

Médicos esclarecem por que e como algumas pessoas desenvolvem alergias ou intolerâncias ao longo da vida

POR GIOVANNA KUNZ

Essenciais para a defesa do organismo, as reações do sistema imunológico têm como função proteger o corpo contra agentes nocivos. No entanto, quando essa resposta acontece de forma exagerada diante de substâncias comuns, como alimentos, medicamentos, poeira ou cosméticos, surgem as alergias. Já as intolerâncias alimentares, apesar de frequentemente confundidas com alergias, têm outra origem e exigem abordagens diferentes. Entender essas distinções é fundamental para evitar riscos à saúde e restrições desnecessárias.

Segundo a médica alergologista e imunologista do Instituto Nutrindo Ideais Camillee Tostes, as alergias podem se manifestar em qualquer fase da vida, embora muitas tenham início na infância. “Elas se desenvolvem quando o sistema imunológico passa a reagir de forma exagerada a certas substâncias que, geralmente, não representam perigo”, explica. Nesse processo, o organismo produz anticorpos específicos, principalmente a IgE e, a partir do contato com o agente desencadeador, ocorre a liberação de mediadores inflamatórios, como a histamina, responsável pelos sintomas alérgicos, que podem variar de leves a graves.

A predisposição genética tem um papel importante nesse contexto. Ter pais alérgicos aumenta significativamente o risco de desenvolver doenças atópicas, como rinite, asma, dermatite atópica e alergias alimentares. Ainda assim, Camillee destaca que genética não é destino. “O ambiente, a alimentação, o microbioma intestinal e o estilo de vida tem um papel decisivo na expressão, ou não, dessa predisposição”, afirma.

Nem toda alergia, porém, é permanente. Algumas, em especial na infância, podem regredir com o tempo. Outras tendem a persistir, mas isso não significa conviver para sempre com os sintomas. “Hoje sabemos que, ao tratar o paciente de forma integral, controlando o ambiente, a inflamação e modulando o sistema imunológico, é possível reduzir ou até eliminar manifestações alérgicas”, explica a especialista, sobretudo em quadros leves ou moderados.

Uma das confusões mais comuns ocorre entre alergia alimentar e intolerância alimentar. Embora possam causar sintomas semelhantes, como dor abdominal, distensão, náuseas ou manifestações na pele, os mecanismos envolvidos são diferentes. Na alergia alimentar, há participação direta do sistema imunológico e risco de reações imediatas e potencialmente graves,

como urticária, dificuldade respiratória e anafilaxia. Já a intolerância alimentar não envolve o sistema imune e está relacionada, em geral, à dificuldade de digestão ou metabolização de determinados alimentos, por deficiência enzimática, alterações da microbiota intestinal ou inflamação da mucosa.

As intolerâncias também costumam apresentar sintomas dependentes da quantidade ingerida, como ocorre na intolerância à lactose. “Elas não envolvem o sistema imunológico, diferentemente das alergias”, reforça Camillee. O atraso no surgimento dos sintomas e

a sobreposição de sinais entre as duas condições explicam por que o diagnóstico correto é tão importante.

Mitos, sinais e diagnóstico

O intestino desempenha papel central nesse processo. De acordo com o médico de família da Amparo Saúde Felipe Bruno Santos da Cunha, alterações na microbiota intestinal influenciam diretamente o surgimento de alergias e intolerâncias. “Crianças com alergia alimentar apresentam menor diversidade de



Quando o corpo rejeita