

Alergia ao Leite de Vaca x Intolerância à Lactose

<https://sem lactose.com/index.php/2008/02/18/alerxia-ao-leite-de-vaca-x-intolerancia-a-lactose/>

Última atualização em: 14/11/18



A alergia ao leite de vaca (ALV) e a intolerância à lactose (IL) são duas patologias diferentes, apesar de causadas por um alimento em comum e de apresentarem sintomas semelhantes. Saiba quais as diferenças e porque é tão importante que você busque orientação médica e acompanhamento nutricional.

A IL ocorre porque o organismo não produz ou passa, por algum motivo, a produzir pouca a enzima lactase, responsável pela digestão da lactose (açúcar do leite). Em consequência, a lactose se acumula no intestino, para onde atrairá água, será fermentada pelas bactérias, com formação de gases, provocando diarreia, cólicas, distensão abdominal, e desconforto.

A ALV é provocada pelas proteínas presentes no leite, principalmente a globulina, que é identificada pelo sistema imunológico como um agressor, um agente estranho que precisa ser combatido. A partir da ingestão destas proteínas o sistema imunológico desencadeia uma verdadeira guerra contra os “agressores”, e esta guerra é a responsável pelos sintomas – diarreia, distensão abdominal, flatulência e ainda: lesões na pele, como urticária e coceira, sintomas respiratórios, inflamação da mucosa intestinal e até pequenos sangramentos intestinais.

A IL pode ser genética e nesse caso a pessoa já nasce sem produzir a enzima lactase, porém, em outras situações, pessoas que nunca foram intolerantes passam a ser, após gastroenterites, radioterapia ou quimioterapia, doenças inflamatórias intestinais, doença celíaca, etc. Nesses casos, a IL pode perdurar até o final da vida ou pode ser transitória e, ainda, pode apresentar vários graus. Geralmente a IL tende a piorar com a idade.

Ao contrário, a ALV tende a ser pior nos primeiros anos de vida e seus sintomas podem se suavizar com o passar dos anos. Muitas vezes esta alergia é desencadeada quando o bebê menor de 6 meses recebe leite de vaca em substituição ao leite materno, principalmente se for filho de pais alérgicos.

O aparelho digestivo dos bebês está preparado para digerir somente o leite materno, que é um alimento de fácil digestão, contendo proteínas que não causam alergia, mas em muitas situações a mãe não pode amamentar e acaba-se utilizando leite de vaca, no lugar de fórmulas específicas para a idade da criança. Nestes casos, como o intestino ainda não amadureceu o suficiente, ele acaba permitindo de proteínas inteiras ou fragmentos maiores de proteína sejam absorvidos, e ao entrarem na corrente sanguínea, desencadeiam o processo alérgico.

Após esse primeiro contato, toda vez que o leite for ingerido, o organismo agirá da mesma maneira, e os sintomas surgem novamente, porém, nem sempre o problema é percebido logo porque pode ser confundido com a IL ou com outras doenças ou mesmo alergia, mas a outros alimentos, como soja (ou leite de soja), etc.

Assim, é importantíssimo ser corretamente diagnosticado, porque o tratamento é diferente!

Na IL o componente que precisa ser excluído, ou pelo menos ingerido em menor quantidade (dependendo do grau de intolerância) é a lactose, enquanto que na ALV deve-se excluir totalmente a proteína e mesmo frações dela, pois até mesmo alimentos “contaminados” com proteínas do leite podem desencadear o processo alérgico!

Leia Também:

- [Lista de produtos para alérgicos às proteínas do leite](#)
- [Alergia alimentar pode causar perdas nutricionais](#)
- [Alergia ou intolerância???](#)

Referência Bibliográfica

Barbieri, D., Palma, D. “Gastroenterologia e Nutrição”. São Paulo: Editora Atheneu, 2001.

Heyman, M.B. “Lactose Intolerance in Infants, Children, and Adolescents”. Pediatrics 2006; 118; 1279-1286.
Disponível em: www.pediatrics.org

Crittenden, R.G., Bennett, L.E. “Cow’s Milk Allergy: A Complex Disorder”. Journal of the American College of Nutrition. Vol. 24, Nº 6, 582S-591S.