

Estudo de Intolerância aos Alimentos



Devemos diferenciar dois conceitos distintos com manifestações clínicas diferentes:

Alergia aos alimentos: Processo mediado por IgE e desencadeado por proteínas do alimento em causa com manifestações clínicas imediatas e de fácil estabelecimento de uma relação causa-efeito.

Intolerância alimentar: Processo complexo e difícil de detectar com manifestações clínicas variadas, de carácter insidioso, por vezes difíceis de diagnosticar e de relacionar com o alimento.

Na **intolerância alimentar**, a formação de anticorpos IgG dirigidos a proteínas de alimentos tem um papel importante no processo fisiopatológico. Na intolerância a um determinado alimento, a sua ingestão continuada leva à alteração do padrão normal de produção de anticorpos IgA para um padrão de produção de níveis elevados de anticorpos IgG dirigidos a certos alimentos, com indução de processos patológicos muito diversos.

Este processo imunológico explica que determinados alimentos possam desencadear perturbações digestivas e outras manifestações clínicas de carácter insidioso, difíceis de relacionar com o alimento por se tratarem de patologias de gravidade moderada e de evolução crónica.

As condições clínicas que se podem relacionar com processos de intolerância alimentar e em que a supressão da ingestão do alimento provoca uma melhoria evidente, em mais de dois terços dos casos, são as seguintes:

- **Perturbações gastrointestinais (50%):** Dores abdominais, cólicas abdominais, obstipação, diarreia, aerocolia e cólon irritável (síntomatologia mais frequentemente associada à intolerância alimentar).
- **Processos dermatológicos (16%):** Acne, eczema, psoríase, urticária e prurido.

- **Transtornos psicológicos (11%):** Ansiedade, letargia, depressão, fadiga, hiperactividade (nas crianças) e náuseas.

- **Perturbações neurológicas (10%):** Cefaleias, enxaquecas, tonturas e vertigens.

- **Perturbações respiratórias (10%):** Asma, rinite e insuficiência respiratória (podem relacionar-se com um processo alérgico).

- **Outros:** inflamações articulares, fibromialgia, artrite.

- **Intolerância alimentar e obesidade:** Nas pessoas obesas que respondem mal aos tratamentos habituais de emagrecimento, verificou-se uma diminuição de peso com a eliminação na dieta de alimentos que se revelaram, no nosso teste, de sensibilidade elevada.

O Teste de Intolerância Alimentar tem pois indicação na avaliação clínica que antecede a escolha da dieta adequada ao tratamento da obesidade.

Verificou-se melhoria em 50 a 66% dos casos que cumpriram uma dieta, escolhida pelo médico com o auxílio do rastreio laboratorial, com supressão dos alimentos não recomendados. Em geral, observou-se melhoria num período de 20 a 60 dias após o início de uma dieta adequada.

Trata-se pois de uma opção importante a considerar tendo em conta que no grupo de patologias descritas se observam melhorias assinaláveis, procedendo-se apenas à supressão do alimento que as origina.

Amostra necessária

Colheita de sangue venoso (2 ml de soro).

Recomendações

Mínimo 4 horas de jejum.

