

# INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE DOENÇA CELÍACA

Material fornecido pela diretoria da [www.acelpar.com.br](http://www.acelpar.com.br) (Associação dos Celíacos do Paraná)

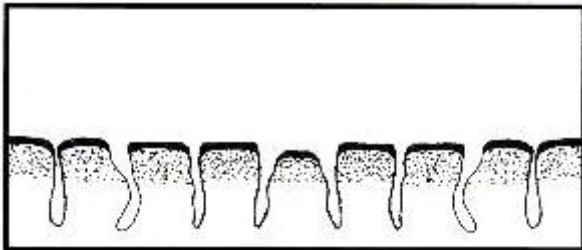
## O que é doença Celíaca?

A doença celíaca (DC) é uma doença do intestino delgado, caracterizada pela intolerância permanente ao glúten. Seu único tratamento é a dieta isenta de glúten.

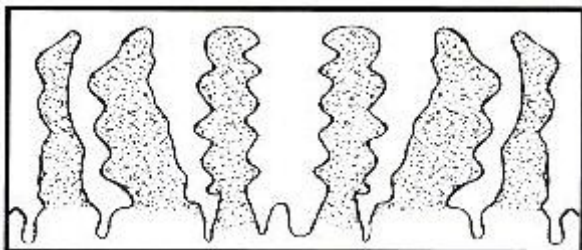
## O que é glúten?

É a principal proteína presente no Trigo, Aveia, Centeio, Cevada, e no Malte (sub-produto da cevada). A ingestão de alimentos com este tipo de proteína pelos celíacos se torna tóxica e provoca lesão no intestino delgado, impedindo a adequada absorção dos alimentos. Na verdade, o prejudicial e tóxico ao intestino do paciente intolerante ao glúten são "partes do glúten", que recebem nomes diferentes para cada cereal. Vejamos: 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 a dieta deve ser seguida à risca. O Glúten agride e danifica as vilosidades do intestino delgado e prejudica a absorção dos alimentos.

Veja a mucosa do intestino delgado com as vilosidades atrofiadas:



Compare com a mucosa do intestino delgado com as vilosidades normais:



## Quais os sintomas?

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

## **A clássica**

É freqüente 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 diarréia 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.

## **Assintomatica**

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.

## **Como é feito o diagnóstico?**

Exames laboratoriais, como anticorpos antigliadina, antiendomísio e antitransglutaminase positivos sugerem DC, embora altamente precisos e confiáveis, são insuficientes para um diagnóstico. O diagnóstico deverá ser confirmado por biópsia do intestino delgado com no mínimo a coleta de tres fragmentos.

## **Por que a dieta sem glúten é importante?**

A dieta sem glúten é o único tratamento possível para a DC. O paciente celíaco que continuar ingerindo alimentos com glúten apresenta maior risco de desenvolver outras doenças, como doenças de tireóide, fígado, rins, pele e até câncer. A dieta deve ser seguida para o resto da vida.

## **Que outros cuidados os celíacos devem ter?**

Deve-se tomar cuidado com a contaminação dos alimentos com glúten, pois sabe-se que, mesmo traços do glúten, podem desencadear os sintomas. Em casa, deve-se separar os produtos que contém glúten dos que não contém. Lembrar que, sem proceder limpeza adequada, utensílios utilizados para manuseio e preparação de produtos com glúten poderão contaminar alimentos sem glúten. Recomenda-se que alimentos geralmente consumidos com pães (geléias, margarinas, maioneses, entre outros) também sejam de uso exclusivo

do paciente celíaco.

## **Dermatite Herpetiforme**

Pode ser considerada uma variante da Doença Celíaca, onde o paciente apresenta lesões de pele pruriginosas apresentando também intolerância permanente ao glúten.

A Dermatite Herpetiforme, ou doença de Duhring-Brocq, é uma doença cutânea crônica e benigna que se caracteriza por uma sensação de queimadura intensa e coceira.

**Crença :** A Doença Celíaca e a Dermatite Herpetiforme não têm ligação uma com a outra.

**Realidade :** Os pacientes com Dermatite Herpetiforme podem apresentar sinais ou sintomas da Doença Celíaca ou não, mas podem apresentar uma biópsia intestinal positiva.

Uma dieta sem glúten pode ajudar a controlar a presença de erupções cutâneas presentes na Dermatite Herpetiforme.

**Causas :** Os fatores genéticos, o sistema imunológico e a sensibilidade ao glúten exercem um papel importante nesta doença. Porém a verdadeira causa ainda é desconhecida.

**Incidência :** A Dermatite Herpetiforme atinge tanto mulheres quanto homens, na proporção de uma pessoa em cada 100.000. Ela é mais comum em brancos do que em negros e rara na população japonesa. Ela inicia seu aparecimento com maior frequência no fim das segundas e quartas décadas de vida.

**Características :** Cada nova lesão é avermelhada, saliente, mede habitualmente menos de um centímetro de diâmetro e contém uma vesícula ou bolha. Porém, se a lesão for coçada, uma crosta aparecerá na sua superfície. Além disso, a sensação de queimadura ou picada é diferente de uma coceira comum e pode ser sentida de 8 a 12 horas antes do aparecimento da lesão.

**Regiões Afetadas :** As regiões mais afetadas do corpo são os cotovelos, os joelhos, a nuca, o couro cabeludo, a parte superior das costas e as nádegas. O rosto e a borda dos cabelos podem também ser atingidos. O interior da boca é raramente afetado. As coceiras têm uma distribuição uniforme.

**Diagnóstico :** O diagnóstico é feito por biópsia de pele retirada próxima de uma lesão.

**Anomalias Intestinais Associadas :** A Biópsia do Intestino Delgado de um indivíduo portador da Dermatite Herpetiforme pode revelar alterações ou danos intestinais similares aos indivíduos atingidos pela Doença Celíaca (Enteropatia ao Glúten). Porém, estes danos e sintomas são geralmente menores nos portadores da Dermatite Herpetiforme que nos indivíduos portadores da

Doença Celíaca. Os portadores de Dermatite Herpetiforme normalmente não apresentam distúrbios intestinais. Uma porcentagem porém, sofre de diarréias, "barriga d'água", evacuação intensa ou câimbras intestinais. Caso os intestinos são fortemente atingidos, os indivíduos portadores da Dermatite Herpetiforme podem apresentar sinais de subnutrição.

**Outros Sintomas Associados :** Encontra-se uma incidência cada vez maior de: Anemias perniciosas (deficiência em vitamina B12) , doenças ligadas à tireóide, e Linfomas intestinais.

**Tratamento :** Trata-se a doença com uso de medicamentos e de um regime alimentar.

**Medicamentos :** Sulfonas. A resposta é espantosa. Em menos de 24 a 48 horas, a sensação de queimadura diminui e as coceiras começam a desaparecer. O objetivo é de administrar a menor dose possível suscetível de controlar as coceiras e sensações de queimadura. Este medicamento não faz nenhum efeito sobre as anomalias intestinais.

**Regime Alimentar :** Dieta isenta de glúten. A eliminação da ingestão do trigo, centeio, cevada, aveia e malte, resulta em :

- Desaparecimento do ataque intestinal.
- Melhora da condição cutânea.
- Redução ou mesmo eliminação da necessidade de Sulfonas para controle das erupções cutâneas.
- Diminuição do risco de câncer.

Porém, não há cura. Mais pesquisas serão necessárias antes de se poder responder a todas as questões sobre as causas da Dermatite Herpetiforme e do elo existente entre as anomalias cutâneas e intestinais.

## **Lista de doenças/transtornos seguramente associados à doença celíaca:**

(Fonte: [www.celiac.com](http://www.celiac.com))

- Distensão Abdominal
- Dor abdominal, Esteatorréia
- Anemia por Carência de Ácido Fólico / Carência de Ferro / Perniciosa (Vitamina B12)
- Artralgia ou Artropatia
- Artrite Reumatóide
- Carcinoma de Orofaringe, Esôfago e Intestino Delgado
- Espru do Colágeno
- Dermatite Herpetiforme
- Diabetes tipo 1
- Diarréia
- Síndrome de Down
- Enteropatia associada a Linfoma de Células T

- Atraso no crescimento (em crianças)
- Hypertransaminasemia
- Síndrome do Intestino Irritável
- Deficiência de IgA
- Nefropatia IgA
- Doença de Kidney
- Hepatopatia
- Baixa Massa Óssea
- Colite Microscópica / Colite do Colágeno
- Doenças Nervosas
- Osteomalacia e Osteoporose
- Estomatite Aftosa Recorrente (aftas)
- Espru Refratário
- Síndrome de Sjogren
- Doenças da tireóide (auto-imune)
- Úlcera Jejunoileal

## **ALIMENTOS PERMITIDOS E PROIBIDOS** ([www.acelpar.com.br](http://www.acelpar.com.br))

### **Alimentos proibidos** (para quem tem doença celíaca)

- Trigo;
- Aveia;
- Centeio;
- Cevada;
- Malte (sub-produto da cevada).

### **Alimentos permitidos**

- **Cereais:** arroz, milho;
- **Farinhas:** mandioca, arroz, milho, fubá, féculas;
- **Gorduras:** óleos, margarinas;
- **Frutas:** todas, ao natural e sucos;
- **Laticínios:** leite, manteiga, queijos e derivados (\*);
- **Hortaliças e leguminosas:** folhas, cenoura, tomate, vagem, feijão, soja, grão de bico, ervilha, lentilha, cará, inhame, batata, mandioca e outros;
- **Carnes e ovos:** aves, suínos, bovinos, caprinos, miúdos, peixes, frutos do mar.

### **(\*) Cuidados especiais:**

Atenção ao rótulo de produtos industrializados em geral. A lei federal nº 10674, de 2003, determina que todas as empresas que produzem alimentos precisam

INFORMAR obrigatoriamente em seus rótulos se aquele produto "CONTÉM GLÚTEN" ou "NÃO CONTÉM GLÚTEN".

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

O tratamento fundamental é a exclusão total dos alimentos e seus derivados que contenham glúten, isto é: TRIGO, CENTEIO, CEVADA (MALTE) e AVEIA. Em alguns casos os celíacos também são intolerantes à LACTOSE, sendo necessário um exame clínico adequado para determinar este diagnóstico.

De qualquer forma, é necessário que os seguintes cuidados sejam tomados:

- Somente compre produtos alimentícios produzidos em padarias ou supermercados que tenham **local separado** para produção de alimentos sem glúten, por causa da contaminação ou traços de glúten.
- Separe uma esponja ou bucha para lavar os utensílios de preparação sem glúten. Sempre lave bem toda a louça para não haver contaminação.
- Não reutilize o óleo de frituras de alimentos com glúten, pois ele já está contaminado. Da mesma forma, procure se informar nos restaurantes se o óleo utilizado é novo.
- Não coloque no forno ao mesmo tempo alimentos com e sem glúten.
- Utilize vidros ou vasilhames dosadores para acondicionar geleia, mel, requeijão, maionese, manteiga ou margarina, ou qualquer outro produto de uso comum, evitando assim a contaminação ou traços de glúten.
- Luvas cirúrgicas e preservativos podem conter farinha de trigo na embalagem, entre em contato com o fabricante.
- Alguns medicamentos podem conter farinha de trigo na composição, procure entrar em contato com o fabricante.
- Aos católicos é sugerida a comunhão na espécie do vinho, já que a hóstia contém glúten.
- Não comer alimentos ou recheios que sejam preparados com glúten e seus derivados.
- Tenha sempre muito cuidado ao consumir produtos industrializados pois eles podem ter sofrido contaminação por glúten:
  - no processo de fabricação, já que podem fabricar produtos com glúten e sem glúten no mesmo maquinário ou no mesmo ambiente.
  - alguns fabricantes desconhecem sobre alimentos sem glúten e adicionam ao rótulo informações erradas, então leia sempre o rótulo a procura da inscrição "contém 'ou' não contém glúten", bem como a lista dos ingredientes. Na dúvida, não compre ou ligue para o SAC (Serviço de Atendimento ao Consumidor).
  - a indústria pode modificar a composição do produto, portanto, leia todo o rótulo, antes de adquirir, mesmo sendo um produto que você tenha costume de comprar.

# **DÚVIDAS FREQUENTES SOBRE DOENÇA CELÍACA**

## **O que é o glúten e onde ele está presente?**

O glúten é a proteína do trigo que se divide em gliadina e glutenina. A gliadina é a fração envolvida na DC. Há outras proteínas quimicamente semelhantes à gliadina que são a hordeína (cevada) e a secalina (centeio) que não são exatamente glúten, mas são consideradas como tal porque são tóxicas para as pessoas com DC.

## **Em que faixa etária ela surge?**

A Doença Celíaca acomete indivíduos de qualquer idade e de ambos os sexos, com predomínio do feminino(3:1). A prevalência na população geral é em torno de 1/200 pessoas.

## **Por que algumas pessoas manifestam a doença na infância e outras na idade adulta?**

A pessoa já nasce com a predisposição genética para desenvolver a doença, porém não se sabe em que momento irá manifestá-la. Não há, até o momento, medidas conhecidas que evitem ou retardem os sintomas.

## **Qual o tempo necessário para recuperação da mucosa após iniciar dieta sem glúten?**

Após suspensão do glúten da dieta, a recuperação da mucosa inicia-se imediatamente, mas o tempo para o total restabelecimento anatômico da mucosa leva vários meses (1 a 2 anos em média).

## **Qual segmento do intestino é mais atingido na Doença Celíaca?**

A parte mais afetada pela doença é a porção inicial do intestino delgado (jejuno), mas ela pode se estender distalmente. Quanto maior o segmento afetado, maior será o distúrbio de absorção.

## **Qual é a origem da anemia e da osteoporose na DC?**

A anemia decorre da absorção insuficiente de ferro e ácido fólico (componentes da hemoglobina, que forma o glóbulo vermelho) e a osteoporose resulta da má-absorção de cálcio (elemento que dá consistência ao osso).

## **O paciente celíaco tem maior probabilidade de desenvolver alguma doença maligna?**

Se o paciente adotar e seguir a dieta sem glúten à risca a probabilidade é igual à da população em geral, porém se não aderir à dieta (em outras palavras, se não seguir o tratamento) aumentará sua chance de desenvolver uma neoplasia.

## **Quais são os testes imunológicos disponíveis para a detecção da Doença Celíaca?**

O primeiro teste a surgir foi o anticorpo anti-gliadina, porém atualmente dá-se preferência ao anticorpo anti-endomísio ou anti-transglutaminase tecidual que são mais sensíveis e específicos para a doença.

## **Pode existir Doença Celíaca sem sintomas?**

Sim. Indivíduos assintomáticos, mas com anemia ou osteoporose (ou osteopenia) devem ser investigados, pois podem estar apresentando conseqüências da má-absorção de ferro e cálcio.

## **Qual é a associação entre infertilidade e DC?**

As mulheres com Doença Celíaca não tratada costumam ter mais irregularidades menstruais, dificuldade para engravidar e manter a gestação. O índice de aborto também é maior.

## **Como ocorre a atrofia da mucosa intestinal na DC?**

Nas doenças auto-imunes o nosso sistema imunológico agride células do próprio organismo como se fossem entranhas. Qualquer tecido pode ser 'vítima', como o fígado(hepatite), tireóide(tireoidite), articulações(artrites), etc. Na DC o sistema imunológico destrói a mucosa intestinal após o contato com o glúten.

## **Existe algum medicamento para tratar a Doença Celíaca?**

Não. O tratamento é somente a dieta. Entretanto, deve-se repor os nutrientes que estão em níveis baixos.

## **Ocorre normalização dos exames laboratoriais com o controle dietético?**

Sim, todos os nutrientes voltam aos níveis normais, os anticorpos se tornam negativos e a mucosa intestinal volta a apresentar seu aspecto anatômico habitual após alguns meses (às vezes anos) de dieta sem glúten.



## **Como saber se determinado produto contém ou não glúten?**

Primeiramente deve-se ler o rótulo do produto. Se não houver menção quanto à presença do glúten, deve-se entrar em contato com o fabricante e pedir informações a respeito.

## **Qual é o papel da genética na Doença Celíaca?**

A predisposição genética tem um papel importante, havendo genes responsáveis pela transmissão da doença. Noventa e cinco por cento dos pacientes celíacos apresentam o gene HLA-DQ2 localizado no cromossomo 6. Na população geral ele está presente em apenas 30%.

## **Quais líquidos os celíacos podem beber com segurança?**

Água, leite, chá, sucos naturais e refrigerantes. Cuidado com os achocolatados, pois a maioria contém glúten (leia o rótulo para se certificar).

## **Quais bebidas alcoólicas os celíacos podem beber?**

Vinho (feito da uva), aguardente de cana (como o nome diz: é feito de cana de açúcar), rum (destilação do melaço), vermute e conhaque (derivados do vinho) e quentão (feito com aguardente, gengibre, cravo da Índia e canela)

## **Quais bebidas alcoólicas os celíacos não podem beber?**

Uísque (derivado do malte), gim (feito com centeio, cevada e zimbro), vodca (destilação de cevada, milho, trigo e centeio) e cerveja (feita com malte, que é derivado da cevada).

Obs.: Atualmente o uísque, o gim e a vodka sofrem destilação várias vezes, o que teoricamente elimina o glúten. Leia o rótulo do produto para ver se contém a menção (não) contém glúten.

## **Para quem gosta de cerveja, existe alguma opção aqui no Brasil?**

Sim, temos cervejas importadas que são apropriadas para celíacos, pois possuem em torno de 6 ppm (partes por milhão) de glúten e têm teor alcoólico igual às demais cervejas (5%).

## **Sabendo-se que vários alimentos para celíacos contêm traços de glúten, qual o limite aceitável para o consumo seguro?**

Recomenda-se um teor máximo de 20mg de glúten por kg (20 ppm). Esses valores, na verdade, representam apenas vestígios de glúten. Para se ter uma idéia, o pão normal contém em torno de 100g de glúten por kg (isto é, 10% do seu peso é de glúten).

## **Tenho visto que alguns produtos sem glúten incluem o trigo sarraceno. Será seguro?**

O trigo sarraceno não é de fato trigo, nem tão pouco um cereal. É 100% seguro para os celíacos, apesar do infeliz nome que tem. Da mesma forma existe outro pseudocereal de origem sul americana que não tem glúten. É a quinoa.

## **Quem deve ser pesquisado para Doença Celíaca?**

Qualquer pessoa que apresente os sintomas ou sinais descritos acima e todos os parentes diretos (pais, irmãos e filhos) dos pacientes celíacos. O risco de um parente ter a doença é de 1/10 enquanto que na população geral é de 1/200.

## **A portadora de Doença Celíaca pode amamentar?**

Sim. Normalmente. Não há contra-indicação.

## **O aparecimento da DC tem alguma coisa a ver com os problemas de gravidez e do parto?**

Não há qualquer razão para esses receios pois não há relação com a doença celíaca.

## **A amamentação tem alguma influência no aparecimento da doença?**

Não. A amamentação é um "fator protetor" da saúde do bebe, mas não previne nem tampouco transmite a doença celíaca.

## **Um celíaco pode ter uma vida igual à das outras pessoas?**

Sim, mas desde que cumpra a dieta. Um celíaco que cumpra a dieta é uma pessoa com as mesmas capacidades físicas e intelectuais que um não celíaco. Só se torna doente se não cumprir a dieta.

## **A doença celíaca afeta a vida sexual?**

Também aqui não há qualquer motivo para receios: desde que a dieta seja cumprida o celíaco pode ter uma vida sexual idêntica à de qualquer outra pessoa. Quando a restrição de glúten não é respeitada estão descritos quadros de baixa fertilidade, impotência, irregularidade nos períodos menstruais, etc.

## **O malte e o extrato de malte aparecem muitas vezes mencionados na composição de alguns produtos. O celíaco pode consumir algum destes produtos ?**

Não. O malte e o extrato de malte são derivados da cevada. Por uma questão

de segurança, o celíaco deve excluir de sua alimentação todos os produtos alimentares que contenham o malte ou extrato de malte.

### **O celíaco pode comer pão de queijo?**

O celíaco pode comer pão de queijo desde que saiba a origem do mesmo. Não coma pão de queijo fabricado nas padarias comuns, pois mesmo não tendo glúten entre seus ingredientes, pode haver contaminação tanto na hora de preparar a massa quanto na hora de assar ou servir, já que todos ou outros alimentos preparados ali tem a farinha de trigo como base.

### **O celíaco pode tomar qualquer café?**

Não. O pó de Café pode estar misturado com Cevada, para aumentar a quantidade na embalagem. Evite tomar café onde você não saiba a marca do produto. Procure os cafés que possuem o selo de pureza da ABIC.

### **O meu filho celíaco pode brincar com massinha de modelar?**

Atenção com o que a criança brinca na escola: massinhas de modelar , receitas caseiras de tintas, aulas de culinária podem expô-la ao glúten. Converse com a Direção e a equipe pedagógica sobre a Doença Celíaca e peça ajuda para que a criança possa permanecer segura no ambiente escolar.

### **As pessoas celíacas podem praticar esportes?**

Sim. O único cuidado é checar previamente a densidade óssea (nos adultos), pois se houver osteopenia (ou osteoporose), o risco de uma fratura - em um impacto - é maior.

### **A DC passa de pessoa para pessoa?**

Não passa através do sangue, sexo, secreções ou qualquer contato com as pessoas, mas pode ser transmitida geneticamente.

### **O que é a classificação de Marsh?**

É uma classificação histológica (microscópica) do estado da mucosa intestinal no que se refere à Doença Celíaca. Ela leva em conta o grau de atrofia e a presença de células inflamatórias. Sua graduação vai de 0 (normal) a 3 (3a, 3b, 3c). O estágio 3c significa atrofia total. Mesmo no grau mais avançado de atrofia pode haver regressão para o normal com a dieta sem glúten.

### **O contato do glúten com a pele do celíaco pode causar problemas?**

Não. Para ativar a doença o glúten tem que entrar em contato com a mucosa intestinal. O contato eventual com a pele, como o manuseio de produtos que contenham glúten, não oferece riscos. Por outro lado, não é aconselhável que

um celíaco trabalhe como padeiro ou confeitiro, pois a exposição seria muito grande e a chance de contaminação também.

### **A positividade do anticorpo anti-endomísio unicamente já estabelece o diagnóstico de DC?**

Não. É preciso o laudo anátomo-patológico proveniente da análise da biópsia duodenal que mostrará atrofia da mucosa e aumento das criptas. O diagnóstico se baseia nesses dois exames.

### **Como a gliadina provoca reação no intestino?**

Normalmente quando ingerimos proteínas, estas são “quebradas” no estômago e intestino formando aminoácidos ou dipeptídeos (moléculas com 2 aminoácidos) que são absorvidos. A molécula de glúten é resistente às enzimas que “quebram” as proteínas e como resultado, “sobra” uma cadeia de 33 aminoácidos que é a fração tóxica (gliadina). Essa molécula se aloja sob as células da mucosa onde estão as vilosidades e algumas pessoas (celíacos) desenvolvem uma reação imunológica contra a gliadina e destroem a mucosa (onde está aderida a gliadina).

### **Podemos considerar a Doença Celíaca uma alergia alimentar?**

A alergia alimentar é uma reação rápida do sistema imunológico que produz anticorpos (imunoglobulina E) contra alguma substância estranha (antígeno). Os anticorpos circulantes é que causam a reação alérgica. Na Doença Celíaca existe uma reação imunológica tardia. Não é considerada alergia alimentar.

### **Qual a relação entre Doença Celíaca e Dermatite Herpetiforme?**

A dermatite herpetiforme é uma forma de apresentação da doença celíaca em que existe irritação da pele com vermelhidão (hiperemia) e formação de bolhas. Ocorre principalmente nos cotovelos e nos joelhos. Ela tende a ceder com a dieta sem glúten.

### **A Dermatite Herpetiforme é uma manifestação freqüente?**

Não. Ela ocorre em uma pequena porcentagem de pacientes celíacos. É mais freqüente no sexo masculino (2:1) e na idade adulta. É muito rara na criança.

### **Após aderir à dieta sem glúten, quando devo repetir a biópsia duodenal para verificar se houve normalização?**

A biópsia de controle não deve ser feita antes de 2 anos. O processo de regeneração da mucosa é lento e pode levar até 3 anos para haver recuperação total.

### **Meu filho é celíaco e vou levá-lo a uma festa de um amigo.**

## **Como administrar a situação e evitar os alimentos proibidos?**

Primeiramente, seria interessante ele comer alguma coisa em casa para não chegar na festa com muita fome. Vale a pena conversar com o anfitrião sobre a questão para verificar se haverá alimentos sem glúten ou levar a produtos sem glúten para a festa.

## **Como agir com relação à escola de meu filho que é celíaco?**

A direção da escola deve ser informada sobre a condição de seu filho. Devido ao fato da Doença Celíaca ser pouco conhecida, vale a pena apresentar algum artigo explicativo sobre a doença. Isso evitará questionamentos e mal entendidos.

## **Qual a relação entre DC e intolerância à lactose?**

Normalmente a lactose é 'quebrada' pela ação de uma enzima chamada lactase, a qual é produzida nas células intestinais. Como na DC existe um dano na célula intestinal, a produção de lactase fica prejudicada e, como consequência, há dificuldade na absorção da lactose. Essa deficiência melhora com a dieta e, posteriormente o leite poderá ser reintroduzido.

## **Tenho todos os sintomas da Doença Celíaca. Posso iniciar a dieta sem glúten por minha conta?**

Não deve. Antes de iniciar a dieta deve-se confirmar o diagnóstico através dos exames adequados. Após a confirmação o paciente deverá ser bastante rigoroso e disciplinado por toda a vida. A adesão à uma dieta sem glúten de forma prematura poderá dificultar o diagnóstico futuramente.

## **No caso das refeições servidas nos aviões, como devo proceder?**

A maioria das companhias aéreas possui cardápio de dieta sem glúten. Basta reservar com antecedência (no ato da reserva do vôo).

## **O paciente celíaco é tipicamente emagrecido?**

Não necessariamente. Devido ao distúrbio de absorção intestinal, a maioria dos indivíduos acometidos estão abaixo do peso, porém cerca de 30% estão com sobrepeso, provavelmente devido à elevada ingestão calórica.

## **O que acontecerá se eu desistir da dieta e comer livremente?**

Em estudo feito com pacientes celíacos adultos que haviam sido diagnosticados na infância ou adolescência e que não seguiram a dieta sem glúten, descobriu-se que 80% tinha algum déficit nutricional (anemia, hipocalcemia, hipovitaminose) e cerca de 50% tinha algum grau de fragilidade óssea (osteopenia ou osteoporose).

## **Estou seguindo a dieta sem glúten há 2 anos e ainda não vi melhora clínica ou laboratorial. O que está acontecendo?**

Primeiramente, deve-se analisar detalhadamente a dieta do paciente à procura de erro dietético ou de contaminação inadvertida com glúten. A segunda etapa é a revisão do diagnóstico incluindo a pesquisa do gene HLA-DQ2 ( 90-95% dos celíacos apresentam esse gene). No caso de pesquisa negativa, pode-se questionar o diagnóstico.

## **Porque a Doença Celíaca é tão pouco conhecida?**

Embora a DC seja muito antiga, tinha-se pouco conhecimento científico a seu respeito até algumas décadas atrás. Primeiramente, descobriu-se que a doença era uma reação ao trigo, depois foi identificada sua característica imunológica e, finalmente sua predisposição genética. A classificação microscópica da doença (Marsh) foi instituída em 1992. A descoberta de seus anticorpos foi ainda mais recente. Além disso, a doença não tem um sintoma característico. Muitas vezes são sintomas discretos ou alterações laboratoriais inespecíficas. Se não houver forte suspeita do médico para pedir os exames adequados o diagnóstico torna-se difícil.

## **As hóstias distribuídas na Comunhão são feitas com farinha de trigo. Isto significa que um celíaco não pode comungar?**

Uma vez que não é autorizada a fabricação de hóstias com outro tipo de farinha, o celíaco não deve de fato receber a Comunhão sob a espécie de pão. A Igreja Católica autoriza contudo que estes doentes comunguem sob a espécie de vinho, bastando para isso expor o problema ao sacerdote que distribui a Comunhão. Peça ao seu médico ou nutricionista para elaborar um parecer ao responsável da Paróquia, no qual deve ser solicitada a realização da Comunhão através da ingestão de vinho (leve sua taça e beba do vinho antes do Padre mergulhar nele a hóstia, para evitar a contaminação).

Fontes:

[www.celiacos.org.pt](http://www.celiacos.org.pt)

[www.ancelbra.org.br](http://www.ancelbra.org.br)

[www.riosemgluten.com](http://www.riosemgluten.com)

Manual Informativo Básico (Nutricionista Cecília Carvalho)

Dr. Hugo de Lacerda Werneck Junior