

INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN: SAIBA MAIS

Entenda como os Celíacos podem diagnosticar e tratar a doença

Apesar de não existirem dados oficiais, estima-se que há cerca de 300 mil celíacos no país, de acordo com a Associação de Celíacos no Brasil (Acelbra). Um estudo recente feito pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) mostrou que na capital existe ao menos um celíaco para cada grupo de 214 pessoas. A doença é caracterizada pela intolerância ao glúten, presente em alimentos como trigo, centeio, cevada, malte e aveia. Ao ingerir esta substância, o organismo se autoagride e causa irritação na parede do intestino delgado e lesões intestinais, prejudicando a absorção de nutrientes. De acordo com o cirurgião do aparelho digestivo Evandro Pinheiro, é preciso atenção ao diagnosticar o distúrbio.

"A doença celíaca apresenta uma variedade de sintomas, como diarreia

ou prisão de ventre, falta de apetite, emagrecimento, cansaço, fadiga, flatulência, dor abdominal, náuseas, vômitos e até sintomas depressivos, como ansiedade. Em alguns casos o paciente pode ter dores nas articulações, alteração no esmalte dentário, artrite e raquitismo. Nas mulheres, é possível que ocorram atrasos na menstruação, menopausa precoce ou diminuição da fertilidade. Nos homens, pode acarretar uma diminuição na quantidade de espermatozóides. Como muitos destes sintomas não têm ligação com a parte intestinal, eles acabam sendo relacionados a outros problemas de saúde e podem atrasar o diagnóstico correto", explica o médico, que trabalha no Hospital 9 de julho, em São Paulo.

É comum que a doença celíaca apareça na infância e, caso não seja



controlada precocemente, pode gerar um déficit de crescimento. Como é uma alteração genética, não existe cura para a intolerância ao glúten e o distúrbio pode persistir ou reaparecer na adolescência e idade adulta, principalmente antes da gestação e, alguns casos, na terceira idade. Ele é caracterizado pela forma clássica, quando os sintomas estão latentes, ou não-clássica, quando o organismo do paciente não sinaliza alterações. Se não for controlada, a forma mais grave da doença celíaca leva à desnutrição e a consequente morte do paciente.

A doença celíaca apresenta uma variedade de sintomas, como diarreia ou prisão de ventre, falta de apetite, emagrecimento, cansaço, fadiga, flatulência, dor abdominal, náuseas, vômitos e até sintomas depressivos, como ansiedade.

Segundo o especialista, é fundamental expor todos os sintomas para que o médico consiga chegar ao

diagnóstico correto. Um dos primeiros passos é fazer exames físicos que detectem alterações dermatológicas ou nas unhas. Além disso, hemogramas, e avaliação nutricional e do intestino também podem ser eficazes para descobrir o distúrbio celíaco. Ainda podem ser feitos testes sorológicos e provas de absorção intestinal e da lactose - proteína presente no leite.

"O paciente desinformado começa uma peregrinação nos consultórios. É importante conhecer a doença para suspeitar dela. Nesse sentido, o exame mais importante é o "padrão ouro", onde é feita uma biópsia, por meio de endoscopia. São retirados fragmentos da área lesionada do intestino e depois é feito o estudo do tecido dessa amostra. Vale lembrar que a única forma de prevenção é detectar precocemente", esclarece o cirurgião.

Já o tratamento em pacientes celíacos depende do grau da lesão intestinal de cada um e pode ser feito em três etapas. A primeira impõe uma dieta



isenta de glúten, substituindo esta proteína por fubá, amido de milho, creme de arroz, polvilho e farinha de mandioca. Também não é indicado o consumo de leites e derivados. "Nessa fase, o objetivo é recuperar a saúde do intestino de modo que a absorção dos nutrientes normalize. Por isso é importante que a pessoa tenha uma alimentação rica em óleos vegetais, gordura de coco, proteínas animais, legumes e frutas com poucas sementes e bagaços", ensina o especialista.

À medida que há controle dos sintomas, o paciente passa para a segunda fase do tratamento. Nesse caso, a alimentação é reintroduzida progressivamente, permanecendo somente a isenção total de glúten. Por fim, a última etapa preza pela manutenção dessa dieta, sem uso de glúten pelo resto da vida. "Quanto mais informações você adquire, melhor. Esse paciente precisa de cuidado e atenção para que não viva uma rotina limitada. Mães que têm filhos celíacos devem preparar alimentos caseiros e isentos de glúten

para os pequenos levarem à escola, por exemplo. É possível fazer uma dieta gostosa, barata e que dá resultado", sugere.

Apesar da restrição alimentar, é possível viver bem com a doença. Muita gente ainda torce o nariz para esse tipo de produto, mas os alimentos livres de glúten podem ser saborosos. Pensando nisso, algumas empresas, padarias e restaurantes vêm se dedicando à produção de pães, torradas, biscoitos, bolos, cupcakes, massas e até cerveja sem glúten. "Vale lembrar que nossa alimentação básica durante muito tempo derivou da cultura indígena, que é enriquecida pela utilização de ingredientes como o milho e a mandioca, ambos sem glúten. Com a chegada dos portugueses ao Brasil o trigo foi introduzido à mesa e nos acostumamos ao sabor das receitas elaboradas com o novo ingrediente", lembra Elen Coutinho, responsável pela linha Arte sem Glúten, da confeitaria Talho Capixaba.

Fonte: www.cmwsaude.com.br

Grupo Humana Alimentar

Saiba mais!

Você esta lendo sobre: Intolerância ao Glúten



Humana Alimentar[®]

A nossa marca é a vida.