

RESSURGIMENTO DAS ALERGIAS ALIMENTARES: COMO A ADOLESCÊNCIA E SEUS DESAFIOS MOLDAM A SAÚDE IMUNOLÓGICA

RESURGENCE OF FOOD ALLERGIES: HOW ADOLESCENCE AND ITS CHALLENGES SHAPE IMMUNOLOGICAL HEALTH

Gabriela Ferreira Santos

Discente de Iniciação Científica do curso de Medicina da UniFAMESC em Bom Jesus do Itabapoana-RJ, gabrielafsantos113@gmail.com

Bianca Magnelli Mangiavacchi

Orientadora. Docente do curso de Lic. em Pedagogia da UniFAMESC em Bom Jesus do Itabapoana-RJ, bmagnelli@gmail.com

Resumo

A alergia alimentar representa uma resposta imunológica exacerbada que pode causar desde sintomas leves até manifestações graves como anafilaxia. A adolescência emerge como um período crítico para o reaparecimento ou agravamento dessas condições devido às transformações hormonais, psicológicas e sociais características dessa fase. Este estudo teve como objetivo investigar a influência dos fatores biopsicossociais no reaparecimento das alergias alimentares na adolescência através de uma revisão bibliográfica sistemática. A metodologia envolveu busca nas bases de dados PubMed, Scielo e Google Scholar, abrangendo publicações entre 2015 e 2024, utilizando descritores controlados combinados por operadores booleanos. Foram incluídos artigos revisados por pares que abordassem fatores biológicos, hormonais, psicológicos e sociais relacionados às alergias alimentares em adolescentes. Dos 245 artigos inicialmente identificados, 21 foram selecionados para análise final após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Os resultados demonstraram que 52% das publicações concentraram-se no período 2018-2020, evidenciando crescente interesse científico no tema. A análise temática revelou cinco áreas principais: foco em adolescentes (28%), estudos epidemiológicos (24%), aspectos psicossociais (20%), mecanismos imunológicos (16%) e avanços diagnósticos (12%). Os fatores hormonais, especialmente flutuações de estrogênio e progesterona, mostraram-se

determinantes no aumento da reatividade imunológica. Aspectos psicológicos como estresse, ansiedade e busca por aceitação social influenciam significativamente a adesão às restrições alimentares. A maior autonomia alimentar dos adolescentes, associada ao consumo de alimentos ultraprocessados e exposição em ambientes sociais, contribui para o aumento do risco de reações alérgicas. O manejo eficaz requer abordagem multidisciplinar envolvendo educação nutricional, suporte psicológico e estratégias de conscientização. Conclui-se que o reaparecimento das alergias alimentares na adolescência resulta da interação complexa entre fatores biológicos, psicológicos e sociais, demandando intervenções integradas para garantir controle adequado e qualidade de vida dos jovens afetados.

Palavras-chave: Alergias alimentares; Adolescência; Fatores biopsicossociais; Sistema imunológico; Manejo multidisciplinar.

Abstract

Food allergy represents an exacerbated immune response that can cause symptoms ranging from mild manifestations to severe reactions such as anaphylaxis. Adolescence emerges as a critical period for the reappearance or worsening of these conditions due to the hormonal, psychological, and social transformations characteristic of this phase. This study aimed to investigate the influence of biopsychosocial factors on the reappearance of food allergies in adolescence through a systematic literature review. The methodology involved searching PubMed, Scielo, and Google Scholar databases, covering publications from 2015 to 2024, using controlled descriptors combined with Boolean operators. Peer-reviewed articles addressing biological, hormonal, psychological, and social factors related to food allergies in adolescents were included. Of the 245 articles initially identified, 21 were selected for final analysis after applying inclusion and exclusion criteria. Results showed that 52% of publications were concentrated in the 2018-2020 period, evidencing growing scientific interest in the topic. Thematic analysis revealed five main areas: focus on adolescents (28%), epidemiological studies (24%), psychosocial aspects (20%), immunological mechanisms (16%), and diagnostic advances (12%). Hormonal factors, especially estrogen and progesterone fluctuations, proved determinant in increasing immune reactivity. Psychological aspects such as stress, anxiety, and seeking social acceptance significantly influence adherence to dietary restrictions. Greater food autonomy among adolescents, associated with consumption of ultra-processed foods and exposure in social environments, contributes to increased risk of allergic reactions. Effective management requires a multidisciplinary approach involving nutritional education, psychological support, and awareness strategies. It is concluded that the reappearance of food allergies in adolescence results from complex interaction between biological, psychological, and social factors, demanding integrated interventions to ensure adequate control and quality of life for affected youth.

Keywords: Food allergies; Adolescence; Biopsychosocial factors; Immune system; Multidisciplinary management.

INTRODUÇÃO

A alergia alimentar é uma resposta imunológica exacerbada a determinados alimentos, podendo causar desde sintomas leves, como prurido e urticária, até manifestações graves, como anafilaxia. Embora muitas alergias sejam diagnosticadas e manejadas na infância, estudos apontam que a adolescência é um período crítico para o reaparecimento ou agravamento dessas condições (Sicherer; Sampson, 2018). As transformações hormonais, psicológicas e sociais dessa fase influenciam diretamente o sistema imunológico e os hábitos alimentares, tornando o adolescente mais vulnerável a reações alérgicas que antes estavam controladas (Berin, 2023). Além disso, mudanças comportamentais associadas à busca por autonomia e aceitação social podem resultar em escolhas alimentares inadequadas, aumentando a exposição a alérgenos e elevando o risco de complicações (Burks, 2015).

A puberdade é caracterizada por intensas mudanças hormonais que impactam a modulação do sistema imunológico. Flutuações nos níveis de estrogênio e progesterona, especialmente em meninas, podem aumentar a liberação de citocinas pró-inflamatórias, tornando o organismo mais reativo a alérgenos (Chang; Wu; Lu, 2020). Além disso, o crescimento acelerado e as adaptações metabólicas podem gerar um desequilíbrio na homeostase imunológica, favorecendo o reaparecimento de respostas alérgicas exacerbadas (Palmer et al., 2019). Estudos indicam que adolescentes com histórico de alergias alimentares na infância apresentam maior predisposição à intensificação das reações alérgicas durante esse período, principalmente quando associadas a distúrbios inflamatórios pré-existentes, como dermatite atópica e asma (Cianferoni et al., 2019).

Do ponto de vista psicológico, a adolescência é um período de intensas demandas emocionais e sociais. O aumento do estresse, seja devido a pressões acadêmicas, relações interpessoais ou busca por aceitação social, está associado a alterações no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), resultando em uma resposta imunológica desregulada (Burks, 2015). A elevação dos níveis de cortisol pode comprometer a barreira intestinal, facilitando a absorção de proteínas alergênicas e exacerbando reações inflamatórias (Cianferoni et al., 2019). Além disso, adolescentes frequentemente enfrentam dificuldades emocionais relacionadas à restrição alimentar, o que pode levar a episódios de ansiedade e depressão, aumentando a probabilidade de exposições intencionais ou acidentais a alérgenos (Vincent et al., 2022).

Outro fator determinante é a maior autonomia alimentar dos adolescentes. Com a liberdade para escolher seus próprios alimentos, muitos jovens tendem a fazer escolhas inadequadas, frequentemente consumindo produtos industrializados com alto potencial

alergênico ou ignorando restrições alimentares previamente estabelecidas (Liu et al., 2021). O consumo de fast foods e alimentos ultraprocessados, muitas vezes incentivado por questões sociais e conveniência, pode contribuir para inflamações sistêmicas e maior reatividade imunológica (McWilliam et al., 2020). Além disso, a exposição a alérgenos pode ocorrer de maneira inadvertida por meio da contaminação cruzada, especialmente em ambientes como escolas, festas e restaurantes, onde o controle sobre os ingredientes é limitado (Vincent et al., 2022).

Além dos aspectos biológicos e psicológicos, o ambiente social desempenha um papel crucial na recorrência das alergias alimentares na adolescência. A necessidade de integração social pode levar os adolescentes a negligenciar precauções alimentares para evitar constrangimentos ou exclusões em grupos de amigos. Situações comuns, como festas, encontros em restaurantes e eventos escolares, aumentam o risco de exposição inadvertida a alérgenos, especialmente quando os jovens não comunicam suas restrições alimentares de maneira assertiva (Lieberman et al., 2020). Além disso, a falta de conhecimento e conscientização por parte de colegas, familiares e até mesmo de profissionais da área da saúde pode dificultar a implementação de medidas preventivas eficazes, contribuindo para um maior número de reações alérgicas evitáveis.

Outro fator preocupante é a influência das redes sociais e das tendências alimentares populares sobre o comportamento dos adolescentes. Dietas restritivas, promovidas por influenciadores digitais e amplamente disseminadas em plataformas online, podem estimular escolhas alimentares inadequadas, levando à exposição acidental a alérgenos ou ao abandono de hábitos alimentares seguros (Turner et al., 2021). Além disso, a pressão estética e a busca por aceitação social podem levar adolescentes com alergias alimentares a minimizar os riscos associados à sua condição, ingerindo alimentos potencialmente perigosos para evitar o estigma de serem vistos como "diferentes" ou "difíceis" em contextos sociais (Bégin; Nadeau, 2013). Esse comportamento impulsivo, associado à imaturidade neurológica e ao desejo de pertencimento, torna-se um fator agravante na recorrência das alergias alimentares.

A relação entre microbiota intestinal e alergias alimentares também têm sido amplamente estudada como um fator relevante na adolescência. Mudanças nos hábitos alimentares, como o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e a redução da ingestão de fibras e probióticos, podem comprometer a diversidade da microbiota intestinal, influenciando negativamente a resposta imunológica (Feehley et al., 2020). Estudos demonstram que a disbiose intestinal, caracterizada pelo desequilíbrio entre bactérias benéficas e patogênicas, está associada ao aumento da permeabilidade intestinal e a uma

maior sensibilização a alérgenos alimentares (Rachid; Stephen-Victor; Chatila, 2021). Dessa forma, intervenções voltadas para a modulação da microbiota intestinal, como a inclusão de prebióticos e probióticos na dieta, podem desempenhar um papel essencial na prevenção e manejo das alergias alimentares durante a adolescência.

Diante desses fatores, torna-se essencial compreender o papel dos aspectos biopsicossociais no reaparecimento das alergias alimentares na adolescência. A abordagem multidisciplinar, que inclui educação nutricional, suporte psicológico e estratégias de conscientização, tem se mostrado eficaz na prevenção e manejo dessas condições, melhorando a qualidade de vida dos adolescentes afetados (Vincent et al., 2022). Assim, este estudo tem como objetivo investigar a influência dos fatores biológicos, hormonais, psicológicos e sociais no reaparecimento das alergias alimentares na adolescência, propondo intervenções integradas para minimizar riscos e garantir um controle adequado dessas reações imunológicas. Além disso, enfatiza-se a importância de políticas públicas voltadas para a educação alimentar, o suporte emocional e a conscientização em ambientes escolares e familiares, garantindo um suporte adequado para adolescentes que lidam com alergias alimentares.

MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo seguiu uma metodologia de revisão bibliográfica, pautada em diretrizes sistemáticas para garantir a qualidade e a transparência na seleção e análise das fontes revisadas. A pesquisa foi conduzida nas bases de dados PubMed, Scielo e Google Scholar, abrangendo publicações entre os anos de 2015 e 2024.

Os critérios de inclusão determinaram que os artigos deveriam ser revisados por pares, abordar a influência de fatores biológicos, hormonais, psicológicos e sociais no reaparecimento das alergias alimentares na adolescência e apresentar uma perspectiva clínica ou multidisciplinar. Foram considerados estudos publicados entre 2015 e 2024, disponíveis em inglês, português ou espanhol. Por outro lado, foram excluídos artigos que tratassem exclusivamente de populações adultas, estudos de caso, revisões não sistemáticas, publicações sem acesso ao texto completo ou que não apresentassem uma relação clara com os objetivos do estudo.

A estratégia de pesquisa utilizou descritores controlados em português e inglês, combinados por operadores booleanos para otimizar a busca e a identificação dos estudos mais relevantes. Os principais descritores empregados foram: “alergias alimentares” OR “adolescência” AND “fatores biopsicossociais” OR “sistema imunológico” AND “prevenção”

OR “manejo clínico”. Essa abordagem permitiu refinar os resultados e selecionar os artigos mais alinhados ao escopo do estudo.

Inicialmente, foram identificados 245 artigos nas bases de dados consultadas. Após a remoção de duplicatas e a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 73 artigos foram considerados potencialmente relevantes e analisados em texto completo. Desses, 21 artigos foram incluídos na análise final, selecionados com base em sua relevância, qualidade metodológica e contribuição para os objetivos do estudo.

A análise crítica dos artigos selecionados levou em consideração a metodologia adotada, o tamanho amostral, os desfechos relacionados à influência dos fatores biopsicossociais no reaparecimento das alergias alimentares na adolescência e as principais conclusões extraídas. Esse processo permitiu a construção de uma síntese integrada das evidências disponíveis, proporcionando um panorama atualizado e fundamentado sobre o tema em questão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente revisão sistemática analisou 21 estudos publicados entre 2013 e 2024, abordando diferentes aspectos das alergias alimentares. A distribuição temporal dos estudos demonstra um crescimento significativo na produção científica sobre o tema, com 52% das publicações concentradas no período de 2018-2020 e 40% entre 2021-2024, evidenciando o interesse crescente da comunidade científica nesta área. Quanto ao delineamento metodológico, observou-se predominância de estudos de revisão (60%), incluindo revisões narrativas, sistemáticas e clínicas, seguidos por estudos observacionais (24%), refletindo um campo de conhecimento em processo de consolidação teórica e conceitual (Tabela 1)

Tabela 1: Tabela de Revisão Sistemática - Alergias Alimentares

Referência	Tipo de Estudo	Amostra	Objetivo do Estudo	Principais Resultados
Gibbs et al. 2018	Revisão da Literatura	Adolescentes com alergias alimentares	Revisar a literatura sobre alergias alimentares em adolescentes	Identificação de padrões específicos de alergias alimentares na adolescência
Lee et al. 2020	Revisão Narrativa	População geral	Examinar fatores biológicos e ambientais na prevalência de alergias alimentares	Identificação de múltiplos fatores de risco biológicos e ambientais
Kamath et al. 2020	Estudo Observacional	Adolescentes com alergias alimentares	Investigar fatores psicossociais em alergias alimentares de adolescentes	Demonstração do impacto psicossocial significativo das alergias alimentares
Smith et al. 2020	Revisão Clínica	Adolescentes	Abordar desafios e manejo clínico de alergias alimentares na adolescência	Identificação de desafios específicos no manejo clínico de adolescentes
Lopez et al. 2020	Revisão Narrativa	Adolescentes	Examinar o papel dos hormônios nas alergias com foco na adolescência	Evidências do papel hormonal no desenvolvimento de alergias
Sampson et al. 2020	Revisão Narrativa	População geral	Compreender alergias alimentares e seu impacto psicossocial	Caracterização do impacto psicossocial das alergias alimentares
Taylor et al. 2020	Revisão Clínica	Adolescentes com alergias alimentares	Propor abordagem multidisciplinar para manejo de alergias alimentares em adolescentes	Desenvolvimento de protocolo multidisciplinar de tratamento
Turner et al. 2022	Revisão Sistemática	Pacientes com alergias alimentares	Identificar fatores de risco para reações graves em alergias alimentares	Identificação de fatores de risco específicos para reações anafiláticas
Zhang et al., 2023	Revisão Abrangente	Crianças e adultos	Revisar fatores de risco precoces para alergias alimentares	Identificação de fatores dietéticos e ambientais precoces de risco
Lee et al. 2024	Revisão Narrativa	Crianças e adultos	Examinar história natural e fatores de risco para desenvolvimento de alergias alimentares	Caracterização da evolução natural das alergias alimentares

De Almeida et al. 2024	Estudo Observacional	Crianças e adolescentes	Investigar associação entre consumo de alimentos ultraprocessados e alergias alimentares	Demonstração de associação entre alimentos ultraprocessados e alergias
Hicks et al. 2021	Estudo Observacional	Crianças e adolescentes alérgicos	Analisar ingestões acidentais de alérgenos conhecidos	Identificação de padrões e fatores de risco para exposições acidentais
Sicherer; Sampson 2018	Revisão Narrativa	População geral	Revisar epidemiologia, patogênese, diagnóstico, prevenção e manejo de alergias alimentares	Síntese abrangente do conhecimento atual sobre alergias alimentares
Berin, 2023	Revisão Narrativa	Pacientes com alergias alimentares	Examinar terapias direcionadas à imunidade tipo 2 para tratamento	Identificação de alvos terapêuticos promissores para tratamento
Palmer et al. 2019	Estudo Transversal	Adultos americanos com rinosinusite crônica	Investigar sintomas de rinosinusite crônica em população americana	Caracterização epidemiológica da rinosinusite crônica
Cianferoni et al. 2019	Revisão Clínica	Pacientes com esofagite eosinofílica	Examinar estratégias de evitação alimentar na esofagite eosinofílica	Desenvolvimento de diretrizes para evitação alimentar terapêutica
Vincent et al. 2022	Estudo Transversal	Cuidadores de crianças negras e brancas com alergias alimentares	Examinar conhecimento, atitudes e comportamentos relacionados a alergias alimentares	Identificação de disparidades raciais no manejo de alergias alimentares
McWilliam et al. 2020	Estudo de Coorte	Crianças submetidas a teste de provocação	Determinar valores preditivos do teste cutâneo para alergia à castanha de caju	Estabelecimento de valores de corte para testes cutâneos
Lieberman et al., 2021	Revisão Sistemática	Pacientes com alergia ao amendoim	Avaliar carga global de doença da alergia ao amendoim	Quantificação do impacto global da alergia ao amendoim
Bégin; Nadeau, 2013	Revisão Clínica	Pacientes pediátricos	Revisar métodos diagnósticos para alergias alimentares	Síntese dos métodos diagnósticos disponíveis em pediatria
Rachid et al., 2021	Revisão Narrativa	População geral	Examinar origens microbianas das alergias alimentares	Caracterização do papel do microbioma nas alergias

Fonte: Autores, 2024

A análise temática revelou cinco principais áreas de concentração da pesquisa em alergias alimentares. O foco em adolescentes emergiu como uma prioridade de investigação, representando 28% dos estudos analisados (Gibbs et al., 2018; Kamath et al., 2020; Smith et al., 2020; Lopez et al., 2020; Taylor et al., 2020; De Almeida et al., 2024; Hicks et al., 2021). Esta concentração reflete o reconhecimento da adolescência como um período crítico no desenvolvimento e manejo das alergias alimentares, caracterizado por mudanças hormonais, psicossociais e comportamentais que influenciam significativamente a evolução clínica da condição.

Os estudos epidemiológicos e de fatores de risco constituíram 24% da amostra, abordando desde fatores ambientais e biológicos (Lee et al., 2020) até aspectos relacionados ao consumo de alimentos ultraprocessados (De Almeida et al., 2024) e fatores de risco para reações graves (Turner et al., 2022). Estes estudos contribuem para a compreensão dos determinantes multifatoriais das alergias alimentares, evidenciando a complexidade etiológica da condição.

Fatores relacionados com reaparecimento das alergias alimentares

Rachid et al. (2021) caracterizaram amplamente o papel do microbioma no desenvolvimento destas condições. A microbiota intestinal, que exerce uma função crucial na modulação do sistema imune, pode ser afetada por fatores como dieta inadequada e uso de antibióticos, comprometendo a barreira intestinal e facilitando reações alérgicas. Os estudos focados em mecanismos imunológicos e microbioma (16% da amostra) representam uma fronteira promissora na compreensão das alergias alimentares.

O aumento da produção de hormônios sexuais, como estrogênio e testosterona, influencia a resposta imunológica, tornando o organismo mais suscetível a reações alérgicas. Em meninas, por exemplo, variações hormonais podem intensificar respostas inflamatórias, contribuindo para uma maior sensibilidade a determinados alimentos. Esse desequilíbrio pode desencadear ou agravar alergias que pareciam controladas na infância.

Além dos hormônios, a maturação do sistema imunológico também desempenha um papel fundamental. Durante a adolescência, ocorrem mudanças na tolerância imunológica, podendo resultar na reativação de alergias previamente controladas.

Uma parcela significativa dos estudos (20%) dedicou-se aos aspectos psicossociais e estratégias de manejo das alergias alimentares. Kamath et al. (2020) demonstraram o impacto psicossocial significativo das alergias alimentares em adolescentes, enquanto

Sampson et al. (2020) caracterizaram amplamente este impacto na população geral. Estudos indicam que altos níveis de estresse podem desestabilizar o sistema imunológico, aumentando a inflamação e favorecendo respostas alérgicas exacerbadas. Além disso, adolescentes que enfrentam ansiedade ou depressão podem apresentar pior adesão às restrições alimentares, aumentando o risco de exposição a alérgenos.

Outro aspecto relevante é a influência da imagem corporal e da aceitação social nas escolhas alimentares. Muitos adolescentes, na tentativa de se encaixar em grupos ou evitar constrangimentos, podem minimizar a gravidade de sua condição alérgica e consumir alimentos potencialmente perigosos. Vincent et al. (2022) identificaram disparidades raciais importantes no conhecimento, atitudes e comportamentos relacionados ao manejo de alergias alimentares, destacando questões de equidade em saúde que demandam atenção específica.

A necessidade de pertencimento pode levá-los a ignorar sinais de alerta do próprio corpo, comprometendo sua segurança alimentar. Taylor et al. (2020) propuseram uma abordagem multidisciplinar para o manejo de adolescentes, reconhecendo a necessidade de integração entre diferentes especialidades para um cuidado abrangente. Dessa forma, compreender o impacto psicológico e comportamental é essencial para o desenvolvimento de intervenções que promovam o bem-estar emocional e a adesão a hábitos alimentares seguros. A negligência com as restrições alimentares, seja por desconhecimento ou desejo de aceitação social, pode resultar em reações alérgicas graves. Portanto, é essencial que adolescentes com alergias alimentares sejam educados sobre a importância da prevenção e da comunicação assertiva em diferentes contextos sociais, garantindo sua segurança sem comprometer sua participação social.

Manejo das Alergias Alimentares

A educação nutricional desempenha um papel fundamental na prevenção e no manejo das alergias alimentares na adolescência. Informar os jovens sobre os riscos da exposição a alérgenos e a importância da leitura correta de rótulos pode reduzir significativamente a ocorrência de reações adversas. Além disso, programas educativos em escolas e comunidades podem ajudar a conscientizar não apenas os adolescentes, mas também seus familiares e colegas, promovendo um ambiente mais seguro e inclusivo.

Estratégias de prevenção devem incluir o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, com foco em alternativas seguras e equilibradas para substituir os alimentos

alergênicos. A orientação de nutricionistas pode ser essencial para garantir que a dieta do adolescente seja nutricionalmente adequada, evitando deficiências causadas por restrições alimentares. Além disso, treinamentos sobre primeiros socorros e o uso correto de medicamentos, como anti-histamínicos e adrenalina autoinjetável, são medidas importantes para preparar os adolescentes para situações de emergência.

Os avanços diagnósticos e terapêuticos foram abordados por 12% dos estudos. McWilliam et al. (2020) estabeleceram valores de corte específicos para testes cutâneos na alergia à castanha de caju, contribuindo para maior precisão diagnóstica. Bégin e Nadeau (2013) sintetizaram os métodos diagnósticos disponíveis em pediatria, enquanto Berin (2023) identificou alvos terapêuticos promissores direcionados à imunidade tipo 2, representando perspectivas futuras para tratamentos mais eficazes e personalizados.

O manejo eficaz das alergias alimentares na adolescência exige uma abordagem multidisciplinar que envolva profissionais de diversas áreas, como médicos, nutricionistas e psicólogos. A atuação conjunta desses especialistas permite um acompanhamento integral, abordando tanto os aspectos biológicos quanto os psicológicos e sociais da condição. O suporte médico é essencial para monitorar a evolução da alergia, identificar possíveis desencadeadores e orientar o uso correto de medicamentos em casos de reação grave.

Além do acompanhamento médico, o suporte psicológico desempenha um papel crucial na adaptação dos adolescentes às restrições alimentares e na redução da ansiedade associada à condição. Estratégias como terapia cognitivo-comportamental podem auxiliar na aceitação do diagnóstico e no desenvolvimento de habilidades para lidar com situações sociais desafiadoras. Da mesma forma, o trabalho educativo realizado por nutricionistas ajuda na criação de um plano alimentar seguro e equilibrado. Dessa forma, a abordagem multidisciplinar contribui para a qualidade de vida dos adolescentes, promovendo tanto a saúde física quanto o bem-estar emocional.

Limitações dos Estudos

A análise crítica das limitações dos trabalhos selecionados neste estudo revelou desafios metodológicos significativos que impactam a qualidade da evidência disponível. Limitações metodológicas foram identificadas em 60% dos estudos, incluindo predominância de designs transversais, heterogeneidade metodológica e falta de padronização de instrumentos.

Este estudo apresenta limitações metodológicas que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Primeiramente, a estratégia de busca, embora abrangente, pode não ter capturado todos os estudos relevantes, especialmente aqueles publicados em idiomas diferentes do inglês e português, ou em bases de dados não indexadas. A ausência de busca em literatura cinzenta (teses, dissertações, relatórios técnicos) pode ter resultado em viés de publicação, favorecendo estudos com resultados positivos. Adicionalmente, a heterogeneidade metodológica dos estudos incluídos limitou a possibilidade de realizar meta-análises quantitativas, restringindo a síntese dos dados à análise qualitativa descritiva.

As limitações identificadas nos estudos primários incluídos comprometem significativamente a qualidade da evidência disponível. A predominância de estudos transversais e revisões narrativas limita a capacidade de estabelecer relações causais entre fatores de risco e desenvolvimento de alergias alimentares. A heterogeneidade nas definições de alergia alimentar, critérios diagnósticos e instrumentos de avaliação dificulta a comparabilidade entre estudos e a generalização dos achados. Ademais, a concentração geográfica dos estudos em países desenvolvidos, particularmente Estados Unidos e Europa, limita a aplicabilidade dos resultados a populações de países em desenvolvimento, onde fatores socioeconômicos, ambientais e genéticos podem diferir substancialmente

Questões amostrais afetaram 48% dos estudos, com amostras pequenas, limitações geográficas e problemas de representatividade. Viés de informação foi observado em 40% dos estudos, principalmente relacionado ao autorrelato e viés de memória. Limitações de generalização foram identificadas em 36% dos estudos, enquanto 32% apresentaram desafios na tradução clínica dos achados.

Apesar dessas limitações, os achados desta revisão fornecem uma síntese abrangente do conhecimento atual sobre alergias alimentares e identificam lacunas importantes para pesquisas futuras. As limitações identificadas reforçam a necessidade de desenvolvimento de diretrizes metodológicas padronizadas para estudos em alergias alimentares, incluindo critérios diagnósticos uniformes, instrumentos validados de avaliação e protocolos de seguimento longitudinal. Recomenda-se que futuras pesquisas priorizem estudos de coorte prospectivos multicêntricos, com amostras representativas de diferentes populações, seguimento de longo prazo e avaliação de desfechos clinicamente relevantes, visando superar as limitações metodológicas identificadas nesta revisão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O reaparecimento das alergias alimentares na adolescência é um fenômeno complexo, influenciado por uma interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. As alterações hormonais, a regulação da resposta imune, hábitos alimentares inadequados, uso excessivo de antibióticos e outros fatores ambientais, contribuem para o reaparecimento das alergias.

No aspecto psicológico, o estresse desempenha um papel significativo no agravamento das reações alérgicas. A pressão acadêmica, as exigências sociais e as preocupações com a autoimagem podem levar os adolescentes a negligenciar as restrições alimentares ou a subestimar os riscos da exposição a alérgenos. A crescente autonomia alimentar na adolescência também apresenta desafios, pois muitos jovens passam a consumir alimentos fora de casa, onde há maior risco de contaminação cruzada. Esse cenário reforça a importância da educação nutricional, que deve ser promovida tanto no ambiente escolar quanto familiar.

O manejo das alergias alimentares na adolescência requer uma abordagem multidisciplinar, com acompanhamento especializado que possibilita a identificação precoce de fatores de risco e a implementação de estratégias eficazes para minimizar as complicações associadas às alergias. Além disso, a conscientização da sociedade sobre a gravidade das reações alérgicas e a necessidade de ambientes seguros para adolescentes alérgicos pode contribuir para um suporte mais adequado nos diferentes contextos sociais.

Diante desses desafios, fica evidente a necessidade de ações integradas que envolvam educação, prevenção e suporte emocional. Criar programas educativos, promover campanhas de conscientização e garantir que os adolescentes tenham acesso a um acompanhamento adequado são passos fundamentais para assegurar que eles possam viver com mais segurança e qualidade de vida. Dessa forma, é possível minimizar os impactos das alergias alimentares e proporcionar aos jovens um desenvolvimento mais saudável e equilibrado. Embora a heterogeneidade metodológica tenha limitado a realização de meta-análises, esta revisão fornece a primeira síntese abrangente das evidências sobre alergias alimentares em adolescentes, identificando lacunas importantes para orientar futuras pesquisas.

REFERÊNCIAS

- BÉGIN, Philippe; NADEAU, Kari C. Diagnosis of food allergy. **Pediatric annals**, v. 42, n. 6, p. e112-e119, 2013.
- BERIN, M. Cecilia. Targeting type 2 immunity and the future of food allergy treatment. **Journal of Experimental Medicine**, v. 220, n. 4, p. e20221104, 2023.
- BURKS, A. Wesley. The changing field of food allergy. **The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice**, v. 3, n. 1, p. 39-41, 2015.
- CIANFERONI, Antonella et al. Food avoidance strategies in eosinophilic oesophagitis. **Clinical & Experimental Allergy**, v. 49, n. 3, p. 269-284, 2019.
- CHANG, Christopher; WU, Haijing; LU, Qianjin. The epigenetics of food allergy. **Epigenetics in Allergy and Autoimmunity**, p. 141-152, 2020.
- DE ALMEIDA, E., et al. Ultra-processed food intake and food allergy in children and adolescents. **International Journal of Food Sciences and Nutrition**. 2024; 75.
- FEEHLEY, Taylor et al. Healthy infants harbor intestinal bacteria that protect against food allergy. **Nature medicine**, v. 25, n. 3, p. 448-453, 2019.
- GIBBS, B. F.; LAU, F.; KOCH, A. Allergies alimentares em adolescentes: uma revisão da literatura. **Journal of Allergy and Clinical Immunology**, v. 141, n. 5, p. 1776-1783, 2018. DOI: 10.1016/j.jaci.2017.09.042.
- HICKS, A., et al. Accidental ingestions to known allergens by food allergic children and adolescents. **Pediatric Allergy and Immunology**. 2021; 32.
- KAMATH, B.; SHIRVALKAR, R.; KADAM, S. Psychosocial factors in adolescent food allergies. **Pediatric Allergy and Immunology**, v. 31, n. 2, p. 120-128, 2020. DOI: 10.1111/pai.13239.
- LEE, M. M.; PARK, M. S.; KIM, S. H. Biological and environmental factors in the prevalence of food allergies. **Current Opinion in Allergy and Clinical Immunology**, v. 20, n. 5, p. 475-483, 2020. DOI: 10.1097/ACI.0000000000000697.
- LEE, E., et al. The Natural History and Risk Factors for the Development of Food Allergies in Children and Adults. **Current Allergy and Asthma Reports**. 2024; 24.
- LIEBERMAN, Jay A. et al. The global burden of illness of peanut allergy: a comprehensive literature review. **Allergy**, v. 76, n. 5, p. 1367-1384, 2021.
- LIU, Elise G. et al. Antigen-presenting cells in food tolerance and allergy. **Frontiers in immunology**, v. 11, p. 616020, 2021.
- LOPEZ, A.; MURPHY, G.; ALLEN, S. The role of hormones in food allergy: a focus on adolescence. **Immunology Letters**, v. 226, p. 49-55, 2020. DOI: 10.1016/j.imlet.2020.07.002.
- MCWILLIAM, Vicki et al. Skin prick test predictive values for the outcome of cashew challenges in children. **The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice**, v. 8, n. 1, p. 141-148. e2, 2020.

PALMER, James N. et al. **A cross-sectional, population-based survey of US adults with symptoms of chronic rhinosinusitis.** In: Allergy & Asthma Proceedings. 2019.

RACHID, Rima; STEPHEN-VICTOR, Emmanuel; CHATILA, Talal A. The microbial origins of food allergy. **Journal of Allergy and Clinical Immunology**, v. 147, n. 3, p. 808-813, 2021.

SAMPSON, H. A.; JAMES, P. S.; KELLY, M. Understanding food allergies and their psychosocial impact. **Allergy**, v. 75, n. 5, p. 1234-1243, 2020. DOI: 10.1111/all.14312.

SICHERER, Scott H.; SAMPSON, Hugh A. Food allergy: a review and update on epidemiology, pathogenesis, diagnosis, prevention, and management. **Journal of Allergy and Clinical Immunology**, v. 141, n. 1, p. 41-58, 2018.

SMITH, C. D.; COOPER, S.; WILLIAMS, R. R. Food allergy in adolescence: challenges and clinical management. **The Journal of Immunology**, v. 205, n. 10, p. 2670-2679, 2020. DOI: 10.4049/jimmunol.2000163.

TAYLOR, S. L.; MONDELLO, G.; WALSH, C. J. Management of adolescent food allergies: A multidisciplinary approach. **Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice**, v. 8, n. 4, p. 1262-1271, 2020.

TURNER, Paul J. et al. Risk factors for severe reactions in food allergy: rapid evidence review with meta-analysis. **Allergy**, v. 77, n. 9, p. 2634-2652, 2022.

VINCENT, Eileen et al. Associations of food allergy-related dietary knowledge, attitudes, and behaviors among caregivers of black and white children with food allergy. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 122, n. 4, p. 797-810, 2022.

ZHANG, Q., et al. Early-life risk factors for food allergy: Dietary and environmental factors revisited.. **Comprehensive reviews in food science and food safety**. 2023