

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jan 21, 2022

Alergia alimentar: o que é?

Uma alergia alimentar acontece quando o sistema imunológico de alguém reage mal a um alimento específico. As reações podem variar de leves, como coceira ou espirros, a reações graves, como problemas cardíacos e respiratórios graves, que podem causar a morte.

Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico sobre como lidar com problemas causados por uma alergia alimentar.

O que é alergia alimentar?

Se você tem alergia alimentar, seu sistema imunológico reage mal a uma proteína encontrada em um determinado alimento. Essa reação exagerada do sistema imunológico pode levar a problemas, que podem variar de leves a fatais.

Se você estiver tendo uma reação alérgica grave, ou se estiver com alguém que esteja, **procure ajuda médica imediatamente.**

Para obter mais informações sobre como prevenir e tratar reações alérgicas a alimentos, consulte nosso folheto: *Alergia alimentar: quais tratamentos estão disponíveis?*

Os alimentos que mais comumente causam reações alérgicas são:

- amendoins
- nozes (exemplos incluem amêndoas, castanha de caju, castanha do Brasil, avelãs, noz-pecã, pistache e nozes)
- leite
-
- peixe
- marisco
- trigo, e
- soja.

A alergia alimentar é mais comum entre pessoas que geralmente são mais sensíveis a outras substâncias. Por exemplo, as pessoas têm maior probabilidade de ter alergia alimentar se tiverem:

Alergia alimentar: o que é?

- uma doença da pele chamada dermatite atópica
- sensibilidade a certos tipos de pólen, ou
- sensibilidade ao látex (um tipo de borracha).

A alergia alimentar é mais comum em crianças do que em adultos. Isso ocorre porque muitas crianças superam a alergia à medida que envelhecem. Por exemplo:

- cerca de 7 em cada 100 crianças têm alergia alimentar
- e cerca de 3 ou 4 em cada 100 adultos têm alergia alimentar.

O que causa alergia alimentar?

Não sabemos realmente o que causa alergia alimentar, mas em algumas pessoas é provável que seja genética. Isso significa que algumas alergias alimentares parecem ocorrer em famílias.

Acredita-se que outras coisas aumentem a chance de alergias alimentares, embora não saibamos o suficiente para dizer com certeza. Elas incluem:

- crianças pequenas não estão expostas a bactérias e infecções tanto quanto estavam há muitos anos. A teoria é que o sistema imunológico das crianças não se torna tão forte quanto antes, o que aumenta a probabilidade de alergias. Isso é chamado de **hipótese da higiene**
- mudanças na dieta das pessoas. Por exemplo, acredita-se que comer ômega-3 (encontrado no óleo de peixe) tenha alguns benefícios à saúde, mas também pode aumentar a probabilidade de alergias
- recebendo pouca ou muita vitamina D.

Quais são os sintomas?

Os sintomas de uma alergia alimentar geralmente aparecem entre 20 minutos e duas horas após a ingestão do alimento ao qual você é alérgico. Eles podem variar de leves a extremamente graves.

Raramente, as reações alérgicas mais graves podem causar parada cardíaca (quando o coração para de bater) e morte.

Os sintomas de alergia alimentar podem afetar muitas partes diferentes do corpo. Por exemplo:

Os sintomas cutâneos (também chamados de sintomas dermatológicos) podem incluir:

- prurido
- rubor (vermelhidão)
- erupção cutânea (também chamada de **urticária**) e
- inchaço da pele. Isso é chamado de **angioedema**.

Os sintomas respiratórios (também chamados de sintomas respiratórios) podem incluir:

Alergia alimentar: o que é?

- espirros
- nariz escorrendo ou entupido
- um sabor metálico na boca
- uma voz rouca
- sons respiratórios agudos (chamados **estridor**)
- uma sensação de asfixia
- inchaço na garganta
- respiração rápida ou difícil
- sibilância
- tossindo, ou
- a pele parece azul (chamada **cianose**).

Os sintomas que afetam o estômago e o sistema digestivo (também chamados de sintomas gastrointestinais) podem incluir:

- náuseas
- vômitos
- Estômago
- câibras
- inchaço e
- Diarreia.

Os sintomas que afetam os olhos (também chamados de sintomas oftálmicos) podem incluir:

- olhos vermelhos
- olhos lacrimejantes e
- inchaço ao redor dos olhos.

Diagnóstico de alergias

Há várias coisas que seu médico pode fazer para descobrir se você é alérgico a um alimento específico, incluindo testes e simplesmente perguntas sobre seus sintomas.

Uma das primeiras coisas que seu médico pode fazer é tentar descobrir se você é **atópico**. Isso significa que você é mais sensível do que a maioria das pessoas às coisas que causam alergias.

Para fazer isso, seu médico perguntará sobre outras condições médicas que você possa ter. Por exemplo, pessoas com doenças atópicas, como asma, febre do feno ou dermatite atópica, têm maior probabilidade do que outras de ter alergia alimentar.

Se você acha que sabe qual alimento causou seus sintomas, seu médico perguntará o que aconteceu quando você o comeu. Por exemplo, eles podem perguntar:

Alergia alimentar: o que é?

- quanto da comida você comeu ou bebeu?
- quanto tempo depois de comer, beber, tocar ou inalar (inspirar) a comida seus sintomas começaram?
- se seus sintomas melhoraram, quanto tempo demorou para que isso acontecesse?
- seus sintomas começaram depois de você se exercitar (algumas reações alérgicas acontecem dessa forma)?
- você bebeu álcool ou tomou algum medicamento na época em que comeu a comida suspeita? Acredita-se que medicamentos e álcool aumentem a probabilidade de uma reação alérgica.

Seu médico também pode sugerir testes para alergia alimentar. Os testes para alergias incluem:

- um **exame de sangue IgE**. IgE significa Imunoglobulina E. Isso pode testar se você é alérgico a substâncias específicas e
- um **teste cutâneo de punção**. Este teste envolve colocar uma gota de líquido na pele. O líquido contém uma pequena quantidade da substância à qual você é considerado alérgico. A pele é então picada suavemente. Se sua pele reagir - por exemplo, se você tiver uma leve erupção cutânea ou inchaço - isso sugere que você pode ser alérgico à substância.

O que esperar no futuro

O que acontecerá no futuro depende muito de quão cuidadoso você é ao **evitar** problemas repetidos e de quão **preparado** você está para lidar com eles.

É claro que, com alergias, às vezes você pode simplesmente ter má sorte. Mas há algumas coisas importantes que você pode fazer, como:

- use **joias de identificação médica**, como pulseiras, que contêm informações sobre você e sua alergia. Dependendo de onde você mora, você pode conseguir isso gratuitamente. Pergunte ao seu médico ou hospital local para obter mais informações
- se você precisar de **injetores automáticos** de adrenalina, certifique-se de carregá-los sempre com você e substituí-los quando precisar
- preste muita atenção aos **rótulos dos alimentos e aos menus dos restaurantes**
- certifique-se de que sua família esteja ciente de quaisquer **planos de emergência** que você tenha, incluindo o uso de injetores automáticos.

Certos grupos de pessoas parecem ter maior probabilidade de ter reações alérgicas graves e fatais. Isso inclui jovens e pessoas com asma. Se você ou seu filho estiverem em um desses grupos, você deve ter um cuidado especial.

Alergias e nutrição

Certificar-se de não comer alimentos aos quais você é alérgico pode causar problemas. Por exemplo, ao cortar de sua dieta qualquer coisa que contenha alimentos problemáticos, você também pode estar cortando nutrientes importantes.

Alergia alimentar: o que é?

Pode ser útil conversar com um **nutricionista** sobre como garantir uma alimentação saudável e, ao mesmo tempo, evitar reações alérgicas. Pergunte ao seu médico sobre como obter ajuda de um nutricionista.

Alergias na idade adulta

Embora não seja possível dizer o que acontecerá com uma pessoa, muitas crianças superam suas alergias. Por exemplo, cerca de 60 em cada 100 crianças alérgicas a leite, ovos, soja e trigo não serão alérgicas a essas coisas quando adultas.

Mas algumas alergias, como as de nozes e frutos do mar, provavelmente durarão até a idade adulta.

Mais ajuda

Existem muitas instituições de caridade e grupos de apoio que oferecem apoio a pessoas com alergias de todos os tipos. Por exemplo, no Reino Unido, Allergy UK (allergyuk.org) oferece ajuda e informações para pessoas com alergias e suas famílias.

Seu médico pode ajudá-lo a encontrar um grupo onde você mora ou você pode pesquisar facilmente on-line.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

