



## Alergias e Intolerâncias alimentares: as diferenças

### 1. Alergias

Reacção imune de hipersensibilidade, ou seja, uma resposta imunológica excessiva e inapropriada a uma determinada substância, designada alérgeno.

### 2. A alergia e a intolerância alimentar – as diferenças

Apresentam sintomatologia semelhante, no entanto são biologicamente diferentes, pois tratam-se de formas diferentes de hipersensibilidade alimentar, traduzindo-se a primeira numa **resposta imune** e a segunda numa **reacção adversa**.

### 3. Quais os alérgenos mais comuns?

Ácaros, fungos, parasitas, insectos, pó doméstico, pólen, alguns medicamentos e alimentos.

#### 4. Alergia Alimentar

A alergia alimentar consiste na resposta do sistema imunitário a um determinado alimento, ao qual reage como sendo uma ameaça externa que deve combater. A reacção aparece, normalmente, na segunda vez que o alimento é ingerido.

A reacção alérgica pode ser desencadeada apenas com o toque ou cheiro do alimento alergénico, pelo que é muito importante evitar qualquer tipo de contacto, ainda que indirecto. Além disso, o mesmo alimento pode provocar sintomas diferentes em pessoas diferentes ou até na mesma pessoa.

#### 5. Intolerâncias Alimentares

A intolerância alimentar é o resultado da dificuldade do organismo na digestão ou assimilação de determinado alimento. Surge quando o organismo tem dificuldade em digerir ou “processar” correctamente o alimento ou ingrediente ingerido, não existindo participação imunológica, ou seja, não envolvendo anticorpos.

Neste caso, a reacção surge devido a uma deficiência enzimática (como por exemplo, a intolerância à lactose por défice de lactase) ou devido a contaminantes dos alimentos (por ex. bactérias, ou substâncias tóxicas), sendo os sintomas imediatos, logo após **a primeira ingestão**.

#### 6. Alergias alimentares mais comuns em crianças:

- Leite de vaca (proteína do leite de vaca)
- Soja
- Ovo
- Frutos secos (os mais comuns são as nozes e os amendoins)
- Trigo
- Peixe
- Marisco
- Morangos
- Mais raramente, os corantes e conservantes podem provocar reacções alérgicas em crianças.



**Passe**

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

## 7. Intolerâncias alimentares mais frequentes:

- Leite (lactose)
- Glúten
- Aditivos (glutamato de sódio, tartrazina, sulfitos, metabissulfitos e benzoatos)
- Compostos naturais (cafeína, ácido acetilsalicílico)

## 8. Cuidados a ter em caso de alergia ou intolerância alimentar:

- Conhecer bem as substâncias a que o aluno é intolerante ou alérgico para saber detectar quando aparecem, ainda que dissimuladas, na alimentação (atenção à **rotulagem** e às **preparações culinárias**);
- Evitar dar ao aluno o alimento ou ingrediente que causa alergia ou intolerância;
- Ler muito bem os rótulos de composição dos alimentos, **evitando o consumo inadvertido** da substância em causa;
- Ter em atenção a utilização de determinados utensílios que possam ter estado em contacto com o alérgeneo (por exemplo, a faca do queijo não deve ser utilizada para cortar fiambre e vice-versa);
- Informar-se dos **ingredientes** com que a refeição foi feita, tenha sido preparada na escola ou serviço de *catering*;
- **Quando os pais ou aluno informam a Escola desta situação, deve-se propor que a família ou o aluno informem também os familiares, amigos, colegas e encarregados de educação destes;**
- A escola deve informar a empresa concessionada para o serviço de alimentação e os manipuladores de alimentos da Escola;
- Deve-se estar preparado para situações de emergência, principalmente em situações de choque anafiláctico;
- Procurar orientação médica e nutricional.

**Conhecer para prevenir!**