



## DOENÇA CELÍACA – INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

É uma doença genética clinicamente bem definitiva, caracterizada por hipersensibilidade intestinal progressiva desencadeada pela ingestão do glúten.

O glúten é dividido em duas proteínas: a gliadina, solúvel em álcool etílico, e a glutelina, solúvel em ácido ou base diluídos. O glúten está presente nos cereais como, trigo, cevada, aveia, centeio, no malte e na cerveja. A doença celíaca resulta em má absorção intestinal; causada por defeito genético, e pela ausência de uma enzima necessária para o desdobramento adequado do glúten, interferindo fisiopatologicamente na mucosa intestinal, causando hipertrofia nas vilosidades e problemas imunológicos.

Descrita pela primeira vez em 1889 por Gee, em Londres, a doença celíaca permaneceu idiopática até 1950, quando os estudos de um grupo de pediatras holandeses, tendo à frente Dicke, puseram em evidência tratar-se da falta de uma enzima especial, na mucosa entérica. Como corolário dessa carência enzimática, o glúten (proteína do trigo e do centeio) não se desdobra convenientemente e dá margem a produtos que atuam como tóxicos, determinando atrofia das vilosidades intestinais e, portanto, redução considerável da superfície de absorção do intestino.

As lesões só se manifestam algum tempo após introdução de trigo ou centeio na dieta e regride quando esses alimentos são retirados. Por isso o nome de enteropatia induzida pelo glúten com que se designa preferentemente, hoje, a doença celíaca que é análoga, sob os aspectos etiopatogênico e anatomopatológico, ao “espru não tropical” do adulto. Das duas frações do glúten - glutelina e gliadina - esta última é a nociva e atua pelo aminoácido glutamina.



O quadro clínico da doença se manifesta com e sem sintomas, conforme descrito a seguir.

### *A CLÁSSICA*

Ocorre frequente na infância, surgindo entre o primeiro e terceiro ano de vida, ao introduzirmos alimentação à base de papinha de pão, sopinhas de macarrão e bolachas, entre outros industrializados com cereais proibidos.

Caracteriza-se pela diarreia crônica, desnutrição com déficit do 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 CLÁSSICA*

Apresenta manifestações monossintomáticas, e as alterações gastrintestinais não chamam tanto a atenção. Pode ser, por exemplo, anemia resistente a ferroterapia, 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.

### *ASSINTOMÁTICA*

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.

**DESTA FORMA, FICA EVIDENTE QUE SOMENTE PESSOAS QUE TEM ESSA DOENÇA DEVEM RETIRAR TOTALMENTE ESSE INGREDIENTE DA ALIMENTAÇÃO.**



## **Para indivíduos portadores de doença celíaca:**

### Alimentos permitidos

- Biscoitos e bolos à base de tapioca, fécula de batata, polvilho doce e azedo, milho e maisena;
- Frutas e verduras à vontade;
- Arroz branco e integral;
- Farinha de mandioca;
- Leite fermentado/iogurte/coalhada, queijo, manteiga e creme de leite;
- Ovos;
- Peixes gordos: salmão, atum, sardinha, cavala (Ômega-3 = antiinflamatório);
- Gelatina, pudim de arroz, sagu ou maisena,
- geleia de mocotó, geleia de frutas, goiabada, bananada, marmelada;
- Azeite de oliva extra-virgem, óleo de canola, milho, soja ou girassol;
- Soja e derivados: leite, tofu, proteína vegetal texturizada;
- Sucos de frutas, chás claros, cacau;
- Ler o rótulo das embalagens verificando a presença de glúten ou trigo, aveia, cevada e centeio;
- 1 colher de chá de Triglicerídios de Cadeia Média (TCM) ou óleo de coco em todas as refeições se houver perda de peso significativa.

### Alimentos proibidos:

- Produtos que contenham em sua composição: aveia, centeio, cevada e trigo ou (Neston, Farinha Láctea, ovomaltine, aveia em flocos, pão francês e de forma, macarrão, bolos e biscoitos industrializados);
- Produtos à base de glúten;
- Sacarose ou doces concentrados em excesso;
- Leite de vaca ou cabra;
- Chocolate em barra e achocolatados em pó;
- Carnes enlatadas, frios com farináceos;
- Molhos comerciais de saladas;
- Leite maltado, levedo de cerveja;
- Cerveja clara.