

## O QUE É A INTOLERÂNCIA ALIMENTAR ?

Define-se como intolerância todo o mecanismo que não pode ser identificado como “verdadeira” reacção alérgica (esta mediada por IgE) e inclui as reacções imunológicas, difíceis de relacionar com um alimento, mas cuja patologia moderada pode desencadear uma série de sintomas pouco específicos, tais como:

- Excesso de peso
- Perturbações digestivas: diarreias, cólon irritável, cólicas, distensão abdominal, flatulência, azia...
- Manifestações cutâneas: irritação, acne, psoríase...
- Dores de cabeça: enxaquecas, enjoos...
- Perturbações psicológicas: ansiedade, depressão, fadiga...
- Perturbações respiratórias
- Outros: artrite, inflamação das articulações...

## COMO PREVENIR

Conhecer as substâncias a que é intolerante através da realização do diagnóstico de intolerância alimentar.

Verificar se o seu organismo manifesta reacções estranhas, após a ingestão de determinados alimentos.

Evitar a ingestão de alimentos que possam provocar intolerância alimentar.

## INTOLERÂNCIA ALIMENTAR E O CONTROLO DO EXCESSO DE PESO

Cerca de 20 a 35% da população sofre de diversas manifestações clínicas que resultam da Intolerância, mediada por IgG, a diferentes alimentos. Estas manifestações são mais tardias e menos evidentes e dessa forma podem passar despercebidas, sem serem diagnosticadas, durante bastante tempo.

Verificou-se uma perda de peso significativo nas pessoas com tendência para o excesso de peso, quando é estabelecida uma dieta em que se suprime os alimentos que através do diagnóstico de intolerância são indicados como sendo proibidos.



**GERMANO DE SOUSA**  
CENTRO DE MEDICINA LABORATORIAL

LISBOA

PORTO

BRAGA

ÉVORA

VISEU

VILA REAL

MIRANDELA

VIANA DO CASTELO

CASCAIS

TORRES VEDRAS

OLIVEIRA DE AZEMÉIS

SETÚBAL

CENTRO DE MEDICINA LABORATORIAL  
GERMANO DE SOUSA

Pólo Tecnológico de Lisboa  
Rua Cupertino de Miranda, 9 - lote 8  
1600-513 Lisboa  
Tel. 213 561 066 · Fax 217 161 676

[www.germanodesousa.com](http://www.germanodesousa.com)



CONCEPÇÃO DE CONTEÚDOS: PROF. DOUTORA MARIA JOSÉ REGO DE SOUSA (MÉDICA PATOLOGISTA CLÍNICA)

DESIGN: KAHN.PT - 2014 JUL



**GERMANO DE SOUSA**  
CENTRO DE MEDICINA LABORATORIAL

## EM QUE CONSISTE O ESTUDO DA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR?

A **INTOLERÂNCIA ALIMENTAR**, corresponde a uma reacção de hipersensibilidade tipo III, nas quais se formam imunocomplexos circulantes, mediada por IgG específicas (IgG4).

A reacção de hipersensibilidade alimentar que culmina na produção de IgG4, tem na base uma má tolerância alimentar a algum grupo de alimentos, que não se conseguem digerir completamente, provavelmente por alguma deficiência enzimática do sistema digestivo.

Como consequência, são produzidos polipéptidos que o organismo reconhece como substâncias estranhas e que causam uma reacção de sensibilidade alimentar.

O estudo da Intolerância Alimentar consiste numa prova laboratorial que permite detectar níveis séricos anormais de IgG4 (proteínas associadas à sensibilidade, não à alergia), produzidos em resposta a uma grande variedade de alimentos.

A alergia alimentar, mais vulgarmente conhecida, tem na base uma reacção fisiopatológica mediada por IgE específicas, em resposta a um alérgico. As principais intolerâncias alimentares são à lactose e ao glúten.

## RECOMENDAÇÕES PARA REALIZAR O TESTE

Não realizar o teste numa fase de infecção aguda.

Se estiver a tomar ácido acetilsalicílico, não realizar o teste antes de um período de 2 dias após a interrupção da medicação.

Ter em conta, se necessário, os níveis de cortisona e corticosteróides para assegurar que não modificam os resultados.

Não é necessário realizar a colheita de sangue em jejum.

## INFORMAÇÃO DOS RESULTADOS E EXEMPLO DO TESTE

Apresentamos um exemplo de como são entregues os resultados editados do Diagnóstico de Intolerância Alimentar, sendo classificados em:

### ● ELIMINAR (+++)

*A presença de uma elevada reactividade para estes alimentos contra anticorpos IgG, indicando a existência de um intestino permeável activo e inflamado. É aconselhável eliminar esses alimentos da dieta completamente durante um período de tempo (um ano) e avaliar e tratar as causas possíveis*

### ● ALTERNAR (++)

*Presença de um nível moderado de anticorpos IgG contra estes alimentos. É aconselhável eliminar esses alimentos da dieta completamente por um longo período de tempo (um ano). A melhoria nos sintomas aparece em poucas semanas após o início da dieta.*

### ● EXISTEM RESTRIÇÕES (+)

*A presença de um baixo nível de anticorpos IgG no limite ou "fronteira", que é interpretada como uma baixa sensibilidade para estes alimentos. Poderia ser devido a uma imunidade antiga ou muito recente, o aumento de fase. Não se pode descartar reacções cruzadas existência outros anticorpos.*

### ○ AUSÊNCIA DE REACÇÃO

*Não detectar a presença de anticorpos IgG às proteínas destes alimentos de sensibilidade. O seu uso é permitido sem restrições, a menos que interferência despercebidos com outras dietas necessárias (Diabetes, gota, biológicos).*

### Cereais

AMARANTO	TRIGO DURO
ARROZ	TRIGO SARRACENO
AVEIA	
CENTEIO	<b>Frutos Secos</b>
CEVADA	AMÊNDOA
COUSCOUS	AMENDOIM
ESPELTA	AVELÃ
FARELO DE TRIGO	CASTANHA
MALTE	CASTANHA DE CAJU
MILHO	CASTANHA DO BRASIL
PÃO FARINHA	COCO
POLENTA	MACADÂMIA
QUINOA	NOGUEIRA
SEMENTE GIRASSOL	PINHÃO
SEMENTE LINHAÇA	PISTACHO
SEMENTE SÉSAMO	
SOJA	
TAPIOCA	

### Carnes

AVESTRUZ	AGAR AGAR
CABRA	CACAU
CARNE DE VACA	CAFÉ
CARNE DE CAVALO	CANA DE AÇÚCAR
CARNE DE PORCO	CHÁ (PRETO)
CARNE DE VEADO	CHÁ (VERDE)
CODORNIZ	COGUMELO
COELHO	COLA-NOZ
CORDEIRO	FERMENTO
<b>FRANGO</b>	<b>MEL</b>
JAVALI	AZEITE
PATO	
PERDIZ	
PERU	
VITELA	

### Vários

AGAR AGAR
CACAU
CAFÉ
CANA DE AÇÚCAR
CHÁ (PRETO)
CHÁ (VERDE)
COGUMELO
COLA-NOZ
FERMENTO
<b>MEL</b>
AZEITE

### Gramínea

COLZA
-------

## Ervas · Temperos Peixe e Marisco Legumes Frutas

AÇAFRÃO	ALGA	ABÓBORA	ABACATE
ALCAÇUZ	ANCHOVA	<b>ACELGA</b>	AMEIXA
ALECRIM	ARENQUE	AGRIÃO	AMORA SILVESTRE
ALHO	ATUM	AIPO	AMOREIRA
ALÓE VERA	BACALHAU	ALCACHOFRA	ANANÁS
ANETO	CAMARÃO	ALCAPARRA	BANANA
ANIS	<b>CARANGUEJO</b>	ALFACE	CEREJA
BAUNILHA	CARPA	ALHO-PORRO	DAMASCO
CAMOMILA	CAVALA	BATATA	DATA
CANELA	CAVIAR	BATATA DOCE	FIGO
CARIL	ENGUIA	BERINGELA	FRAMBOESA
CHILI	ESPADARTE	BRÓCOLOS	GOIABA
COENTRO	LAGOSTA	CEBOLA	GROSELHA PRETA
COMINHO	LINGUEIRÃO	CENOURA	GROSELHA VERMELHA
ESTRAGÃO	LINGUADO	CHALOTA	KIWI
FUNCHO (FOLHA)	LUCIO	<b>CHICÓRIA</b>	<b>LARANJA</b>
GENGIBRE	LULA	COUVE-FLOR	LICHIA
GINGKO GINSENG	MEXILHÃO	COUVES BRUXELAS	LIMA
MANJERICÃO	MOLUSCO	ESPARGOS	LIMÃO
MENTA	OSTRA	ESPINAFRES	<b>MAÇÃ</b>
MOSTARDA	PARGO (DOURADA)	FEIJÃO VERDE	MAMÃO
NOZ-MOSCADA	PARGO (VERMELHO)	MANDIOCA	MANGA
OREGÃOS	PEIXE EGLEFIM	NABO	MELANCIA
<b>PIMENTA GRÃO PRETO - BRANCO</b>	PEIXE POLEIRO	<b>PEPINO</b>	MELÃO GALLA, HONEYDEW
PIMENTA DE CAIENA	PERVINCA	PIMENTO VERDE - VERMELHO - AMARELO	MIRTILO
SALVA	<b>PESCADA</b>	RABANETE	MORANGO
TOMILHO	POLVO	RAIZ DE BETERRABA	NECTARINA
URTIGA	RODOVALHO	REPOLHO	OXICOCO
	SALMÃO	REPOLHO VERMELHO	PÊRA
	SARDINHA	TOMATE	PÊSSEGO
	SOLHA		ROMÃ
<b>Ovos e Lático</b>			
ALFA - LACTALBUMINA			
BETA - LACTOGLOBULINA	SPIRULINA (ALGA)	<b>Amidos</b>	RUIBARBO
CASEÍNA	TAMBORIL	ALFARROBA	<b>TANGERINA</b>
GEMA DE OVO	TRUTA	ERVILHA	TORANJA
LEITE DE BÚFALA	VIEIRA	FEIJÃO BRANCO	UVA PRETA - VERMELHA - BRANCO
LEITE DE CABRA	WAKAME (ALGA)	FEIJÃO VERMELHO	UVA PASSA
LEITE DE OVELHA		FEIJÕES	
LEITE DE VACA		GRÃO DE BICO	
OVO BRANCO		LENTILHA	