

DOENÇA CELÍACA



São Marcos

Resultados com precisão e carinho.

Ainda pouco conhecida, seus sintomas podem se confundir com outros distúrbios. Trata-se da Doença Celíaca, ou seja: a Intolerância permanente ao glúten. A Doença Celíaca geralmente se manifesta na infância, entre o primeiro e terceiro ano de vida, podendo entretanto, surgir em qualquer idade, inclusive na adulta.

O tratamento da doença consiste em uma dieta totalmente isenta de glúten. Os portadores da doença não podem ingerir alimentos como: pães, bolos, bolachas, macarrão, coxinhas, quibes, pizzas, cervejas, whisky, vodka, etc., quando estes alimentos possuírem o glúten em sua composição ou processo de fabricação. Devido a exclusão total de alguns alimentos ricos em carboidratos e fibras, a dieta do celíaco habitualmente é composta em sua maior parte de gorduras (margarina, manteigas, óleos, etc.) e proteínas (carne em geral) e em menor parte de carboidratos (massas sem glúten, açúcares, etc.).

Todo Celíaco que não transgride a doença, tende a ter um aumento do peso corporal, e desta forma deve ter uma dieta equilibrada. Para tanto, deve diminuir a ingestão de proteínas, moderar o consumo de gorduras e aumentar o consumo de frutas, sucos naturais, verduras e legumes, tornando sua alimentação mais adequada e saudável.



O que é o glúten?

É a principal proteína presente no Trigo, Aveia, Centeio, Cevada e no Malte (subproduto da cevada) – cereais amplamente utilizados na composição de alimentos, medicamentos, bebidas industrializadas, assim como cosméticos e outros produtos não ingeríveis. Na verdade, o prejudicial e tóxico ao intestino do paciente intolerante ao glúten são algumas partes do glúten, que recebem nomes diferentes para cada cereal.

No Trigo é a Gliadina, na Cevada é a Hordeína, na Aveia é a Avenina e no Centeio é a Secalina. O Malte, muito questionado, é um produto da fermentação da cevada, portanto apresenta também uma fração de glúten. Os produtos que contenham malte, xarope de malte ou extrato de malte não devem ser consumidos pelos Celíacos. O glúten não desaparece quando os alimentos são assados ou cozidos, e por isto uma dieta deve ser seguida à risca. O glúten agride e danifica as vilosidades do intestino delgado e prejudica a absorção dos alimentos.

Sintomas

O quadro clínico da doença se manifesta com e sem sintomas. No primeiro caso, há duas formas:



A clássica

É frequente na faixa pediátrica, 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

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.

Fonte: Associação dos Celíacos do Brasil

www.ancelbra.org.br

