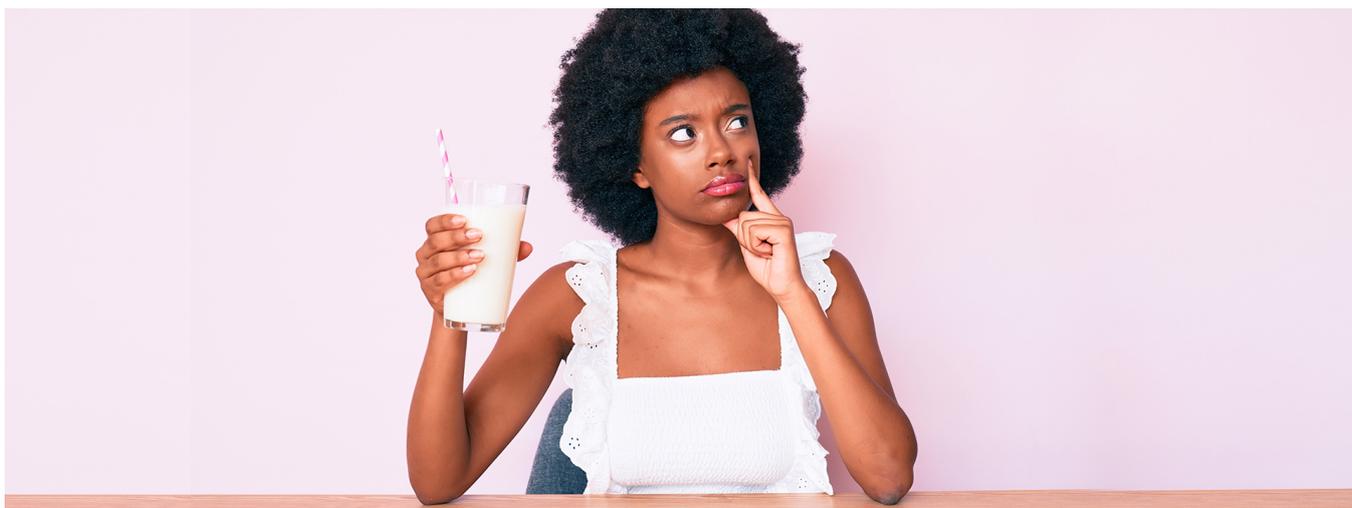


Desmistificando a alergia ao leite (APLV)

Entenda o que é a alergia ao leite de vaca, de uma vez por todas e tire suas dúvidas em relação ao assunto



Lácteos na saúde humana

• 10 de setembro, 2025

A alergia ao leite, ou alergia a proteína do leite de vaca (APLV), se manifesta, comumente, em crianças que deixaram de mamar cedo e passaram a tomar o leite de vaca antes do primeiro ano de vida. Esta troca faz com que pessoas mais predispostas tenham uma ativação do sistema imunológico, que não reconhece o alimento. Os sintomas costumam aparecer, principalmente, nestas partes do corpo: sistema digestivo, respiratório e na pele.

Qualquer alimento pode desencadear uma alergia alimentar, contudo, o leite é conhecido como um dos mais frequentemente envolvidos nos processos alérgicos. Na infância, os alimentos mais responsabilizados são: leite de vaca, ovo, trigo e soja. Estas alergias na infância costumam ser transitórias e menos de 10% dos casos persistem. Na vida adulta, amendoim, castanhas, peixe e frutos-do-mar são os alérgenos mais identificados. ¹

Composição do leite: o que pode causar alergia?

As alergias são sempre causadas pela parte proteica do alimento. Portanto, na APLV, não é diferente, e são as proteínas lácteas relacionadas a este processo: as caseínas e as proteínas do soro do leite. Lembrando, que não é a lactose, que é o açúcar do leite, que gera a alergia, portanto, não existe “alergia à lactose”. ¹

Sintomas da alergia ao leite de vaca (APLV)

A alergia ao leite pode provocar sintomas característicos, que partem de uma hipersensibilidade no sistema digestivo logo após tomar o leite e também podem gerar sintomas na pele e no sistema respiratório. Veja os sintomas da APLV: ²

- náuseas e vômitos
- dores abdominais e cólicas
- diarreia
- déficit no ganho de peso
- desnutrição, decorrente da má absorção e perda da energia nos vômitos e diarreia.
- vermelhidão, coceira e/ou inchaço na pele
- dificuldade em respirar
- coceira na garganta e tosse seca
- edema de glote
- refluxo-gastresofágico
- inflamação no intestino
- constipação intestinal crônica - “intestino preso”

Rinite é sinal de alergia ao leite?

Alergias respiratórias, como a rinite, muitas vezes são atribuídas à alergia alimentar, e pode ocorrer associada a outros sintomas na pele ou no estômago e intestino. No entanto, segundo o Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar, não há pesquisas até o momento que comprovem que a rinite alérgica seja decorrente de alergia ao leite de vaca, em bebês e crianças pequenas. O mesmo é válido para otites, que são inflamações ou infecções que acontecem no ouvido. ¹

Crianças com APLV

A alergia à proteína do leite de vaca (APLV), normalmente, é descoberta quando a pessoa ainda é bebê ou criança com menos de 3 anos. Adultos raramente desenvolvem a doença. ²

O tratamento para a alergia, infelizmente, precisa ser a exclusão total dos alimentos contendo leite. Inclusive, ingredientes derivados usado na fabricação de diversos alimentos. Portanto, é bem mais criterioso do que uma intolerância à lactose (que não é uma proteína), por exemplo, que basta usar o leite zero lactose. ²

As proteínas encontradas no leite de vaca diferem das encontradas no leite materno, pelo menos em proporções. Sendo assim, o consumo de leite de vaca por bebês pode causar ativação do sistema imunológico, que não reconhece o alimento, ativando seu mecanismo de defesa. ³

Como prevenir a alergia ao leite de vaca?

Segundo o Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar, a única medida que pode diminuir a chance de ocorrência das alergias alimentares é a amamentação. ¹

O leite materno é um fator de proteção contra alergias. É o alimento adequado na prevenção da alergia à proteína do leite de vaca e de qualquer outra. Diante disso, quanto mais tempo o aleitamento materno exclusivo for mantido, menor o risco para desenvolver APLV. ³

O Ministério da Saúde, assim como, a Sociedade Brasileira de Pediatria e a Organização Mundial da Saúde, recomendam o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de vida, momento em que deve acontecer quando o bebê quiser e ser seu único alimento/bebida. A amamentação deve permanecer até os 2 anos, ou mais. 4,5

Nesta fase crítica de imaturidade imunológica do bebê, o leite materno fornece componentes bioativos, especialmente por meio do colostro, o primeiro leite do recém-nascido, reconhecido pela ciência como o reforço imunológico natural mais potente que existe. Diante disso, o aleitamento materno consegue proteger a criança contra infecções por meio dos anticorpos e outros fatores anti-inflamatórios. ³

Considerando que a APLV é a alergia mais comum na infância e traz consequências que comprometem a saúde e a qualidade de vida, é importante estimular o aleitamento materno como forma de promoção a saúde infantil. ³

Referência Bibliográfica

1. SOLÉ D, et al. Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar: 2018 -Parte 2 -Diagnóstico, tratamento e prevenção. Documento conjunto elaborado pela Sociedade Brasileira de Pediatria e Associação Brasileira de Alergia e Imunologia. Arq Asma Alerg Imunol, 2018; 2(1): 39-82. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/08/1380742/v2n1a04.pdf>
2. SAMPAIO, Rita de Cássia Silva. Intolerância a lactose vs. alergia a proteína do leite de vaca: a importância dos sinais e sintomas. Nutrição Brasil, v. 16, n. 2, p. 111-116, 2017. Disponível em: <https://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoobrasil/article/view/880/1816>
3. SIQUEIRA, Samylla Maira Costa et al. A amamentação como fator de proteção para a alergia à proteína do leite de vaca na infância: o que dizem as evidências científicas?. Revista Eletrônica Acervo Saúde, n. 49, p. e485-e485, 2020. Disponível em:
4. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. [internet] – Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 265 p: Il. Disponível em: https://www.svb.org.br/images/guia_da_crianca_2019.pdf.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Eu quero me alimentar melhor. Leite Materno: o primeiro contato do bebê com a comida de verdade. Ago, 2020. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/leite-materno-o-primeiro-contato-do-bebe-com-a-comida-de-verdade> .