

ALERGIA À PROTEÍNA

DO LEITE DE VACA



REAÇÕES ADVERSAS A ALIMENTOS - INTOXICAÇÃO, INTOLERÂNCIA E ALERGIA ALIMENTAR: QUAL A DIFERENÇA?

As reações adversas aos alimentos são quaisquer reações anormais que ocorrem após a ingestão de alimentos ou aditivos alimentares. Podem ser reações tóxicas e não tóxicas.

As reações tóxicas - intoxicações - dependem da substância ingerida. Por exemplo, a ingestão de alimentos contaminados com bactérias causa a intoxicação alimentar.

Já as reações não tóxicas estão relacionadas às características do organismo do indivíduo que ingere o alimento. É o caso das intolerâncias e das alergias alimentares.

Dizemos que um indivíduo tem **intolerância alimentar** quando há dificuldade na digestão de determinado alimento, devido à deficiência da enzima necessária para seu processamento. Essa reação não está relacionada à resposta do sistema imunológico. Um exemplo é a intolerância à lactose, que é o açúcar do leite.

Já o organismo de uma pessoa com **alergia alimentar** reage combatendo o alimento ingerido como se fosse um agente agressor, ou seja, há uma resposta exagerada do sistema imunológico. Esse é o caso da alergia à proteína do leite de vaca, em que há uma resposta anormal do organismo após a exposição a um dos componentes do leite: a proteína.

A proteína do leite de vaca é a principal causa de alergia alimentar em crianças com menos de três anos, mas pode ocorrer em todas as idades. Outras proteínas comumente

associadas à alergia alimentar são a soja, ovo, amendoim, trigo, peixes e frutos do mar.

A alergia alimentar pode causar vários sintomas, alguns graves, e pode prejudicar o crescimento e desenvolvimento da criança. Por isso, o diagnóstico correto é necessário para que seja iniciada uma dieta adequada.

QUAIS AS CAUSAS DA ALERGIA ALIMENTAR?

A alergia alimentar geralmente é causada por uma associação de fatores. O principal fator de risco é a história familiar de alergia, incluindo a alergia alimentar.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Após ingestão do leite de vaca, os sintomas podem aparecer imediatamente ou demorar de horas a dias.

Sintomas precoces ou imediatos -
aparecem de minutos até duas horas
após a exposição ao leite de vaca

X

Sintomas tardios - surgem após 48
horas a uma semana após a ingestão
do leite

SINTOMAS RELACIONADOS À PELE

Úrticária: lesões vermelhas e inchadas, como vergões, que aparecem na pele de forma súbita e coçam muito.



Angioedema: inchaço das pálpebras, lábios, língua, mãos e pés.



Dermatite atópica: doença da pele que causa coceira e erupções e está associada a alergias como asma e rinite alérgica.



Sintomas relacionados ao sistema digestivo

Náuseas, vômitos, dor abdominal, irritabilidade, diarreia e proctite (inflamação na porção final do intestino que se manifesta com fezes amolecidas com muco e sangue).

Anafilaxia

Reação alérgica exagerada e grave, que começa rapidamente após a exposição à substância que causa alergia. Alguns dos sintomas são inchaço na garganta, lábios e língua, falta de ar, náuseas e coceira no corpo. É necessário atendimento médico urgente, pois pode ser fatal!

COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO?

O diagnóstico de uma criança com suspeita de alergia à proteína do leite de vaca deve ser feito pelo médico. É muito importante tentar identificar a **relação dos sintomas com o alimento suspeito**. Exames de sangue, testes cutâneos (na pele) e outros podem ser necessários para o diagnóstico adequado. Seu médico pode indicar o mais adequado para cada caso.

O chamado teste de provocação oral é essencial para definição do diagnóstico. Inicialmente se faz a retirada de todos os alimentos que possam conter a proteína do leite de vaca, tanto da dieta da criança quanto da mãe (se estiver em aleitamento materno) por 4 a 6 semanas. Depois desse período, a proteína do leite de vaca deverá ser novamente oferecida sob os cuidados do médico, para verificar eventuais reações e confirmar o diagnóstico da alergia. Se os sintomas ressurgirem, a alergia será comprovada. Caso as manifestações clínicas sejam do tipo precoces ou tipo anafilaxia, esse teste de reintrodução da proteína na dieta do paciente deverá ser postergado e, quando realizado, deve ser supervisionado por médico em ambiente hospitalar.

Os sintomas da alergia à proteína do leite de vaca podem ser muito semelhantes e se confundir com os de outras doenças, como alergia a outros tipos de alimentos e até com a intolerância à lactose. A intolerância à lactose, no entanto, tem um mecanismo causador bastante diferente. Ela ocorre devido à deficiência de uma enzima, a lactase, responsável por digerir a lactose, que é o açúcar do leite. Por se tratar de doenças com causas e tratamentos diferentes, é essencial um diagnóstico correto.

COMO É O TRATAMENTO DA ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA?

O tratamento consiste em retirar totalmente o leite de vaca e todos os seus derivados da dieta do paciente. É importante ler sempre os rótulos dos alimentos para certificar que eles não contêm leite ou traços de leite. Na dúvida, é melhor não utilizar o alimento, pois mesmo pequenas quantidades podem causar reações.

Em crianças em aleitamento materno, deve-se excluir o leite de vaca e derivados da dieta materna, pois a proteína do leite de vaca pode passar pelo leite materno à criança e causar reações.

Durante o tratamento é fundamental que a criança receba uma dieta bem orientada por um profissional, para que não tenha deficiências nutricionais e consiga crescer e se desenvolver bem. São utilizadas fórmulas lácteas especiais, chamadas de extensamente hidrolisadas quando necessário.

Essa exclusão deve ser feita durante 6 a 12 meses, no mínimo, e a criança deve ser acompanhada pelo médico, que programará a melhor época para reintrodução do leite de vaca.

- Os leites de outros mamíferos como cabra, búfala, égua e ovelha possuem proteínas muito semelhantes às do leite de vaca, por isso não devem ser utilizados como substitutos!
- As fórmulas à base de proteína isolada da soja não são recomendadas antes dos 6 meses de idade.
- Bebidas à base de soja, por não atenderem às recomendações nutricionais e por não conterem proteínas isoladas e purificadas, não são indicadas.



- Além disso, algumas crianças com alergia ao leite de vaca podem também desenvolver alergia a outros alimentos, inclusive à soja.

O MEU FILHO PODE MELHORAR DESTA ALERGIA?

A grande maioria das crianças resolve a alergia à proteína do leite de vaca ainda nos primeiros anos de vida, desde que realizem a dieta adequadamente.

A alergia à proteína do leite de vaca, ovo, trigo e soja desaparecem, geralmente, na infância. Mas a alergia ao amendoim, nozes e frutos do mar podem ser mais duradouras e, algumas vezes, permanecem por toda a vida.

COMO PREVENIR A ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA?

A prevenção de alergia alimentar é controversa. Mesmo para crianças com alto risco para alergia, que são as que possuem pais ou irmão com rinite alérgica, dermatite atópica, asma e/ou alergia alimentar, o que se recomenda é manter o aleitamento materno exclusivo até o final dos seis meses de vida, evitando a introdução precoce de alimentos sólidos.

- Vale lembrar: O aleitamento materno é indicado para todas as crianças, com ou sem história de alergia, até os dois anos de idade! Mesmo em crianças com alergia, o aleitamento materno é muito valioso, por conter diversos componentes que fortalecem sua imunidade.

- O leite materno evita os quadros alérgicos e também muitas outras doenças, como obesidade, diabetes e doenças crônicas do adulto.

- A mãe em dieta isenta de proteína do leite de vaca também deve receber orientações nutricionais adequadas, inclusive de suplementação de cálcio.

PRODUTOS E ALIMENTOS COM PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

Leite e derivados

- Leite de vaca (integral, in natura, desnatado, semi-desnatado, zero lactose, em pó, etc)
- Iogurtes, bebidas lácteas e fermentados, "Petit Suisse", sobremesas lácteas, zero lactose
- Queijos , requeijão, coalhadas
- Manteigas, margarinas ou creme vegetal com leite de vaca, maionese
- Chantili, marshmallow
- Creme de leite, leite condensado, creme azedo
- Leite de cabra, leite de égua, leite de búfala
- Leite de coco

Produtos industrializados contendo leite

- Sorvetes
- Salames e embutidos
- Pães, bolos, biscoitos, pão de queijo
- Chocolates e achocolatados
- Farinhas lácteas
- Refeições prontas congeladas



Produtos com composição de

- Caseína
- Lactose
- Caseinato
- Lactulose
- Soro do leite
- Lactoalbumina
- Proteínas do soro
- Lactoglobulina

Ingredientes que levam Leite de vaca

- Aroma/sabor queijo
- Sabor manteiga
- Sabor iogurte
- Sabor leite condensado
- Sabor açúcar queimado
- Sabor caramelo
- Sabor creme da Bavaria
- Sabor creme de coco

**Equipe - Serviço de Gastroenterologia Pediátrica do Hospital das Clínicas
da UFMG**

Graziela Cristina Mattos Schettino
Profa. Paula Valladares Póvoa Guerra
Profa. Eleonora Druve Tavares Fagundes

www.medicina.ufmg.br/gastroped

Alunas de Graduação - Faculdade de Medicina UFMG

Cristiana Guimarães Melo
Fernanda Lima Alves

Editoração

Centro de Comunicação Social
Coordenação: Gilberto Boaventura Carvalho
Projeto Gráfico e Diagramação: Luiz Romaniello
Atendimento: Ingrid Souza

Imagens:

Ícone Capa: Freepik
Foto Capa: Pexels
Imagem 1: Arquivo pessoal
Imagem 2: Creative Commons
Imagem 3: Creative Commons

GASTRO PED



UF *m* G