

A importância de informações de qualidade e rotulagem nutricional assertiva na promoção de qualidade de vida para indivíduos com restrições alimentares: revisão sistemática

The importance of quality information and accurate nutritional labeling in promoting quality of life for individuals with dietary restrictions: systematic review

Alana Marcelino Ribeiro FREITAS¹  Manoel Soares Soares JÚNIOR¹  Márcio CALIARI¹ 

¹Universidade Federal de Goiás / Escola de Agronomia / Goiânia, Goiás, Brasil

*Autor Correspondente:macaliari@ufg.br

RESUMO

As restrições alimentares têm impacto significativo na saúde física, mental e na qualidade de vida dos indivíduos, podendo causar desde desconfortos gastrointestinais até reações graves. A falta de diagnóstico preciso, de informações adequadas e de rotulagem nutricional assertiva contribuem para o aumento de problemas de saúde e impactos emocionais decorrentes dessas condições. O objetivo deste trabalho foi sintetizar evidências científicas sobre o impacto das restrições alimentares na qualidade de vida dos indivíduos e seus familiares, e demonstrar como a implementação de informações acessíveis e a rotulagem nutricional assertiva pode minimizar os desafios enfrentados por essas pessoas. Trata-se de uma revisão sistemática bibliográfica realizada com estudos publicados nos últimos cinco anos, utilizando os descritores: "intolerância alimentar", "ansiedade", "hipersensibilidade alimentar" e "promoção da saúde". A exclusão rigorosa de alimentos alérgenos promove melhorias nas condições clínicas de indivíduos com alergias e outras condições, no entanto, tais restrições alimentares geram ansiedade, depressão e desafios emocionais tanto para os afetados quanto para suas famílias. A falta de informações claras sobre ingredientes e a displicência com a contaminação cruzada podem aumentar os riscos de reações adversas aos alimentos. Atualmente, no Brasil, há diretrizes e legislações que indicam boas práticas para produção de alimentos e embalagens direcionados a esse público, mas as que impõem obrigatoriedade ainda são insuficientes para à demanda. É fundamental uma abordagem multidisciplinar, com suporte psicológico e regulamentações que exijam rotulagem nutricional clara e capacitação dos manipuladores de alimentos, promovendo autonomia e segurança para os indivíduos afetados.

Palavras-chave: hipersensibilidade alimentar; intolerância alimentar; estresse psicológico; rotulagem de alimentos

ABSTRACT

Lactose intolerance, restricted consumption of added sugars and vegetarianism are all aspects that have gradually expanded, limiting the choices available. This study aimed to produce an edible ice cream based on water-soluble extracts of babassu kernels, banana and peanuts, free from sucrose, and to carry out a centesimal and sensory analysis of this formulation. The product was subjected to centesimal analysis to determine calories using Atwater coefficients, carbohydrates were described according to Resolution RDC No. 360/2003 and proteins, lipids, moisture and ash according to the analytical standards of the Official Association of Analytical Chemists (AOAC). Sensory acceptance tests were carried out using a 9-point hedonic scale ("I very much disliked it" to "I very much liked it") and purchase intention tests using a 5-point hedonic scale ("I would certainly not buy it" to "I would certainly buy it"). The centesimal analysis of the ice cream revealed the following percentages: moisture (71.87%), ash (0.08%), carbohydrates (20.88%), proteins (5.45%), lipids (1.72%), and caloric value of 120.80 Kcal/100g. As for sensory acceptability, the formulation achieved significant acceptability in all the attributes evaluated (color, appearance, aroma, texture, creaminess, taste and general acceptability). In addition, 47.1% of the evaluators showed a positive intention to buy. Thus, the ice cream proved to be a good alternative, offering benefits not only to lactose-intolerant and/or casein-allergic consumers or those looking for vegan options, but also to the general public interested in healthier and more sustainable choices.

Keywords: food hypersensitivity; food intolerance; psychological stress; food labeling.

Citar este artigo como:

FREITAS, A. M. R.; JÚNIOR, M. S. S.; CALIARI, M. A importância de informações de qualidade e rotulagem nutricional assertiva na promoção de qualidade de vida para indivíduos com restrições alimentares: revisão sistemática. Nutrivisa Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde, Fortaleza, v. 12, n. 1, p. e15468, 2025. DOI: 10.52521/nutrivisa.v12i1.15468. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/nutrivisa/article/view/15468>.

INTRODUÇÃO

As restrições alimentares, decorrentes de alergias, intolerâncias ou doenças, têm se tornado cada vez mais identificáveis e prevalentes na sociedade contemporânea. Esse aumento pode ser atribuído tanto à maior acessibilidade aos serviços de saúde quanto ao crescimento do consumo de alimentos contendo compostos sintéticos (Liu *et al.*, 2024). Segundo Gupta *et al.* (2019), a prevalência de alergias alimentares varia entre 9% e 15%, enquanto Zigich e Heuberger (2013) relataram que as intolerâncias alimentares podem afetar de 19% a 56% da população, dependendo do método de coleta de dados. Essas condições, antes subestimadas, têm recebido maior atenção devido ao impacto significativo na saúde quando não são corretamente diagnosticadas e tratadas (Jansson-Knodell *et al.*, 2022).

O consumo de alimentos alérgenos pode desencadear reações adversas que variam de leves a graves, com manifestações em curto, médio ou longo prazo (Chen *et al.*, 2022). Os sintomas, frequentemente associados a distúrbios gastrointestinais, exigem um controle rigoroso da alimentação para evitar complicações e preservar a saúde (López-Calvo *et al.*, 2022). Entretanto, a falta de informação abrangente sobre essas condições, desde o diagnóstico até a prevenção e o manejo do estilo de vida, tem sido um desafio para os indivíduos afetados (Velázquez *et al.*, 2023).

Além do impacto físico, a necessidade de vigilância constante na alimentação pode gerar estresse, ansiedade, isolamento social e outras consequências psicossociais (Chen *et al.*, 2022). A escassez de informações claras sobre ingredientes alérgenos em cardápios de restaurantes, bem como a ausência de profissionais capacitados para prevenir a contaminação cruzada, faz com que muitos indivíduos optem por preparar suas próprias refeições, ampliando o sentimento de exclusão social (Liu *et al.*, 2024).

Diante desse cenário, este estudo tem como objetivo reunir e sintetizar as evidências científicas mais recentes sobre o impacto das

restrições alimentares na qualidade de vida, bem como nas esferas psicológica e social dos indivíduos e seus familiares. Além disso, busca-se conscientizar produtores e fornecedores de alimentos sobre a importância de aprimorar a qualidade dos produtos e embalagens voltados a esse público, bem como demonstrar como a implementação de informações acessíveis e rotulagem nutricional assertiva pode minimizar os desafios enfrentados por essas pessoas.

MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizada uma revisão sistemática bibliográfica com base na diretriz Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-analysis (PAGE *et al.*, 2021). As questões norteadoras foram: “Qual o impacto físico, psicológico e social decorrente das restrições alimentares para o indivíduo e sua família?” e “As informações e rotulagem nutricional existentes sobre alérgenos são suficientes para o manejo adequado das restrições alimentares?”. A formulação das questões norteadoras foi realizada utilizando a estratégia PICOS.

Para a busca de artigos científicos, foram selecionados quatro Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), sendo eles “intolerância alimentar”, “ansiedade”, “hipersensibilidade alimentar” e “promoção da saúde”. Os descritores foram pesquisados nas bases de dados Scielo, Science Direct e Scopus, a partir das seguintes combinações: “intolerância alimentar AND ansiedade”, “hipersensibilidade alimentar AND ansiedade”, “intolerância alimentar AND promoção da saúde” e “hipersensibilidade alimentar AND promoção da saúde”. Todas as buscas foram realizadas com os descritores em língua inglesa, portuguesa e espanhola.

Foram considerados como critérios de inclusão pesquisas originais, desenvolvidas nos últimos cinco anos (2020 – 2025) com indivíduos com qualquer tipo de restrição alimentar. Como critérios de exclusão, foram desconsiderados artigos

incompletos, trabalhos de conclusão de curso, dissertações, teses, livros e resumos científicos.

A seleção dos documentos para a elaboração desta revisão foi realizada de forma independente, por dois pesquisadores da equipe. Inicialmente, os estudos foram selecionados pela leitura dos títulos, e em seguida, foram excluídos os artigos duplicados. Após a leitura dos resumos e, posteriormente, na íntegra, foram mantidos aqueles que atendiam ao objetivo desta revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente, foram identificados 759 trabalhos nas bases de dados selecionadas. Após a primeira seleção com base nos critérios de inclusão, nos títulos e na remoção de duplicatas, restaram 18 estudos. Destes, 11 foram excluídos por não atenderem aos critérios de exclusão ou não estarem alinhados ao objetivo da revisão. Assim, 7 artigos foram incluídos na presente revisão sistemática (Quadro 1).

Alergias e intolerâncias alimentares

As restrições alimentares podem surgir ocorrer por diversos motivos, como alergias, intolerâncias ou exclusão de certos alimentos em resposta a doenças específicas. Neste artigo, o foco será nas alergias e intolerâncias alimentares.

A alergia alimentar é um distúrbio no qual a ingestão de uma pequena quantidade de alimento provoca uma resposta clínica anormal, mediada imunologicamente, podendo manifestar de forma variável, afetando a pele, o sistema gastrointestinal e o sistema respiratório (Chen et al., 2022). Essas podem ser divididas em reações mediadas por IgE (Imunoglobulina E) e não mediadas por IgE. As reações mediadas por IgE são mais comuns e ocorrem imediatamente após a ingestão do alimento (Soós; Lugasi, 2024).

As reações alérgicas podem variar desde sintomas leves, como prurido labial, até manifestações graves que podem comprometer múltiplos órgãos, como a anafilaxia. Dentre os fatores que contribuem para o desenvolvimento de alergias

alimentares estão a predisposição genética, a potência antigênica de determinados alimentos e alterações na microbiota intestinal. Estudos indicam que 50% a 70% dos indivíduos com alergias alimentares têm um histórico familiar de alergias. Quando ambos os pais são alérgicos, a probabilidade de seus filhos desenvolverem alergias pode chegar a 75% (Liu et al., 2024).

Qualquer alimento pode potencialmente desencadear uma reação alérgica, no entanto, cerca de 90% das reações alérgicas alimentares são decorrentes de 8 tipos de alimentos, conhecidos como Big 8. Estes incluem leite de vaca, ovos, trigo, soja, amendoim, nozes, peixe e marisco (Winterová, 2021). Entre estes, amendoim, crustáceos, leite de vaca e nozes são frequentemente responsáveis por reações alérgicas graves (Codex Alimentarius, 2009). Reações cruzadas, onde diferentes alimentos induzem respostas alérgicas semelhantes, também são comuns. Além disso, a contaminação cruzada, que ocorre quando alimentos contendo alérgenos entram em contato com outros alimentos ou utensílios e não são devidamente higienizados, representa uma preocupação adicional (Jansson-Knodell et al., 2022).

Por outro lado, as intolerâncias alimentares não envolvem mecanismos imunológicos e resultam da dificuldade digestiva relacionada à deficiência ou ausência de enzimas necessárias para a degradação de certos alimentos (Chen et al., 2022). A intolerância alimentar mais prevalente é a intolerância à lactose, que decorre da deficiência da enzima lactase, responsável pela digestão do dissacarídeo lactose. Indivíduos com intolerância alimentar podem experimentar sintomas como distensão abdominal, flatulência, cólicas e diarreia, cuja gravidade depende da quantidade de alimento ingerido e da capacidade individual de tolerância. Esses sintomas podem se manifestar desde a alguns minutos a várias horas após a ingestão do alimento desencadeante e geralmente são manejáveis por meio de ajustes na dieta (López-Calvo et al., 2022).

A exclusão dos alimentos da dieta é a abordagem principal no tratamento de indivíduos com alergias e intolerâncias alimentares, como

Quadro 1 - Estudos primários que integram esta revisão, de acordo com o título, objetivo, método e resultados sobre a relação de alergia e intolerância alimentar com o impacto na qualidade de vida e resultados sobre o conhecimento dos indivíduos com restrições alimentares sobre características e manejo da hipersensibilidade.

Título	Citação	Objetivo	Método	Resultado sobre a relação de alergia e intolerância alimentar com o impacto na qualidade de vida	Resultado sobre o conhecimento dos indivíduos com restrições alimentares sobre características e manejo da hipersensibilidade
Self-reported Food Allergy and Intolerance among College Undergraduates: Associations with Anxiety and Depressive Symptoms	Chen et al., 2022	Determinar a prevalência de alergia alimentar e intolerância e estimar associações com ansiedade e depressão em uma amostra diversificada de adultos jovens.	Estudo de coorte realizado com 1.574 estudantes universitários. As coortes foram estudantes com alergia alimentar e estudantes com intolerância alimentar.	A prevalência estimada de qualquer alergia alimentar diagnosticada por médico, foi de 7,6%, enquanto 14,6% relataram pelo menos uma intolerância alimentar. As alergias mais relatadas foram nozes (3,1%) e amendoim (2,6%). Qualquer alergia e intolerância alimentar foi associado a escores mais altos de sintomas depressivos.	
Consumer attitude research regarding food hypersensitivity	Sóos; Lugasi, 2024	Compreender as expectativas do consumidor, o ambiente jurídico regulatório e o conhecimento, as atitudes e os problemas dos prestadores de serviços do setor de alimentação em relação às alergias alimentares.	Estudo observacional por meio de questionário aplicado a 1.000 entrevistados.		Os consumidores afetados por hipersensibilidades alimentares fazem escolhas mais conscientes e leem os rótulos dos produtos com mais frequência. Os entrevistados não estão satisfeitos com as informações sobre alérgenos em restaurantes e com conhecimento dos funcionários de lojas de alimentos, e relatam ser difícil encontrar, em hotel, comidas adequadas.

Quadro1 - Estudos primários que integram esta revisão, de acordo com o título, objetivo, método e resultados sobre a relação de alergia e intolerância alimentar com o impacto na qualidade de vida e resultados sobre o conhecimento dos indivíduos com restrições alimentares sobre características e manejo da hipersensibilidade (continuação)

Título	Citação	Objetivo	Método	Resultado sobre a relação de alergia e intolerância alimentar com o impacto na qualidade de vida	Resultado sobre o conhecimento dos indivíduos com restrições alimentares sobre características e manejo da hipersensibilidade
A survey on prevalence and parents' perceptions of food allergy in 3- to 16-year-old children in Wuhan, China	Liu et al., 2024	Investigar a prevalência de alergia alimentar e avaliar o conhecimento e a percepção de alergia alimentar entre pais de crianças em Wuhan, China.	Estudo observacional por meio de questionário aplicado a pais de 1963 crianças de 3 a 16 anos.		Os participantes relataram que o conteúdo online sobre intolerâncias alimentares não é abrangente em relação a orientação médica inicial, diagnóstico, tratamento e prevenção, gestão do estilo de vida. Também relataram falta de informação por equipe profissional.
Associations of Food Intolerance with Irritable Bowel Syndrome, Psychological Symptoms, and Quality of Life	Jansson-Knodell et al., 2021	Investigar a associação entre intolerância alimentar e tipo de intolerância com síndrome do intestino irritável, e qualidade de vida relacionada à saúde e sintomas psicológicos.	Estudo observacional com adultos, por meio de uma pesquisa online.	Entre os indivíduos com qualquer hipersensibilidade alimentar, foi observado maiores taxas de ansiedade e depressão. A hipersensibilidade alimentar levou os participantes a eliminar alimentos da rotina, faltar ao trabalho e procurar atendimento médico e hospitalização. Qualquer hipersensibilidade alimentar pode impactar negativamente na qualidade de vida.	

Quadro 1 - Estudos primários que integram esta revisão, de acordo com o título, objetivo, método e resultados sobre a relação de alergia e intolerância alimentar com o impacto na qualidade de vida e resultados sobre o conhecimento dos indivíduos com restrições alimentares sobre características e manejo da hipersensibilidade (continuação)

Título	Citação	Objetivo	Método	Resultado sobre a relação de alergia e intolerância alimentar com o impacto na qualidade de vida	Resultado sobre o conhecimento dos indivíduos com restrições alimentares sobre características e manejo da hipersensibilidade
Analysis of knowledge, attitude, and practices (KAP) regarding food allergies in social network users in Costa Rica	López-Calvo et al., 2022	Aplicar um estudo de conhecimento, atitudes e práticas para estabelecer um banco de dados inicial no país.	Estudo observacional realizado por meio de questionário online.		<p>Os participantes demonstraram conhecimentos vagos sobre contaminação cruzada de alimentos, e demonstraram confusão entre os conceitos de alergias e intolerâncias alimentares.</p> <p>A maioria dos participantes tem costume de ler habitualmente a lista de ingredientes dos alimentos em rótulos e cardápios e perguntarem aos funcionários sobre os ingredientes.</p> <p>90% dos participantes concordaram que campanhas públicas de conscientização sobre alergias são estratégias importantes para auxiliar as pessoas com alergias.</p> <p>Não há regulamentação na Costa Rica para o gerenciamento na comunicação de alérgenos alimentares em estabelecimentos de alimentação.</p>

Quadro1 - Estudos primários que integram esta revisão, de acordo com o título, objetivo, método e resultados sobre a relação de alergia e intolerância alimentar com o impacto na qualidade de vida e resultados sobre o conhecimento dos indivíduos com restrições alimentares sobre características e manejo da hipersensibilidade (continuação)

Título	Citação	Objetivo	Método	Resultado sobre a relação de alergia e intolerância alimentar com o impacto na qualidade de vida	Resultado sobre o conhecimento dos indivíduos com restrições alimentares sobre características e manejo da hipersensibilidade
Associations of Food Allergy-Related Dietary Knowledge, Attitudes, and Behaviors Among Caregivers of Black and White Children With Food Allergyrelacionados a alergias alimentares entre cuidadores de crianças com alergias alimentares	Vicent et al., 2022	Determinar associações entre fatores socioeconômicos, clínicos, de conhecimentos, assistência médica, atitudes e comportamentos.	Análise de pesquisa transversal do Estudo de Resultados de Alergias Alimentares Relacionados às Diferenças Raciais entre Brancos e Afro-Americanos.		Maiores pontuações de conhecimento sobre alergias alimentares foram consistentemente associadas a menores chances de diversos comportamentos, considerados como risco elevado, em compras e alimentação.
College students' knowledge and management of food allergies	Mclaughlin et al., 2020	Explorar preditores de manejo de alergias alimentares em estudantes universitários.	Estudo realizado a partir de estudo nacional sobre conhecimento e atitudes em relação a alergia alimentar em estudantes universitários.		Os indivíduos com restrições alimentares são mais propensos a responderem incorretamente a itens relacionados a festas ou tempo de reação alérgica, e a responderem corretamente itens relacionados a anafilaxia e a importância de ler rótulos alimentares.

o glúten para a doença celíaca, o leite e derivados para a alergia à proteína do leite e a lactose e frutose para a intolerância a lactose e a frutose, respectivamente. O indivíduo que sofre qualquer tipo de hipersensibilidade alimentar deve evitar até mesmo a menor quantidade de todos os alimentos básicos ou aditivos que possam causar reações adversas após o consumo, e para isso, é necessário o conhecimento de informações assertivas sobre os ingredientes de um alimento, os métodos de produção e garantia das circunstâncias de segurança da fábrica (Soós; Lugasi, 2021). Vários estudos demonstram que essa eliminação, de forma orientada e consciente, resulta em excelentes resultados clínicos na resolução dos sintomas em todos os diagnósticos de alergias e intolerâncias alimentares, bem como no manejo de algumas doenças, como esofagite eosinofílica e síndrome do intestino irritável (Coburn et al., 2022).

A distinção entre alergias e intolerâncias é crucial para determinar a abordagem apropriada para diagnóstico e tratamento (Chen et al., 2022). Diversos estudos revelam variações na prevalência de alergias e intolerâncias alimentares. Liu et al. (2024) encontraram uma prevalência de 10,2% para alergias alimentares autorreferidas em crianças, com um diagnóstico confirmado de 6,2%. Enquanto isso, López-Calvo et al., 2022 relataram prevalência de alergias alimentares autorreferidas em 48%, enquanto a confirmação bioquímica revelou prevalência em 24%. Dessa forma, destaca-se a importância da investigação da doença e diagnóstico preciso, de forma a evitar a adesão a práticas alimentares inadequadas que podem levar a deficiências nutricionais (Algera et al., 2021). Portanto, é essencial a realização de estudos utilizando métodos diagnósticos confiáveis e que considerem a possibilidade de sensibilização sem manifestações clínicas evidentes, para uma compreensão precisa da prevalência e manejo correto de alergias e intolerâncias alimentares (López-Calvo et al., 2022).

Por fim, vários estudos demonstram que a história de alergia alimentar pode aumentar o risco de desenvolvimento de outras doenças alérgicas,

como a asma alérgica. A primeira infância, particularmente, é considerada um período crítico para a aquisição de tolerância imunológica (Algera et al., 2021; Jansson-Knodell et al., 2022; Liu et al., 2024).

Impacto da restrição alimentar na qualidade de vida

O sobrediagnóstico e a subsequente gestão inadequada de alergias alimentares frequentemente resultam na evitação desnecessária de alimentos, o que pode acarretar desnutrição e outros problemas de saúde, especialmente em crianças (Algera et al., 2021). A restrição alimentar imposta por diagnósticos de alergias alimentares pode induzir mudanças significativas na rotina e nos hábitos tanto dos indivíduos afetados quanto de seus familiares. Essas mudanças não apenas afetam a qualidade de vida, mas também têm repercussões substanciais na saúde mental (Chen et al., 2022).

Izquierdo-García et al., (2020) e Rej et al., (2022) forneceram evidências, em seus estudos, de que a restrição alimentar está associada a uma piora na saúde mental, refletidos em níveis mais elevados de ansiedade e depressão. Esses dados correlacionam com as alterações de rotina descritas por Jansson-Knodell et al. (2022), onde o autor verificou que 57,8% dos participantes eliminam alimentos de sua dieta devido a preocupações com alergias e 36,1% faltam ao trabalho por causa dos sintomas.

Além desses impactos, Coburn et al. (2022) concluíram, em seu estudo, que o ajuste dietético decorrente da alergia e intolerância alimentar pode suscitar sentimentos de tristeza e perda, os quais são enfrentados pelos indivíduos, cuidadores e, muitas vezes, por toda a família. No estudo, os participantes também relataram perder o prazer de comer, em decorrência do estresse relacionado ao planejamento de atividades relacionadas à alimentação e à ansiedade de ter sintomas em locais públicos e junto a amigos.

Os familiares, normalmente, também passam por adaptações de rotina em decorrência das restrições alimentares de pessoas próximas

(Izquierdo-García et al., 2020); Liu et al. (2024) relatou, em estudo, que os familiares dos indivíduos com alergias alimentares frequentemente enfrentam consequências emocionais e psicológicas, incluindo preocupação constante e estresse, que podem comprometer o bem-estar psicológico e social.

Em estudo de Chen et al. (2022), os autores observaram que 11,6% dos responsáveis por crianças com alergias alimentares notaram impactos negativos nas relações pessoais e no casamento, com menos de 10% relatando interferência em suas carreiras. Adicionalmente, 18,2% dos participantes indicaram conflitos com parceiros sobre os cuidados com crianças alérgicas e 14,8% relataram que os filhos eram tratados de forma diferenciada pelos amigos devido às alergias alimentares. Liu et al., 2024 observaram que, na tentativa de proteger seus filhos, alguns pais limitam suas atividades sociais para evitar exposições acidentais a alérgenos. Essa prática, embora protetora, pode resultar em isolamento social para as crianças e aumentar o estresse dos pais, exacerbado pela falta de compreensão pública.

A vida universitária também foi citada em estudos, por ser impactada por alergias e intolerâncias alimentares. López-Calvo et al., (2022) descreveram que estudantes universitários com sintomas de ansiedade têm maior probabilidade de contrair doenças infecciosas agudas. Como o período universitário pode trazer responsabilidades adicionais relacionadas à autogestão da doença, os estudantes com restrições alimentares estão mais propensos a deficiências nutricionais e piora do bem-estar geral (Winterová et al., 2021).

Além disso, a intolerância alimentar está frequentemente associada a condições como a síndrome do intestino irritável, que é conhecida por causar alterações significativas na qualidade de vida e, está correlacionada ao desenvolvimento de ansiedade e depressão (López-Calvo et al., 2022).

Em estudo de Chen et al. (2022), os autores utilizaram o SCL-90 (Escala de avaliação de sintomas-90-R), um instrumento multidimensional de avaliação de saúde mental, para avaliar sintomas

de ansiedade e depressão em uma amostra com indivíduos com idade média de 21,9 anos. Entre os participantes, 7,6% relataram pelo menos uma alergia alimentar, com nozes (3,1%), amendoim (2,6%), marisco (1,1%) e leite (0,7%) sendo as mais comuns. Os escores médios de ansiedade e depressão foram superiores entre aqueles com alergias alimentares em comparação com indivíduos sem essas condições. Além disso, indivíduos com intolerância alimentar apresentaram níveis mais elevados de sintomas depressivos e de ansiedade, em comparação com alergia alimentar.

Acesso a informações sobre alergias e intolerâncias alimentares e desafios

O acesso a alimentos saudáveis para indivíduos com restrições alimentares envolve desafios significativos, especialmente para aqueles com hipersensibilidade alimentar (Soós; Lugasi, 2024). A presença de alérgenos, mesmo em quantidades mínimas, pode causar danos fisiológicos severos, e em muitos casos, esses danos podem ocorrer sem a manifestação imediata de sintomas visíveis (Coburn et al., 2022).

A alimentação fora de casa é uma situação de constante preocupação para os indivíduos com hipersensibilidade alimentar, e como a eficácia das escolhas alimentares de tais consumidores depende fortemente de seu conhecimento sobre os alimentos disponíveis, o consumo de alimentos seguros pode ser facilitado pela disponibilização de informações adequadas por fornecedores de refeições. Isso inclui dados sobre a composição dos alimentos, modos de preparo e o risco de contaminação cruzada (Vicent et al., 2022).

No entanto, em estudo de López-Calvo et al. (2022), os autores avaliaram o conhecimento sobre hipersensibilidade alimentar no público em geral, e verificaram que, apesar de 76% dos participantes conseguirem distinguir entre alergia e intolerância alimentar, ainda há uma confusão notável sobre certos alimentos alérgenos. Estudos adicionais, como o de McLaughlin, Macaulay e Peterson (2020), indicaram que o conhecimento sobre alergias alimentares não é significativamente maior entre aqueles que

possuem alergias em comparação com os que não têm. Dessa forma, outra estratégia necessária está na criação de redes de apoio e troca de informação sobre tais condições de saúde, e o fornecimento de refeições adequadas e seguras, especializadas para tais restrições (Coburn et al., 2022).

É desafiador também o acesso a alimentos seguros durante os períodos de feriados ou viagens (Soós et al., 2018). A compra e preparo de alimentos adequados podem ser complicados, e a influência social desempenha um papel significativo nas decisões alimentares dos consumidores. Portanto, reforça-se a necessidade de uma abordagem abrangente que inclua educação contínua, melhores práticas de rotulagem e oferta especializada dos serviços de alimentação para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos com restrições alimentares (Vicent et al., 2022).

Normas de rotulagem nutricional para alimentos com ingredientes alérgenos

A gestão eficaz das restrições alimentares é essencial para indivíduos com hipersensibilidade alimentar, que precisam analisar cuidadosamente as informações dos produtos antes do consumo (Rej et al., 2022). Estudos indicam que esses consumidores, por possuírem necessidades dietéticas específicas, buscam informações sobre os alimentos de forma mais ativa e frequente em comparação àqueles sem restrições (Soós; Lugasi, 2024).

Para quem já conhece sua condição de hipersensibilidade, as estratégias de manejo podem variar consideravelmente. Entretanto, mesmo adotando precauções individuais, esses consumidores esperam um alto nível de atenção por parte da indústria alimentícia e dos serviços de alimentação (Jansson-Knodell et al., 2022).

O Codex Alimentarius (2009) é um documento instrutivo voltado para os prestadores de serviços alimentícios e indústrias, estabelecendo diretrizes para a rotulagem dos oito alérgenos alimentares mais comuns: cereais contendo glúten, ovo, leite, soja, amendoim, frutos secos, peixe e marisco. Essas normas visam garantir maior transparência e segurança para consumidores

com restrições alimentares. No entanto, o Codex Alimentarius não é de cumprimento obrigatório e não contempla todos os alérgenos possíveis.

Além disso, o Codex Alimentarius (2020) também inclui o CXC 80 - 2020: "Código de Práticas sobre a Gestão de Alérgenos Alimentares para Operadores de Empresas do Setor Alimentar". Esse código fornece diretrizes detalhadas para a identificação de alérgenos em todas as etapas da produção e preparação de alimentos, incentivando a adoção de boas práticas de gestão de alérgenos (Codex Alimentarius, 2020). No entanto, também não há obrigatoriedade quanto à disponibilização de informações completas sobre ingredientes alérgenos e riscos de contaminação cruzada, o que pode comprometer a segurança dos consumidores (Úbeda et al., 2024).

Outro ponto crítico é a ausência de regulamentação específica sobre a rotulagem de açúcares e polialcoois, substâncias que podem causar intolerâncias alimentares. A legislação atual foca principalmente em alérgenos, deixando de fora aditivos como aromas e corantes, que podem estar presentes em grandes quantidades nos alimentos industrializados (Izquierdo-García et al., 2020). Essa lacuna dificulta a oferta de informações adequadas nos rótulos, especialmente em restaurantes e cantinas escolares.

No Brasil, a ANVISA publicou o Guia sobre Programa de Controle de Alergênicos, que fornece recomendações às indústrias alimentícias e ao Sistema Nacional de Vigilância Sanitária (SNVS) sobre procedimentos para cumprir os requisitos técnicos e administrativos da legislação. O guia não cria novas obrigações, mas serve como referência para o setor, especialmente para estabelecimentos que fornecem refeições (Brasil, 2018).

Para alimentos embalados e produzidos sem a presença do consumidor, a RDC nº 727 estabelece normas específicas para a rotulagem, incluindo a obrigatoriedade de declarações sobre alérgenos e aditivos alimentares. Essa regulamentação exige advertências claras sobre a presença de alérgenos e possíveis contaminações cruzadas, além de listar os principais alimentos causadores

de alergias, como trigo, centeio, cevada, aveia, crustáceos, ovos, peixes, amendoim, soja, leite e diversas castanhas, além do látex natural (Brasil, 2022).

Além disso, desde 2003 a Lei nº 10.674 tornou obrigatória a informação sobre a presença de glúten nos produtos alimentícios comercializados no Brasil, como medida preventiva para o controle da doença celíaca. Todos os alimentos industrializados que contenham glúten, como trigo, aveia, cevada, malte e centeio, devem conter essa advertência em seus rótulos de forma destacada e legível (Brasil, 2003).

Apesar das regulamentações existentes, estudos indicam a necessidade de legislações mais específicas para serviços de alimentação. Adicionalmente, foi constatado também o déficit de legislações sobre a disposição de alimentos especializados a determinadas necessidades nutricionais em estabelecimentos produtores de refeições e locais de distribuição, como supermercados (Izquierdo-García et al., 2020).

Conscientização e promoção do bem-estar e qualidade de vida

O acesso a informações precisas e confiáveis sobre restrições alimentares é fundamental para a conscientização, a promoção do bem-estar e a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos afetados (Petrilo et al., 2021). A eficácia na gestão de alergias e intolerâncias alimentares está intimamente relacionada à disponibilidade e à qualidade de informações, bem como à compreensão dessas informações pelos pacientes e seus cuidadores (Chen et al., 2022).

A dificuldade dos pais e cuidadores em obter informações precisas sobre alergias alimentares é exacerbada pela falta de autoridade e credibilidade das plataformas disponíveis e pela escassez de profissionais especializados. Muitas vezes, a inadequação dos diagnósticos e a falta de conhecimento especializado levam os pacientes a confundir intolerâncias alimentares, intoxicações e reações adversas a medicamentos com alergias alimentares (Coburn et al., 2022).

Um estudo recente conduzido na China ilustra como os indivíduos com restrições alimentares utilizam plataformas digitais para obter informações sobre alergias alimentares. De acordo com os dados, cerca de 66,9% dos participantes recorreram à internet para buscar informações sobre suas condições. Entre as plataformas utilizadas, as contas públicas de alergia no WeChat foram as mais frequentes, com 57,9% dos participantes fazendo uso delas. Aplicativos especializados foram utilizados por 22,3% dos participantes, sites por 14,0%, e mini aplicativos do WeChat por 5,8%. A análise revelou que 55,7% dos participantes acessaram artigos científicos no WeChat por iniciativa própria, enquanto 30,0% consultaram esses artigos ocasionalmente e 14,3% aceitaram passivamente as atualizações fornecidas (Liu et al., 2024).

Apesar do amplo uso dessas plataformas digitais, as opiniões dos participantes sobre a qualidade das informações foram variadas. Aproximadamente 45,7% dos participantes consideraram que o conteúdo disponível era insuficiente em termos de orientações médicas iniciais, diagnóstico, tratamento, prevenção e manejo do estilo de vida. A dificuldade de compreensão do conteúdo também foi uma preocupação significativa, com 39,5% dos participantes achando o material excessivamente acadêmico e, portanto, difícil de entender para o público geral. Esses achados destacam a necessidade urgente de melhorias nas plataformas de informação sobre restrições alimentares. Aproximadamente 85,2% dos participantes manifestaram a necessidade de aprimoramento dessas plataformas, enfatizando a importância de informações claras e práticas sobre a gestão das condições alimentares (Liu et al., 2024).

CONCLUSÃO

O estudo realizado abordou sobre as restrições alimentares advindas de alergias e intolerâncias alimentares e o impacto de tais condições na qualidade de vida dos indivíduos afetados, o

acesso a informações sobre estas condições, as normas de rotulagem nutricional para alimentos com ingredientes alérgenos e a importância da conscientização e promoção do bem-estar e qualidade de vida. Foi descrito como o manejo das restrições alimentares pode impactar na rotina dos indivíduos e familiares, dificultando o consumo alimentar fora de casa e, consequentemente, a celebração de datas comemorativas, realização de viagens e convívio social. Também foi verificado que a maior vigilância em relação a alimentação nessas situações pode corroborar com o desenvolvimento de ansiedade e depressão, principalmente em universitários.

Para mais, o estudo verificou a escassez na oferta de informações de qualidade sobre o assunto, onde em diversos estudos foram relatados a falta de conhecimento em fontes de informação e por profissionais de saúde. Também há insuficiência nas normas regulamentadoras e legislações sobre a disponibilização de informações sobre alergias e intolerâncias alimentares para serviços de produção de refeição e catering, e para ingredientes alimentares não incluídos nos oito alérgenos mais comuns, citados anteriormente. Ainda foi destacado como a divulgação de informações acessíveis, assertivas e de qualidade pode promover a conscientização dos indivíduos com restrições alimentares e promover o bem-estar e a qualidade de vida.

Dessa forma, com a quantidade insuficiente de profissionais capacitados e legislações adequadas, nota-se a necessidade de fontes de divulgação de informações confiáveis e de qualidade, de forma a permitir que os indivíduos possam fazer escolhas adequadas e independentes. Além disso, nota-se a necessidade de estudos aprofundados sobre os alimentos especializados existentes no mercado, de forma a conhecer se são adequados nutricionalmente a essa população, quando comparados aos tradicionais existentes no mercado.

REFERÊNCIAS

ALGERA, J.P.; STRORSRUD, S.; LINDSTROM, A.; SIMRÉM, M.; TORNBLOM, H. Gluten and fructan intake and their associations with gastrointestinal symptoms in irritable bowel syndrome: A food diary study. *Clinical Nutrition*. v.40, n.1, p. 5365-5372, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.09.002>

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução RDC nº 727, de 01 de julho de 2022: dispõe sobre a rotulagem dos alimentos embalados. Brasília: ANVISA, 2022.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária.. Guia sobre Programa de Controle de Alergênicos, Brasília, 19 out. 2018. Edição 02, p. 23. Disponível em: <https://abic.com.br/wp-content/uploads/2021/07/1Guia-Programa-Controle-de-Alergenicos-versao-2.pdf>. Acesso em: 15 mai. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Lei nº 10.674, de 16 de maio de 2003: obriga que os produtos alimentícios comercializados informem sobre a presença de glúten, como medida preventiva e de controle da doença celíaca. Brasília: MS, 2003.

CHEN, J.; SPLEEN, A.; ADKINS, A. E.; DICK, D.M.; WARREN, C.M.; MOUNTCASTLE, S.B. Self-reported Food Allergy and Intolerance among College Undergraduates: Associations with Anxiety and Depressive Symptoms. *Journal of College Student Psychotherapy*. v.36, n.1, p. 1-22, 2022. doi: <https://doi.org/10.1080/87568225.2020.1753610>

COBURN, S.; GERMONE, M.; MCGARVA, J.; TAFR T. Psychological Considerations for Food Intolerances. *Gastroenterologt Clinics of North America*. v.51, n.1, p. 753-764, 2022. doi: <https://doi.org/10.1016/j.gtc.2022.07.003>

CODEX ALIMENTARIUS. Food Hygiene Basic Texts. Edição nº 4, 136p. 2009.

CODEX ALIMENTARIUS. Code of pratice on food allergen management for food bussiness operators. 2020. Disponível em: https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/en/?lnk=1&url=https%25A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsite%252Fcodex%252FStandards%252FCXC%2B80-2020%252FCXC_080e.pdf. Acesso em 15 mai. 2025.

GUPTA, R. S.; WARREN, C. M.; SMITH, B. M.; JIALING JIANG, B.A.; BLUMENSTOCK, J. A.; DAVIS, M.M.; SCHLEIMER, R.P.; NADEAU, K.C. Prevalence and Severity of Food Allergies Among US Adults. Open Access Medical Research and Commentary. v.2, n.1, p. 1-14, 2019. doi: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2018.5630>

IZQUIERDO-GARCÍA, E.; ESCOBAR-RODRÍGUEZ, I.; MORENO-VILLARES, J.M.; IGLESIAS-PEINADO, I. Social and health care needs in patients with hereditary fructose intolerance in Spain. Endocrinología, Diabetes y Nutrición. v.67, n.4, p. 253-262, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.endinu.2019.06.005>

JANSSON-KNODELL, C. L.; WHITE, M.; LOCKETT, C.; XU, H.; SHIN, A. Associations of Food Intolerance with Irritable Bowel Syndrome, Psychological Symptoms, and Quality of Life. Clinical Gastroenterology and Hepatology. v.20, n.1, p. 2121-2131, 2021. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cgh.2021.12.021>

LÓPEZ-CALVO, R.; HIDALGO-VIQUEZ, C.; MORA-VILLALOBOS, V.; GONZÁLEZ-VARGAS, M.; ALVARADO, R.; PEÑA-VÁSQUEZ, M.; BARBOZA, M.; REDONDO-SOLANO, M. Analysis of knowledge, attitude, and practices (KAP) regarding food allergies in social network users in Costa Rica. Food Control. v.138, n.1, p. 1-10, 2022. doi: <https://doi.org/10.1016/j.foodcont.2022.109031>

LIU, J.; GUO, S.; WANG, Y.; HUANG, N.; LI, W.; MA, D.; YANG, Y.; CHEN, H.; ZHU, R. A survey on prevalence and parents' perceptions of food allergy in 3- to 16-year-old children in Wuhan, China. World Allergy Organization Journal. v.17, n.1, p. 1-14, 2024. doi: <https://doi.org/10.1016/j.waojou.2024.100883>

MCLAUGHLIN, A.M.; MACAULAY, T.; PETERSON, C.C. College students' knowledge and management of food allergies. JamCollHealth. v.1, n.5, p. 610-616, 2020. doi: <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1705832>

PAGE, M.; MOHER, D.; BOSSUYT, P.M.; BOUTRON, I.; HOFFMANN, T.C.; MULROW, C.D.; SHAMSEER, L.; TETZLAFF, J. M.; AKL, E.A.; BRENNAN, S.E.; CHOU, R.; GLANVILLE, J.; GRIMSHAW, J.M.; HRÓBJARTSSON, A.; LALU, M.M.; LI, T.; LODER, E.W.; MAYO-WILSON, E.; McDONALD, S.; MCGUINNESS, L.A.; STEWART, L.A.; THOMAS, J.; TRICCO, A.C.; WELCH, V.A.; WHITING, P.; MCKENZIE, J.E. PRISMA 2020 explanation and

elaboration: updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. British Medical Journal. v.372, n.160, p. 1-36, 2021. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.n160>

PETRILLO, A.; HUGHES, L.D.; MCGUINNESS, S.; ROBERTS, D.; GODFREY, E. A systematic review of psychological, clinical and psychosocial correlates of perceived food intolerance. JpsychosomRes. v.14, n.1, p. 1-10, 2021. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110344>

REJ, A.; SANDERS, S.S.D.; SHAW, C.C.; BUCKLE, R.; Trott, N.; AGRAWAL, A.; AZIZ, I. Efficacy and Acceptability of Dietary Therapies in Non-Constipated Irritable Bowel Syndrome: A Randomized Trial of Traditional Dietary Advice, the Low FODMAP Diet, and the Gluten-Free Diet. Clinical Gastroenterology and Hepatology, v.20, n.12, p. 2876-2887, 2022. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cgh.2022.02.045>

SOÓS, G.; LUGASI, A. Consumer attitude research regarding food hypersensitivity. International Journal of Gastronomy and Food Science, v.36, n.1, p. 1-11, 2024. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijgfs.2024.100918>

ÚBEDA, F.; SANTANDER, S.; LUESMA, M.J. Clinical Practice Guidelines for the Diagnosis and Management of Hereditary Fructose Intolerance. Diseases. v.12, n.44, p. 1-15, 2024. doi: <https://doi.org/10.3390/diseases12030044>

VELÁZQUEZ, A.L.; VIDAL, L.; ANTÚNEZ, L.; ALCAIRE, F.; VARELA, P.; ARES, G. Children's reaction to sugar reduced dairy desserts in the context of the implementation of nutritional warning labels: An exploratory study. Food Research International. v. 170, n.1, p.1-10, 2023. doi: <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2023.113001>

VICENT, R.; BILAVER, L.A.; FIERSTEIN, J.L.; THIVALAPILL, N.; PAPPALARDO, A.A.; COLEMAN, A.; ROBINSON, A.; SHARMA, H.P.; BREWER, A.; ASSAAD, A.H.; JIANG, J.; HULTQUIST, H.W.; KULKARNI, A.J.; CHOI, J.; MAHDAVINIA, M.; PONGRACIC, J.; TOBIN, M.C.; WARREN, C.; GUPTA, R.S. Associations of Food Allergy-Related Dietary Knowledge, Attitudes, and Behaviors Among Caregivers of Black and White Children With Food Allergy. Journal of the Academy Nutrition and

Dietetics. v.122, n.4, p. 797-810, 2022. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2021.11.017>

WINTEROVÁ, R.; BARTOSKOVÁ, M.P.; KEJÍK, Z.; RYSOVÁ, J.; LAKNEROVÁ, I.; URBAN, M.; SMÍDOVÁ, Z. Food allergies and intolerances - A review. Czech Journal of Food Sciences. v. 39, n.5, p.329-339, 2021. doi: <https://doi.org/10.17221/151/2020-CJFS>

ZIGICH, S.; HEUBERGER, R. The relationship of food intolerance and irritable bowel syndrome in adults. Gastroenterology Nursing. v.36, n.4, p. 275-282, 2013. doi: <https://doi.org/10.1097/sga.0b013e31829ed911>

RECEBIDO:25.4.2025

ACEITO:25.7.2025

PUBLICADO: 26.7.2025