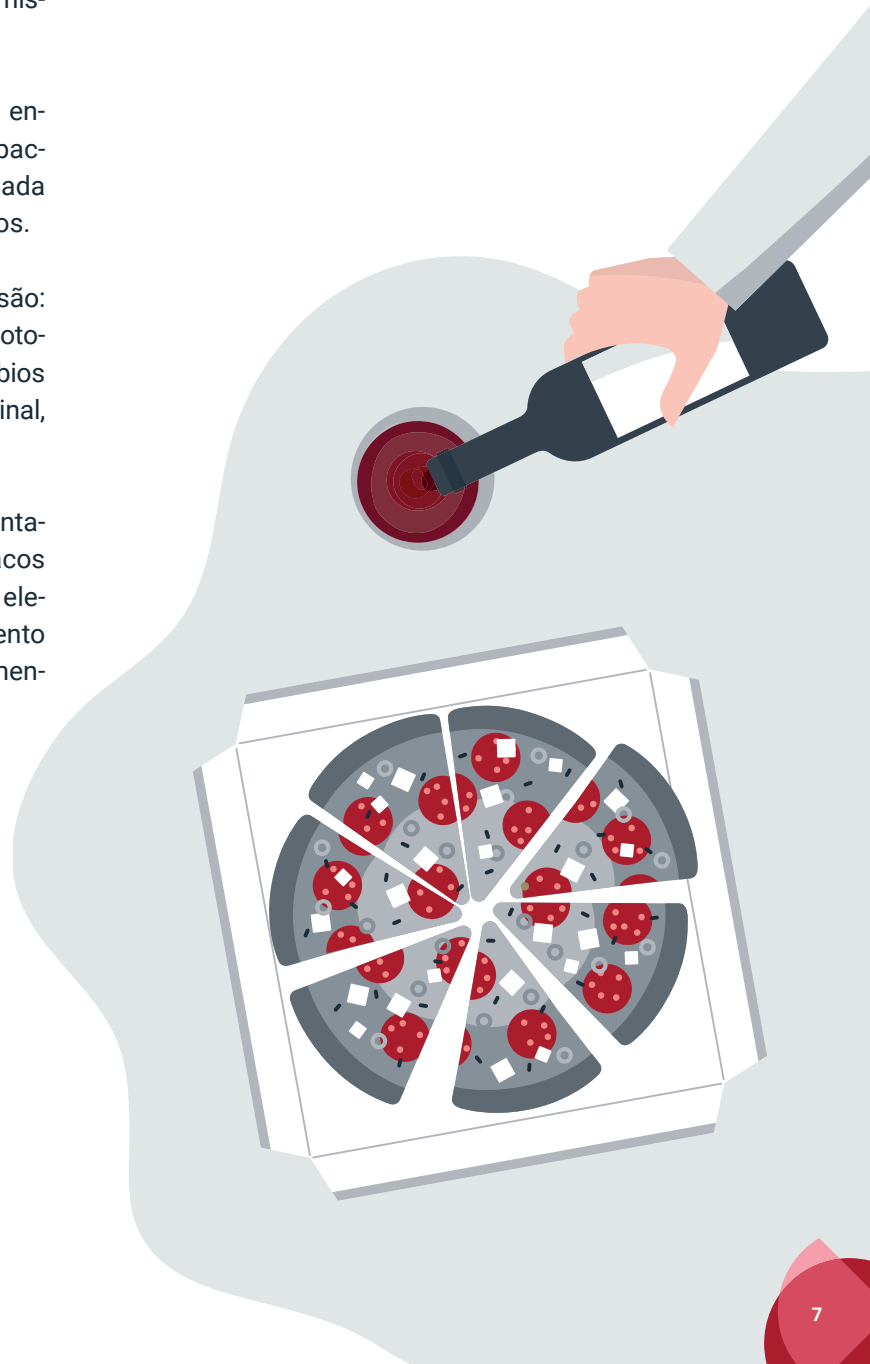
Os sintomas mais associados a esta intolerância são: rinorreia, congestão nasal, cefaleia, dismenorreia, hipotonia, arritmias, urticária, prurido, rubor, asma e distúrbios gastrointestinais (epigastria difusa, cólica abdominal, flatulência e diarreia).

Para combater este problema, pode recorrer-se a antagonistas dos recetores da histamina H1 e H2, fármacos que podem ser tomados aquando da ingestão de elevadas quantidades de histamina. Porém, o tratamento mais eficaz consiste mesmo na eliminação de alimentos que contêm histamina.

INTOLERÂNCIA AOS ADITIVOS ALIMENTARES

Alguns indivíduos podem apresentar intolerâncias aos aditivos alimentares, principalmente sulfitos, nitritos, nitratos, glutamato monossódico e alguns corantes.

As reações de intolerância mais comuns são: asma, rinite, urticária e enxaqueca.

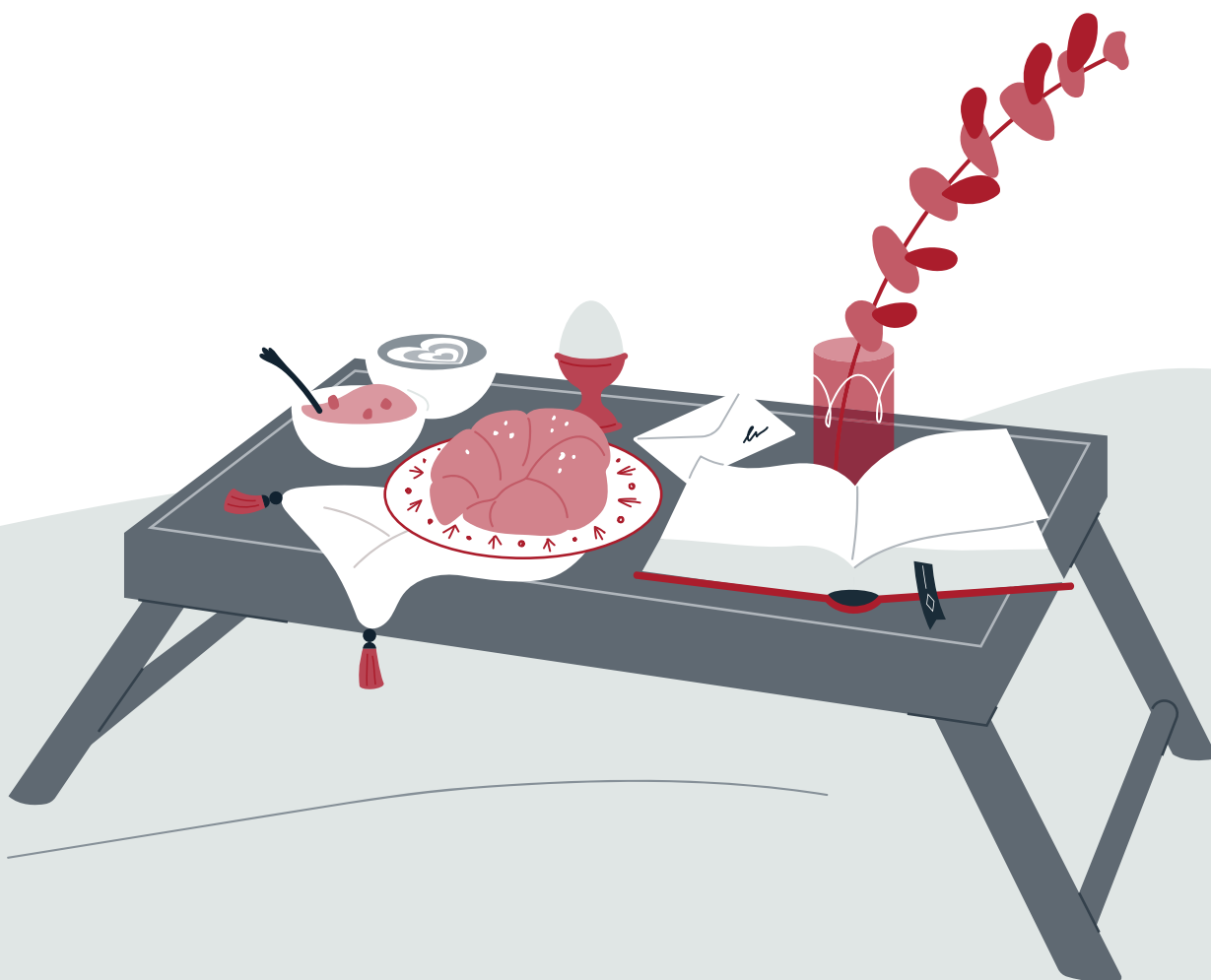


Intolerâncias alimentares mais comuns

Depois de percebermos as substâncias a que podemos ser intolerantes, é importante destacar alimentos que são mais suscetíveis de causar intolerância, de modo a sabermos o que não comer em caso de, por exemplo, sermos intolerantes a laticínios.

Além disso, importa atentar nos sintomas associados às mais diversas intolerâncias, na medida em que essa é uma das principais maneiras de chegar ao diagnóstico de intolerância alimentar.

Quanto à forma de tratamento ou controlo destas situações, a principal recomendação vai mesmo para evitar o consumo dos produtos a que se seja intolerante.



LATICÍNIOS

Esta é uma das intolerâncias alimentares mais prevalentes. Quem sofre desta intolerância tem dificuldade em digerir a lactose, (um açúcar presente no leite e nos produtos lácteos), por ter carência em lactase, a enzima responsável por decompor a lactose.

O principal sintoma desta intolerância é o desconforto gástrico e o modo mais eficaz de contornar este problema é evitar o consumo de produtos com lactose, optando por alternativas, como as vegetais.

GLÚTEN

O glúten pode suscitar diferentes reações, como é o caso da doença celíaca ou da alergia ao trigo. Além disso, há também casos de intolerância ao glúten que se traduzem numa sensibilidade a produtos como trigo, cevada e centeio.

Os sintomas mais associados a esta intolerância são:

- **Dor abdominal**
- **Diarreia ou obstipação**
- **Dor nas articulações**
- **Dores de cabeça**
- **Inchaço abdominal**
- **Erupção cutânea**
- **Fadiga**
- **Depressão ou ansiedade**

Para manter esta intolerância controlada, é necessário evitar o consumo de alimentos com glúten, como é o caso de:

- **Pão**
- **Massa**
- **Cereais**
- **Cerveja**
- **Bolachas**
- **Molhos, como o de soja**



CAFEÍNA

Também é possível ser intolerante à cafeína. Se em alguns casos, se trata de uma questão genética, noutros a explicação pode estar na incapacidade do organismo metabolizar e excretar a cafeína.

Geralmente, quem sofre de hipersensibilidade à cafeína manifesta os seguintes sintomas, após tomar café:

- **Batimentos cardíacos rápidos**
- **Nervosismo**
- **Ansiedade**
- **Inquietação**
- **Insónia**

Assim, quem tem este problema deve evitar ao máximo a ingestão de produtos com cafeína, nomeadamente café, refrigerantes, bebidas energéticas, chá e chocolate.

SULFITOS

Os sulfitos são produtos químicos que ajudam na conservação de alguns alimentos, bebidas e medicamentos. Também existem naturalmente em certos ingredientes como uvas e queijos envelhecidos.

A intolerância aos sulfitos é mais prevalente em doentes asmáticos e manifesta-se através dos próximos sintomas:

- **Nariz entupido**
- **Tensão arterial baixa**
- **Urticária**
- **Inchaço cutâneo**
- **Diarreia**

Se sofrer desta intolerância, deve ter particular cuidado com o consumo destes produtos:

- **Cidra de maçã**
- **Legumes enlatados**
- **Alimentos em conserva**
- **Condimentos**
- **Batata frita**
- **Frutos secos**
- **Vinho**
- **Cerveja**
- **Chá**



FRUTOSE

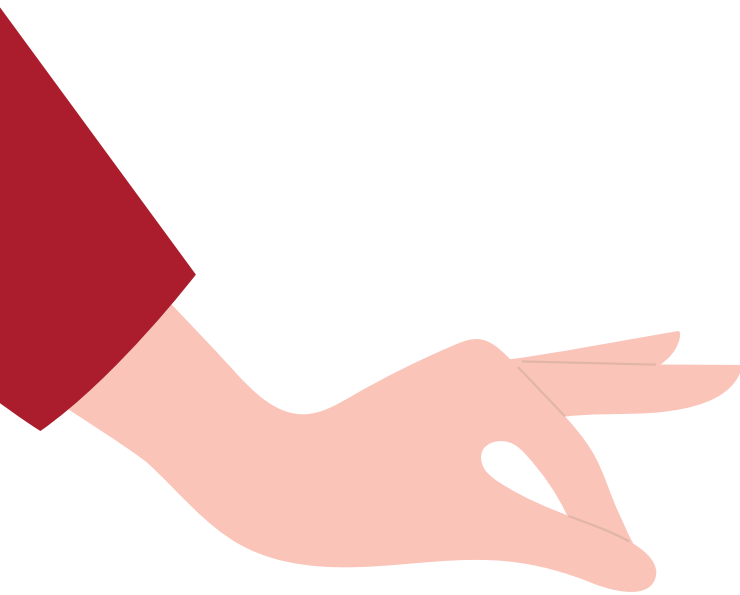
A frutose é um açúcar simples que está presente em frutas e vegetais e em adoçantes como mel, agave e xarope de milho. Quando existe intolerância à frutose, significa que a frutose não é devidamente absorvida no sangue, dirigindo-se para o intestino grosso, provocando incómodo gástrico.

Os principais sintomas associados a este problema são:

- **Refluxo gastroesofágico**
- **Dor abdominal**
- **Vómitos**
- **Diarreia**
- **Gases**
- **Náuseas**
- **Inchaço abdominal**

Por isso, quem tem intolerância à frutose deve evitar o consumo de:

- **Refrigerantes**
- **Néctar de agave**
- **Maçãs, sumo de maçã e sidra de maçã**
- **Xarope de milho rico**
- **Melancia, cerejas e peras**



Do diagnóstico ao tratamento

Para confirmar um diagnóstico de intolerância alimentar, é necessário proceder a uma prova de provocação oral, prova que comporta alguns riscos e que, por isso, deve ser sempre realizada no hospital. Esta mesma prova pode voltar a ser realizada para avaliação do desenvolvimento ou não da tolerância a determinado alimento.

No que respeita aos testes de intolerância alimentar, importa citar a Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica que explica que nesses testes são *“determinadas IgG/IgG4 específicas para uma bateria muito alargada de alimentos e aditivos, que habitualmente apenas identificam a exposição prévia ao alimento, isto é, uma resposta normal (fisiológica) do organismo”*.

Isto significa que se estes resultados forem analisados sem um enquadramento clínico apropriado o resultado pode ser prejudicial do ponto de vista nutricional e metabólico do doente, afetando a sua qualidade de vida, devido às restrições alimentares excessivas impostas. Este problema é ainda maior se afetar grupos mais vulneráveis como as crianças.

Assim, muitos destes procedimentos laboratoriais, além de dispendiosos, podem representar um risco e acarretar consequências graves para a saúde e para o organismo dos indivíduos.

Em suma, a Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica esclarece que os ditos testes de intolerâncias alimentares não têm qualquer fundamentação científica, nem utilidade diagnóstica, pelo que a sua realização e interpretação em contexto clínico não está aconselhada. Isto porque eles podem originar erros de diagnóstico graves e colocar em risco tanto a saúde individual, como a saúde pública.

Quanto ao tratamento ou, mais exatamente, o controlo das intolerâncias alimentares, este passa pela eviçãõ dos alimentos, ingredientes ou aditivos a que o indivíduo é intolerante. Deste modo, é importante que as pessoas com intolerâncias alimentares consultem atentamente os rótulos das embalagens de todos os produtos que consomem e tenham em conta as suas sensibilidades alimentares no momento de prepararem ou escolherem as suas refeições.

Conclusão

O diagnóstico de uma intolerância alimentar começa pelo paciente e pela ida ao médico para informar sobre os sinais de alerta que podem servir de indício da existência de uma intolerância alimentar.

Por isso, sempre que ingerimos um alimento e, posteriormente, nos sentimos indispostos, devemos registrar essa reação e verificar se da próxima vez que consumimos esse mesmo alimento voltamos a ter essa reação e se existe algum padrão de intolerância.

Os sintomas de intolerância não devem ser negligenciados, nem subvalorizados, porque embora não tão graves como os de alergia alimentar, também prejudicam o organismo, causando muitas vezes mal-estar e desencadeando outras complicações.

Assim, em caso de suspeita de intolerância alimentar, deve consultar de imediato o médico de família ou um imunoalergologista. De recordar que algumas intolerâncias podem estar associadas a outras complicações de saúde, nomeadamente do foro respiratório, como é o caso da asma, pelo que importa fazer um estudo clínico destes quadros.

Finalmente, há que lembrar que todas estas precauções não devem ser descuradas pelos cuidadores de bebés e crianças. Por isso, é fundamental acompanhar as reações destes grupos etários à ingestão dos mais diversos alimentos, de modo a ser possível estar atento a sinais de alerta que mereçam ser reportados ao pediatra.



FONTES

(Consultadas a 27.09.2022)

Rodrigues, Marisa Loio Rainho.

Intolerâncias alimentares.

Direção-Geral da Saúde e Direção-Geral da Educação.

Alergias Alimentares.

Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica.

Alergias e intolerâncias alimentares.

Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica.

Alergias alimentares: conceitos, conselhos e precauções.

SUGESTÕES

Contribua com sugestões de melhoria através do nosso

[Formulário Online](#)

AVISO: Este Guia Prático é um espaço meramente informativo. A Medicare recomenda sempre a consulta de um profissional de saúde para diagnóstico ou tratamento, não devendo nunca este documento ser considerado substituto de diagnóstico médico.

FICHA TÉCNICA

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Vânia Dias

AUTORA

Teresa Santos

REVISÃO DE MÉDICA CONVIDADA

Dra. Ana Torre

DESIGN

Wace Studio

DEPARTAMENTO DE MARKETING MEDICARE

Paginação e revisão das normas gráficas da marca

MEDICARE

Sede social

Rua Rodrigues Sampaio nº 103

1150-279 Lisboa

Apoio ao cliente: 219 441 113

Email: info@medicare.pt

Site: medicare.pt/mais-saude/

EDIÇÃO

Wace Studio

Outubro de 2022

A Medicare não é uma entidade prestadora de serviços de saúde sendo os mesmos prestados a nível nacional por parceiros especializados. Medicare é uma marca registada da MED&CR – Serviços de Gestão de Cartões de Saúde, Unipessoal, Lda., pessoa coletiva 513 361 715, que gere planos de saúde que disponibilizam o acesso a uma rede exclusiva de parceiros especializados na prestação de cuidados de saúde.

**TEMOS
O PLANO
CERTO
PARA SI.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES

219 441 113

info@medicare.pt

medicare.pt