

## Leite de vaca: alergia X intolerância

*Dra. Luisane Vieira, Médica Diretora Técnica do Laboratório Geraldo Lustosa*

O leite é um alimento extremamente importante para os bebês, fonte de proteínas e de cálcio. Contudo, alguns lactentes podem apresentar problemas de saúde após a ingestão de leite de vaca, os quais são principalmente divididos em dois grupos: alergia e intolerância. É importante poder diferenciar as duas situações e o laboratório pode ajudar.

Há duas proteínas principais no leite: caseína (sólida, 80%) e a famosa “whey” (líquida, 20%). Elas podem ser encontradas em uma grande variedade de alimentos, especialmente industrializados. O rótulo do alimento é muito importante, mas pode ou não conter a informação completa. A alergia ao leite de vaca é a alergia alimentar mais frequente entre lactentes e recém-nascidos, afetando até 5% das crianças pequenas. Em geral, ela mostra sintomas nos primeiros meses de vida e pode estar relacionada também ao consumo de leite de outras espécies de animais, tais como ovelhas e cabras. Pode ser que esta alergia vá sendo superada com o crescimento, de modo que cerca de 80% dos pacientes não apresente mais alergia ao chegar aos 16 anos.

A causa da alergia é a presença de “anticorpos” contra proteínas do leite (beta-lactoglobulina, alfa-lactoalbumina e caseína). Os principais sintomas podem surgir após algumas horas da ingestão do leite (cru ou cozido) e não se restringem ao sistema digestivo. Pode ocorrer urticária (pele vermelha com coceira), mal de estômago, vômitos, fezes com sangue. Em casos raros, reação anafilática com dificuldade para respirar.

Já a intolerância está ligada ao açúcar do leite e derivados, que é a lactose (principal fonte de carboidratos para mamíferos). A enzima lactase é a substância química responsável por fazer a quebra da lactose durante a digestão. Após a ingestão da lactose, este açúcar é quebrado pela lactase no intestino delgado em glicose e galactose, que são então absorvidos pelo organismo. Quando a capacidade de quebrar a lactose está diminuída, dá-se a intolerância à lactose. O açúcar chega inalterado no intestino grosso, onde é fermentado pela flora bacteriana, produzindo ácidos e gases. Daí maior retenção de água no intestino e diarreias, além de cólicas e distensão abdominal. Há uma deficiência primária de lactase que é a mais comum, ocorrendo em 46% a 67% da população brasileira, principalmente adultos. É a redução natural e progressiva da atividade da enzima lactase. Já a deficiência secundária, que pode ser temporária, ocorre quando a produção da lactase é afetada por doenças intestinais, como diarreias, síndrome do intestino irritável, doença de Crohn, doença celíaca ou alergia à proteína do leite, por exemplo.

Existem hoje vários exames laboratoriais que podem auxiliar no diagnóstico médico. O Laboratório Geraldo Lustosa oferece, por exemplo, um moderno teste para diagnóstico de alergias de difícil solução, chamado ImmunoCAP ISAC, que testa alergias a mais de 100 moléculas em um único painel. Se este exame laboratorial indicar alergia a leite cozido, o paciente deve evitá-lo em todas as suas apresentações. Caso os testes mostrem alergia apenas ao leite cru, alguns alimentos contendo leite poderão ser liberados. De qualquer forma, atualmente recomenda-se não expor bebês de menos de um ano ao leite de vaca, em nenhuma formulação.

A Intolerância a lactose por falta de enzima lactase pode ser de causa genética ou de causa adquirida. O laboratório colabora com testes orais com ingestão de lactose e com estudos genéticos.

É importante lembrar que nenhum exame laboratorial deve ser realizado ou interpretado sem acompanhamento médico. A restrição do leite pode resultar em desnutrição e só deve ser feita quando bem indicada!