

VOCÊ SABE DIFERENCIAR ALERGIA AO LEITE DE INTOLERÂNCIA À LACTOSE?

Todos os dias, os mesmos sintomas se repetem: cólica, gases, diarreia e enjoo. A suspeita médica é de que a causa seja algum alimento. Então, você se submete a um teste – às vezes demorado – para descobrir qual é esse alimento: a cada semana, elimina um item da dieta e observa se os sintomas permanecem. Certo dia, o responsável finalmente é identificado. Ao eliminar leite e derivados da alimentação, o seu sistema gastrointestinal funciona como nunca. Problema solucionado? Ainda não. Falta descobrir de você tem alergia ao leite ou intolerância à lactose. Embora distintos, os problemas ainda causam confusão em grande parte da população que, em vez de buscar ajuda profissional, prefere simplesmente parar de consumir leite e derivados. Mas, de acordo com o nutrólogo Roberto Navarro, especialista do Minha Vida, esse alimento é uma das principais fontes de cálcio para o organismo e excluí-lo pode acarretar sérios problemas de saúde, como a perda de massa óssea. No Dia do Leite, marcado para 24 de junho, confira dicas de especialistas para que você consiga identificar essas disfunções e descobrir a melhor forma de lidar com elas – junto ao seu médico.

O que é que o leite tem?

Para início de conversa, vale alguns esclarecimentos básicos. “Alergia é uma resposta exagerada do sistema imunológico a um corpo considerado estranho pelo organismo”, explica a alergista Ariana Yang, diretora da Associação Brasileira de Alergia e Imunopatologia. No caso do leite, os corpos estranhos são as proteínas presentes neste alimento.

De acordo com a médica, a alergia ao leite costuma despontar ainda na infância. Cerca de 2% das crianças têm o problema, mas, como o sistema imunológico vai sofrendo alterações ao longo do tempo, a alergia costuma desaparecer?, aponta. “A intolerância à lactose, por sua vez, é uma deficiência caracterizada pela falta de lactase, enzima responsável pela quebra da lactose, que é o açúcar do próprio do leite”, afirma a gastropediatra Vera Lucia Sdepanian, da Unifesp. Segundo a especialista, cerca de 70% dos adultos têm algum nível de intolerância, pois a quantidade de lactase no organismo vai diminuindo naturalmente após os cinco anos de idade.

Embora cada problema compreenda mecanismos completamente diferentes, os sintomas podem ser semelhantes em alguns casos. A alergia pode causar sintomas cutâneos, como urticárias, inchaço e coceira; respiratórios, como tosse e falta de ar e também gastrointestinais, como diarreia, dor de barriga e gases. A intolerância, entretanto, resume-se exclusivamente ao trato gastrointestinal.

Mudanças na dieta

“A reação imunológica do alérgico ao leite não varia de acordo com a quantidade ingerida”, afirma a especialista Ariana. Assim, um pedaço de queijo ou um copo de leite podem desencadear sintomas de intensidade equivalente. O problema é que essa reação pode ser desde uma alteração leve de pele até um choque anafilático, que pode ser fatal. Por essa razão, leite e derivados precisam ser completamente excluídos da dieta do alérgico.

No entanto, essa medida resolve apenas parte da questão. Sem laticínios – uma das principais fontes de cálcio da nossa alimentação -, o alérgico precisa recorrer a outros alimentos para que a deficiência desse nutriente não leve a câibras, perda de massa óssea e outras complicações. O especialista Roberto Navarro recomenda consumir soja e vegetais verde-escuros, como a couve e o brócolis, para contornar o problema. Ainda assim, esse reforço alimentar pode não ser suficiente. “Nosso corpo consegue absorver até 90% de cálcio de alimentos de origem animal, mas apenas 10 ou 20% de cálcio de alimentos de origem vegetal”, diz o especialista. Neste caso, um nutricionista poderá recomendar suplementação do nutriente.

Já para a grande maioria dos intolerantes à lactose, a restrição é menor rígida. “Nos graus leve e moderado dessa deficiência, o paciente ainda é capaz de digerir certa quantidade de açúcar do leite”, explica a gastropediatra Vera. A quantidade de leite ingerida faz toda a diferença e a única dificuldade do intolerante é conseguir encontrar uma medida limite de consumo.

Outra saída é investir em alimentos com menor teor de lactose. “É possível encontrar algumas marcas de leite com até 90% menos lactose no mercado”, diz o nutrólogo Roberto Navarro. Ele recomenda ainda investir, sobretudo, em alimentos fermentados. “O processo de fermentação já consegue quebrar a lactose em partes menores, facilitando a digestão do intolerante”, conta. Nos casos mais agudos, são prescritas mudanças mais radicais na dieta similares às aplicadas ao alérgico.

Tratamento

Em ambos os casos, há necessidade de mudanças na dieta. Além disso, o alérgico pode se submeter a um tratamento de dessensibilização das proteínas do leite. “Ele consiste na exposição do paciente a esses componentes que causam alergias e deve ser feito somente por um especialista”, esclarece a alergista Ariana. Para o intolerante, também há a opção de um medicamento de enzimas sintéticas de lactase. A prescrição pode ser feita apenas pelo profissional responsável pelo caso.

Fonte: Milknet