

## ENFERMIDADE CELÍACA

Certamente você deve ter ouvido falar deste estranho padecimento que afeta milhares de pessoas no mundo inteiro. Porém você conhece a sintomologia? Como afeta o organismo, e a dieta alimentar que deve seguir um paciente celíaco? Com esta matéria pretendemos esclarecer um pouco mais a respeito desta enfermidade, como afeta as pessoas, e quais as medidas que devem tomar os pacientes para aumentarem a sua qualidade de vida.

### Descrição:

A enfermidade celíaca é um padecimento crônico – intestinal provocado pela permanente intolerância ao glúten; uma proteína que se encontra no trigo, cevada, centeio, aveia e no triticale (gramínea híbrida desenvolvida à partir do trigo e do centeio).

Esta enfermidade afeta mundialmente uma a cada entre 150 pessoas, entre crianças e adultos, sem distinção de gênero; trata-se de uma pré-disposição genética. Como resultado desta enfermidade, se produz uma atrofia de algumas vilosidades e mucosas do intestino delgado encarregadas de absorver as substâncias nutritivas dos alimentos (proteínas, gorduras, vitaminas, minerais, etc.) e por tal motivo tendemos a um quadro grave de desnutrição, seguido da falta de apetite e conseqüentemente de peso.

### Sintomologia:

Alguns dos sintomas que podemos detectar nos pacientes celíacos são: a distensão abdominal, diarréia crônica, alterações de humor (irritabilidade) e o atraso de crescimento no caso das crianças. Sem dúvida em alguns pacientes a sintomologia pode variar, ou até estar ausente, portanto recomenda-se visitar o médico especialista para detectar este tipo de transtorno.

Em casos muito avançados e não atendidos oportunamente pelo médico, os pacientes podem experimentar depressões psíquicas, infertilidade (tanto para homens como para mulheres), risco de aborto e já foi até relacionado com certos tipos de câncer.

Também pode associar-se a outros tipos de padecimentos crônicos como diabetes, artrite reumatóide, anemia perniciosa, dermatites herpetiforme, etc.

### Diagnóstico:

A forma mais comum de diagnóstico é por meio de uma biópsia, que consiste em tomar uma amostra das paredes intestinais por meio de uma sonda introduzida pela boca do paciente. Com isto o médico especialista poderá determinar, se deve ou não, retirar o glúten de sua dieta alimentar.

Uma vez diagnosticada a enfermidade celíaca, o paciente deve seguir uma dieta sem glúten pelo resto de sua vida, para evitar que continue se

deteriorando sua vilosidade e mucosa intestinal e restaurar as paredes do intestino.

A dieta do paciente celíaco deve estar baseada em alimentos naturais como: leite, carnes, pescados, ovos, frutas, verduras, hortaliças, legumes e cereais sem glúten, tais como o arroz e o milho.

Devem ser evitados os alimentos processados e embalados, já que nestes é mais difícil detectar a existência do glúten, salvo aqueles nos quais especificam em seus rótulos, suas tábuas de seus conteúdos nutricionais.

Seguindo um tratamento médico, e levando uma dieta balanceada, de acordo com as recomendações acima citadas, a enfermidade celíaca não pressupõe nenhum obstáculo para o desenvolvimento de uma vida normal dos pacientes.

A seguir apresentaremos uma classificação dos alimentos de acordo com o seu conteúdo de glúten, para que você tenha a precaução na hora de comprar ou consumir alimentos.

<b>A - ALIMENTOS QUE CONTÉM GLÚTEN</b>	<b>B – ALIMENTOS QUE PODEM CONTER GLÚTEN</b>	<b>C – ALIMENTOS LIVRES DE GLÚTEN</b>
Pão, farinha de trigo, cevada, centeio e aveia.	Embutidos: mortadela, lingüiça, patês, presunto, salsichas, etc.	Leite e derivados, queijos, requeijão, nata, yogourt, etc.
Bolos, tortas, pastéis, bolachas, biscoitos, e produtos similares.	Produtos diversos embutidos (charcuteria).	Todos os tipos de carnes e vísceras frescas, congeladas, e em conserva ao natural.
Pastas, macarrão, pizza e etc.	Queijos fundidos, para untar, recheios preparados.	Mariscos frescos e congelados, e conserva natural ou azeite.
Figos secos.	Conservas de carnes, hambúrgueres, quibes almôndegas etc.	Ovos.
Produtos maltados.	Conservas de pescados.	Verduras, hortaliças, tubérculos, e legumes.
Bebidas destiladas ou fermentadas, a partir de cereais: cervejas, whisky, vodca, alguns licores.	Caramelos e guloseimas.	Frutas.
Alguns produtos manufaturados que contenham em sua fórmula os acima mencionados.	Sucedâneos de café, e outras bebidas de máquinas.	Arroz, milho, tapioca, assim como seus derivados.
	Frutos secos e torrados e fritos com ou sem sal.	Açúcar e mel.

Alguns medicamentos cujos veículos são alguns cereais.	Alguns tipos de sorvetes.	Café em grão ou moído, manteigas, azeite, infusões, refrescos de laranja, limão, coca cola.
Algumas bebidas industrializadas.	Sucedâneos de chocolate.	Toda a classe de vinhos e bebidas espumosas.
	Molhos, condimentos e corantes artificiais.	Frutos secos naturais, com ou sem sal.
Produtos que contenham malte, xarope, ou extrato de malte.		Sal, vinagre, especiarias em folhas, em grãos.

**COM OS SEGUINTE PRODUTOS DEVE-SE TER UMA ATENÇÃO ESPECIAL:**

- Embutidos e derivados cárnicos;
- Molhos preparados;
- Sopas e cremes enlatados;
- Cubinhos para sopas e saborizadores;
- Sobremesas lácteas.

Em alguns países europeus existem instituições especializadas em conceder ajuda a pessoas com este tipo de padecimento, como é o caso da Espanha, com sua associação de celíacos de Madrid, onde os pacientes celíacos podem se relacionar entre si, resultando em uma fonte de ajuda mútua, dedicada a melhor compreender esta enfermidade, levar a cabo corretamente a dieta, e unidos superarem as dificuldades práticas que enfrentam dia a dia.

Na Europa para melhores informações acerca da enfermidade consulte as páginas:

<http://www.celiacos.org/>  
<http://www.entornomedico.org/>

**NO BRASIL:**

Na realidade, segundo dados obtidos da Associação dos Celíacos do Brasil,- ACELBRA, o prejudicial e tóxico ao intestino do paciente são "partes do glúten" que recebem nomes diferentes, senão vejamos:

No trigo é a Gliadina  
Na cevada é a Hordeína  
Na aveia é a Avenina  
No centeio é a Secalina

**IMPORTANTE:**

"O glúten não desaparece quando os alimentos são cozidos ou assados".

A intolerância permanente ao glúten, geralmente se manifesta na infância, entre o primeiro e o terceiro ano de vida, mas também pode surgir em qualquer idade, inclusive na idade adulta.

O quadro clínico da doença se manifesta com ou sem sintomas. No princípio de duas formas:

#### A CLÁSSICA:

É freqüente na faixa pediátrica, surgindo entre o primeiro e o terceiro ano de vida, ao introduzir-se a alimentação à base de papinha de pão, sopinhas de macarrão, bolachas, biscoitos, entre outros industrializados com cereais proibidos. Caracteriza-se com aparecimento de diarreia crônica, desnutrição com *déficit* de crescimento, anemia ferropriva não curável, emagrecimento e falta de apetite, distensão abdominal (barriga inchada), vômitos, dor abdominal, osteoporose, esterilidade, abortos de repetição, glúteos atrofiados, pernas e braços finos, apatia, desnutrição aguda que podem levar o paciente à morte na falta de diagnóstico e tratamento.

#### NÃO CLASSICA:

Apresenta manifestações monossintomáticas, e as alterações gastrointestinais, chamam tanto a atenção. Pode ser por exemplo, anemia resistente a ferropriva, irritabilidade, fadiga, baixo ganho de peso e estatura, prisão de ventre, constipação intestinal crônica, manchas e alteração do esmalte dental, esterilidade e osteoporose antes da menopausa no caso das mulheres.

#### ASSINTOMÁTICA:

E se não houver sintomas? Há ainda, a doença na forma assintomática. São realizados nestes casos, exames (marcadores sorológicos) em familiares de primeiro grau do celíaco, que têm mais chances de apresentar a doença (10%). Se não tratada a doença, podem surgir complicações como o câncer do intestino, anemia, osteoporose, abortos de repetição e esterilidade.

No Brasil consulte:

Associação dos Celíacos do Brasil – ACELBRA  
Rua Pedro de Toledo, 441 – Vila Clementino - São Paulo - SP  
CEP 04039-041  
<http://www.acebra.org.br/>

Matéria Elaborada por:  
Paulo Sciamarelli  
Equipe Técnica do I.D.P.C.

#### FONTES:

Revista *Nutricion Y Salud* – nº 59 – México  
Associação dos Celíacos do Brasil – ACELBRA