



# COMER COM SABEDORIA

Alergia à Proteína do Leite  
de Vaca (APLV)



A Nutricionista do Município: Inês Torgo (CP5555N)

EDIÇÃO N° 22 - Julho 2025



# COMER COM SABEDORIA

Assinala-se entre os dias 29 de junho e 5 de julho a **Semana Mundial da Alergia**. Esta iniciativa da **Organização Mundial da Alergia** tem como principal objetivo sensibilizar e aumentar a consciencialização sobre esta condição clínica.

Uma **alergia alimentar** é uma **reação do sistema imunológico** a determinado(s) alimento(s) que, para a maioria das pessoas, seria inofensivo. Quando alguém com uma alergia deste género consome esse alimento, o **organismo identifica-o erradamente como perigoso** e provoca uma **resposta inadequada**. Uma das alergias alimentares mais comuns em idade pediátrica é a **Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV)**.



## Alergia à Proteína do Leite de Vaca

A APLV é uma alergia alimentar em que o **sistema imunológico reage às proteínas** presentes no **leite de vaca**, como a caseína e proteínas do soro, provocando reações alérgicas, tais como:



Erupções cutâneas, urticária, pele seca,...

Diarreia, vómitos, refluxo,...

Tosse, corrimento nasal, dificuldade para respirar,...

É comum em crianças com risco atópico e que tenham contacto precoce com o leite de vaca, mas pode surgir sem estes fatores de risco. Geralmente, esta condição **não se costuma prolongar para além do segundo ano de vida**, sendo muito rara em idade adulta.

A **APLV** não deve ser confundida com a **intolerância à lactose**. Os **intolerantes à lactose** podem consumir **produtos lácteos sem lactose**. No caso da **APLV**, o leite de vaca e derivados **devem ser eliminados** completamente da dieta.

Uma **intolerância não envolve o sistema imunitário**, como no caso das **alergias**, embora ambas partilhem sinais e sintomas.

A **APLV** geralmente surge em bebés com **<1 ano**, enquanto que a **intolerância à lactose** é **rara** em crianças com **<5 anos**.

