

O QUE É PRECISO SABER?

ALERGIA ALIMENTAR E DOENÇA AUTOIMUNE

Parte dois

"Seres humanos foram dotados apenas de inteligência suficiente para ver com clareza o quanto inadequada é a inteligência quando confrontada com o que existe." [Albert Einstein](#)

Continuação da parte 1

ALÉRGENOS MAIS COMUNS

A **alergia alimentar** (AA) e a **doença autoimune** (DA) são consideradas a epidemia da atualidade atingindo 10% da população mundial, sendo que AA afeta mais as crianças e DA mais os adultos. Na minha opinião afetam mais os obesos, principalmente aqueles que tentaram emagrecer e não conseguem.

Como vocês sabem o diagnóstico é feito pela história clínica, pode meio dos exames de laboratório ou não. Lembrando que as reações não-imunes, como as intolerâncias alimentares, defeitos enzimáticos, as quais podem confundidas com alergia alimentar.

ADITIVOS ALIMENTARES

Para que servem os aditivos alimentares? São acrescentados aos alimentos, porém não tem propósito de nutrição e sim embelezar ou melhorar os produtos aos seus olhos. Geralmente não percebemos as reações adversas aos aditivos e é um diagnóstico difícil de fazer.

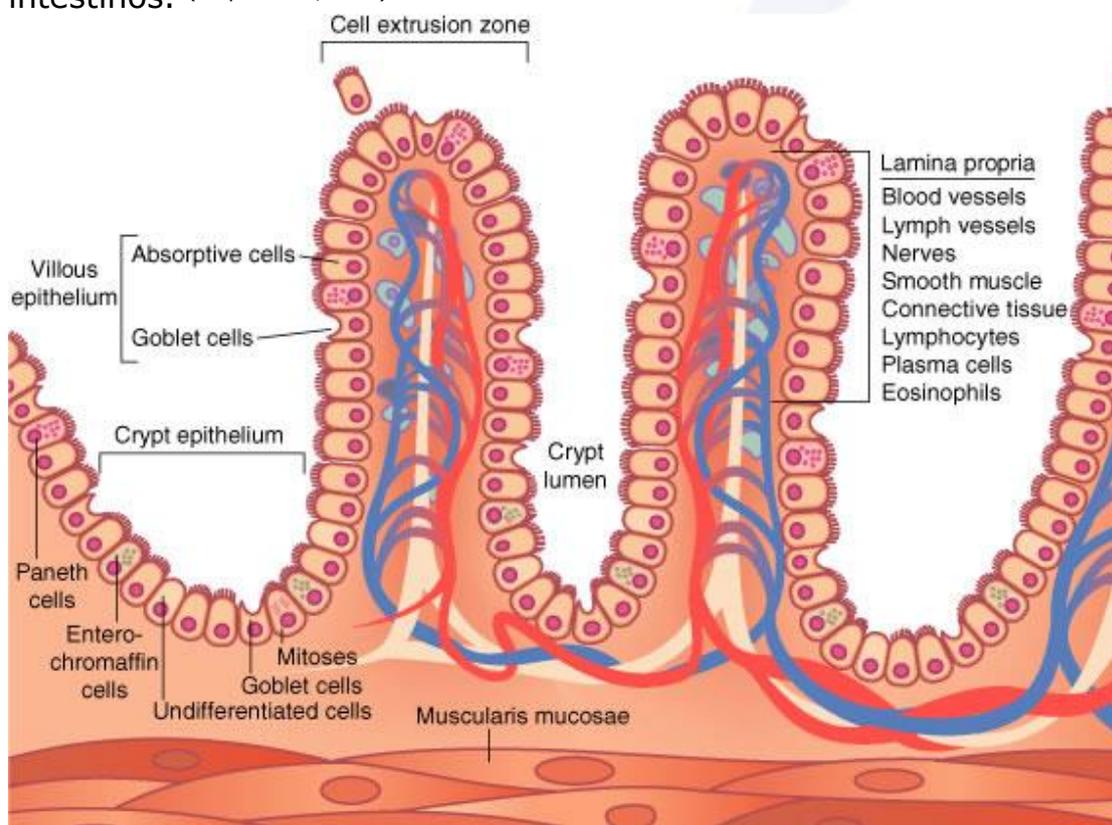
Aditivo	Substância	Cor / Função	Alimentos
Corantes	Tartrazina	Laranja	Refrigerantes, doces, geleia, salgadinhos, cereais conservas para peixe, sopas
	Amarelo crepúsculo	Amarelo	Cereais, doce, Remédios, refrigerante, sorvete
	Annatto	Laranja	Cereal, manteiga, queijo, salgadinho
	Vermelho de cochonilha	Vermelho	Bebida, biscoitos geleia, queijo cheddar, doces e salsicha.
	Amaranto	Vermelho	Gelatina, mistura bolo, recheio com sabor de fruta
Conservante	Sulfitos	Evita o escurecimento	Cerveja, fruta seca, hambúrguer, batata congelada, refrigerante, salsicha, vinho
	Benzoatos	Evita que o alimento mofe	Compota, picles. Encontrado naturalmente na canela, cravo, framboesa, cranberry, ameixa, refrigerante.
Outros	Glutamato de sódio	Realça sabor	Comida chinesa, noodles, molhos, produtos de carne, refeições prontas, sopas.

Alergia alimentar: Yonamine, GH e Pinotti, R: Editora Manole (2021), pag 7, 8

PROTEÍNAS PODEM SER ANTÍGENOS / ALÉRGENOS

Os alimentos com maior potencial alergênico (antigênico) são os seguintes: leite de vaca, ovo de galinha, amendoim, soja, trigo glúten, cevada glúten, centeio glúten, frutos do mar e peixe. Outros alimentos vão depender da cultura a que pertence e dos alimentos mais consumidos por tal população exemplo: [arroz (japonesa)].

A maioria das proteínas antígenos são glicossolúveis, termoestáveis, resistente aos ácidos e às enzimas proteases. Também os alérgenos das frutas e vegetais podem causar reações alérgicas. A maioria dos alérgenos alimentares podem causar alergia mesmo depois de cozidos ou submetidos a digestão no estômago e nos intestinos. (esquema 1,2 e 3)



Esquema 2 - mostrando aspecto do trato intestinal

A sensibilização alérgica aos alimentos pode ocorrer principalmente por via oral, mas pode ocorrer também pela inalação ou pelo contato como as lesões da dermatite atópica. As reações cruzadas em que diferentes alérgenos alimentares compartilham uma similaridade estrutural, ou seja, epítomos em comum, o que pode desencadear uma reação alérgica similar ao alérgeno original.

A barreira intestinal (epitélio intestinal) é renovada toda semana, mantendo sua função de barreira e ao mesmo tempo sua

Clinica de Alergia

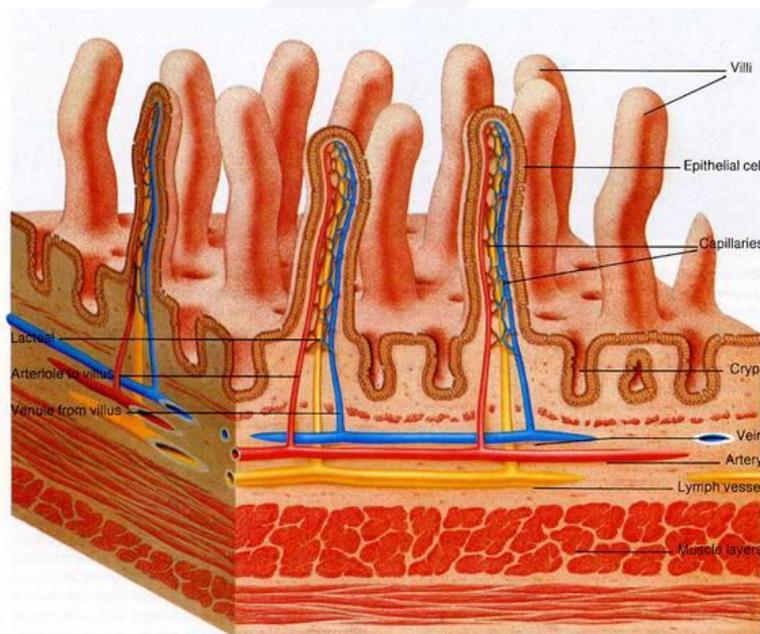
ALERGIA ALIMENTAR E DOENÇA AUTOIMUNE

capacidade de absorção, além da renovação das células de Goblet (produz muco), células enteroendócrinas e das células de Paneth (antimicrobianos) e a células M que não tem as microvilosidades ou camada de muco em sua superfície.

Devo lembrá-los que a mucosa intestinal pode ter furos, pois sua função é absorver os nutrientes contidos nos alimentos, o equilíbrio da entrada e do bloqueio dos alérgenos (proteínas) é rigoroso e quando se quebra o equilíbrio pode desencadear a alergia alimentar ou a doença autoimune. Sempre digo ao meu cliente é apenas **uma** camada de células separa as fezes (luz do intestino) com o sangue, ou seja, basta um pequeno desequilíbrio para ser absorvido qualquer substância.

Lembrando o seguinte: "pergunte a sua mãe ou sua avó quando eram meninas, se havia muita intolerância ao bolo de trigo". A resposta provável delas é um sonoro "não". O que ocorreu nos últimos 50 anos, o Brasil industrializou e houve a adição de várias substâncias nos alimentos.

Também o ocorreu a modificação genética criando os alimentos transgênicos e é por isso que se muitas pessoas com doença autoimune e obesidade, 10% da população mundial do mundo industrializado são afetados. Portanto descobrir o(s) alimento(s) é (são) importante(s) para evitar a obesidade e doença autoimune.



Esquema 3 - Mostrando tridimensionalidade das vilosidades intestinais

MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS

As manifestações clínicas da alergia alimentar e da doença autoimune são variáveis, o diagnóstico correto deve ser para que possa solucionar o problema. Quando estava no Hospital das Clínicas (USP) – São Paulo não tínhamos o conhecimento e nem a tecnologia para fazer diagnóstico e cuidar dessas duas patologias. Mesmo atualmente vejo pessoas que passaram por vários profissionais antes de fazer o diagnóstico do que ocorre com um cliente.

A avaliação clínica e os sintomas servem para ajudar o cliente a definir o caminho a seguir, as reações adversas aos alimentos incluem a intolerância, intoxicação e problema enzimático, além do alérgico. A dificuldade encontra-se aqui e como resolver a situação. Lembrando que se resolve clinicamente, por meio do médico e não laboratório.

VAMOS ENTENDER A INTOLERÂNCIA AO LACTOSE

Lactose (dissacarídeo) é encontrada no leite de mamíferos, ou seja, nós não absorvemos. A lactase desdobra a lactose em dois monossacarídeos **glicose** e **galactose** que são utilizadas por nós como energia. Quando sobra lactose no intestino por ação das bactérias locais fermentam e provocam os sintomas como, dor abdominal, cólica, flatos ^{peidos} e diarreia que ocorrem horas depois da ingestão do alimento.

A intolerância a lactose do **tipo adulto** em que a produção da lactase vai diminuindo ao longo da vida e por cirurgia.

A deficiência de lactase na **criança**, os pais devem ter paciência, pois entre 1-2 anos, os níveis de lactase normalizam. Alimentos lácteos isentos de lactose como, leite, queijo, iogurte e outros produtos produzidos com leite de vaca geralmente são bem tolerados.

A intenção é **proteger** quem é intolerante a lactose e quem é **alérgico a proteína do leite**, (**choque anafilático**). As manifestações clínicas da intolerância à lactose e a alergia as proteínas do leite são idênticas, tem um, porém a deficiência a lactase **não mata**, mas o alérgico ao leite de vaca pode **morrer** se não for socorrido imediatamente. Deve ficar muito claro para **família** e saber qual dos tipos é, sendo um familiar é portador

ALERGIAS MEDIADAS POR ANTICORPO IgE

Geralmente as alergias medidas pelo anticorpo da alergia (IgE específico) podem ocorrer em até 2 horas após a ingestão do alimento. E pode se caracterizar pelo **choque anafilático** ou **urticária de contato**, as quais são mais frequentes em crianças e em menor número no adulto. Os alérgenos mais frequentes são o ovo de galinha (o mesmo pode ocorrer com ovos de outras espécies de aves), leite de vaca (o mesmo pode ocorrer com leite de outras espécies de mamíferos) ou catchup.

ALERGIAS PROCOCADAS POR INTOLERÂNCIA ALIMENTAR

A **alergia alimentar** ou **doença autoimune** também podem ser provocadas pela imunidade celular, qualquer tipo alimentos também pode levar a estas duas patologias. O início dos sintomas geralmente pode ocorrer depois 3 horas e demorar dias depois de comer o alimento. Publicada www.alergiarespiratoria.com.br em **Alergia Alimentar** no dia 18/10/2021 **DIAGNÓSTICO - ALERGIA ALIMENTAR / DOENÇA AUTOIMUNE.**

O estabelecimento da relação de **causa** entre a exposição ao alérgenos (antígenos) e o aparecimento dos sintomas é muito difícil e complexo. Na **alergia alimentar** os sintomas geralmente afetam o trato gastrointestinal. Na **doença autoimune** dependerá do órgão afetado;

O trato gastrointestinal é onde se localiza a maior parte do sistema imune (80%), na digestão e na absorção existe uma intensa seleção por parte do sistema imune para absorver ou rejeitar um alimento. O equilíbrio entre o alimento/microbiota presente no intestino, a integridade de outros elementos da barreira intestinal, o que inclui microbiota saudável, a camada de muco adequada e enterócitos íntegros na junção intercelular adequada.

A quebra da barreira intestinal, o intestino torna-se permeável a partículas maiores que deveriam ser digeridas na luz do intestino antes de serem absorvidas. O diagnóstico é essencialmente clínico, os exames para diagnóstico da alimentar e representa apenas 1% de positividade.

Na **alergia alimentar** ou **doença autoimune** provocada pela **imunidade celular** o que entra pela boca, no intestino é captada pelas células apresentadoras de alérgenos (antígenos) (APC) que contêm os **epítomos** do Linfócito T que podem reconhecer o antígeno com "bandido" levando uma resposta imune contra ele.

O dano intestinal provocado vai depender onde ocorre o processo inflamatório, exemplo no reto e sigmoide leva o aparecimento de sangue nas fezes e no intestino delgado pode ocorrer a enterite ou enteropatia, que leva a diarreia e perda de peso.

As alterações na microbiota intestinal devido ao uso excessivo de antibióticos, medicamentos inibidores de ácido estomacal, exposição a alimentos processados, transgênicos, exposição aos alérgenos, baixos índices de aleitamento materno, podem estimular o aparecimento da AA e RAA.

No meu consultório são as mulheres que representam a totalidade dos clientes que fazem o **teste de intolerância oral**. Os principais sintomas dores de cabeça (enxaqueca), dores pelo corpo (fibromialgia), alterações de comportamentos (fadiga, instabilidade de humor) e gástricos (distensão abdominal, inchaços, dor abdominal, cólicas e diarreias) ou tentaram emagrecer diversas vezes e não conseguiram

EXEMPLO DOENÇA ALÉRGICA/DOENÇA AUTOIMUNE

Refluxo Gastroesofágico (RGE) – É uma condição clínica comum em crianças e tende a diminuir depois 4 meses. Depois desse tempo a RGE passa afetar a qualidade de vida da criança e no adulto provocando complicações pelo refluxo (perda de peso e pneumonia aspirativa).

Diagnóstico	Sintoma principal
Esofagite eosinofílica	Dificuldade de engolir
DRGE (doença do refluxo gastroesofágico)	Regurgitação
Gastroenterite eosinofílica	Cólicas intensa
Enteropatia induzida por proteína alimentar	Diarreia
Constipação induzida por proteína alimentar	Intestino preso
Doença Autoimune*	Dores de cabeça e pelo corpo
Urticária de contato	Vermelhidão próxima a boca
Choque anafilático	Dificuldade de respirar e choque

*Publicada www.alergiarespiratoria.com.br em **Doença Autoimune** no dia 01/12/2021 **DOENCAS AUTOIMUNE – PANORAMA** (lista de doenças autoimunes)

Londrina (PR), 3 de dezembro 2022

Dr. Luiz Carlos Bertoni

Alergista - Associação Brasileira de Alergia e Imunopatologia (ASBAI)

Member - World Allergy Organization (WAO)

CRM-PR 5779