

Semana Mundial da Alergia 2026 realiza-se entre 21 e 27 de junho de 2026

## **Nem tudo é alergia: compreender as intolerâncias alimentares**

Cada vez mais pessoas referem sentir desconforto após a ingestão de determinados alimentos. Expressões como “sou intolerante” ou “tenho alergia alimentar” tornaram-se frequentes, mas estes dois conceitos não significam o mesmo e importa compreender as diferenças.

As alergias alimentares correspondem a uma reação do sistema imunitário contra determinados alimentos. Mesmo pequenas quantidades podem desencadear sintomas rápidos e potencialmente graves, como urticária, inchaço, dificuldade respiratória, vômitos ou, em casos extremos, anafilaxia. Entre os alimentos mais frequentemente associados a alergia encontram-se o leite, o ovo, os frutos secos, o marisco e o peixe. As alergias alimentares surgem mais frequentemente na infância, embora algumas possam persistir ao longo da vida ou mesmo aparecer pela primeira vez na idade adulta, especialmente no caso do marisco, peixe ou frutos secos.

Já as intolerâncias alimentares não envolvem o sistema imunitário. Resultam geralmente de dificuldades na digestão ou metabolização de determinados componentes dos alimentos. O exemplo mais conhecido é a intolerância à lactose, causada pela redução da enzima responsável pela digestão do açúcar do leite. Nestes casos, os sintomas tendem a ser sobretudo digestivos, como distensão abdominal, gases, dor abdominal ou diarreia.

Existe ainda muita confusão em torno do glúten. A doença celíaca não é uma alergia alimentar, mas sim uma doença autoimune desencadeada pelo glúten, proteína presente no trigo, cevada e centeio. Nestes doentes, a ingestão de glúten provoca inflamação e lesão do intestino delgado, sendo necessária a exclusão rigorosa deste componente da alimentação. No entanto, nem todas as pessoas que se sentem “mal com glúten” têm doença celíaca, sendo necessária uma avaliação médica adequada antes de iniciar dietas restritivas.

É importante evitar autodiagnósticos e exclusões alimentares sem orientação profissional. Dietas desnecessariamente restritivas podem comprometer a qualidade de vida e causar défices nutricionais, sobretudo em crianças e jovens.

Perante sintomas persistentes relacionados com a alimentação, a melhor abordagem passa por procurar aconselhamento médico diferenciado. Um diagnóstico correto é essencial para garantir segurança, tranquilidade e uma alimentação equilibrada.

Para saber mais sobre este e outros temas de saúde digestiva, consulte: [www.saudedigestiva.pt](http://www.saudedigestiva.pt).

**Artigo escrito por Bruno Rosa, gastroenterologista da ULS Alto Ave, Hospital da Senhora da Oliveira – Guimarães, presidente do Grupo de Estudos Português do Intestino Delgado (GEPID) da Sociedade Portuguesa de Gastroenterologia (SPG).**