

- *Diarreia ou Prisão de ventre crônica*
- *Distensão abdominal*
- *Aftas*
- *Vômitos*
- *Dor abdominal*
- *Dermatite Herpetiforme*
- *Depressão*
- *Desnutrição com déficit de crescimento*
- *Anemia*
- *Fadiga Crônica*
- *Emagrecimento e falta de apetite*
- *Baixa estatura*
- *Irritabilidade*
- *Osteoporose*
- *Mancha nos dentes*
- *Esterilidade*
- *Abortos de repetição*
- *Doenças neurológicas*

DOENÇA CELÍACA



SENSIBILIDADE AO GLÚTEN NÃO CELÍACA



www.fenalcebra.com.br

DOENÇA CELÍACA

DOENÇA CELÍACA é uma doença autoimune que danifica o intestino delgado e interfere na absorção de nutrientes dos alimentos em pessoas geneticamente predispostas. Estima-se que afete 1 em cada 100 pessoas no mundo todo. Quando os celíacos comem glúten (uma proteína encontrada no trigo, cevada, centeio e aveia*), o corpo dispara uma resposta imunológica que ataca o intestino delgado e todo o organismo pode ser afetado. Estes ataques levam a danos nas vilosidades (minúsculas projeções semelhantes a dedos) que revestem o intestino delgado e são responsáveis pela absorção de nutrientes. Quando as vilosidades ficam danificadas, os nutrientes podem não ser absorvidos adequadamente.

Existem mais de 300 sintomas ligados à DOENÇA CELÍACA e variam de pessoa para pessoa. Ela pode aparecer em qualquer idade. Também pode se manifestar como DERMATITE HERPETIFORME, que é a doença celíaca na pele.

Se não é diagnosticada e tratada, a DOENÇA CELÍACA pode levar a outras complicações como doenças da tireóide, anemia, osteoporose, infertilidade e abortos, fibromialgia, psoríase, artrite reumatóide, doenças neurológicas como epilepsia e enxaquecas, baixa estatura e câncer intestinal.

Todos os familiares de primeiro grau de um celíaco devem investigar se também desenvolveram a doença. O único tratamento para a DOENÇA CELÍACA é uma dieta 100% sem glúten, ao longo da vida. A ingestão de pequenas quantidades de glúten ou mesmo traços de glúten, pode desencadear danos ao intestino delgado. Ainda não existem medicamentos ou cirurgias que possam curar esta doença autoimune.

*Aveia: a proteína da aveia não faz mal para a maioria dos celíacos, mas mundialmente este cereal sofre contaminação por glúten em toda sua cadeia produtiva. Por isso, ela entra na lista dos cereais proibidos. Hoje existem algumas marcas certificadas de aveia SEM GLÚTEN, que podem ser consumidas com segurança pela maioria dos celíacos (segundo estudos, 8% dos celíacos tem reação à aveia, mesmo a sem glúten). Consulte seu médico se você pode consumir aveia certificada.

DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

Após a suspeita clínica, vários exames permitem o diagnóstico da DOENÇA CELÍACA. Um médico gastroenterologista deve ser consultado e os exames podem ser realizados pelo SUS – Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da Doença Celíaca - Portaria SAS/MS nº 1.149 de 11/11/2015:

⊙ Exames laboratoriais (testes sorológicos para dosar a imunoglobulina IgA e anticorpo antitransglutaminase IgA);

⊙ Endoscopia Digestiva Alta com biópsia do intestino delgado (duodeno).

Outros anticorpos podem ser solicitados:

- anticorpo antigliadina IgA e IgG;

- anticorpo antiendomísio IgA e IgG.

A DIETA SEM GLÚTEN RIGOROSA é o único tratamento eficaz até o momento. O diagnóstico da doença celíaca e sensibilidade ao glúten não celíaca requer mudança de atitude dos hábitos alimentares, uma reeducação alimentar e cuidados no preparo dos alimentos. Essas modificações levantam muitas dúvidas, sendo recomendada a consulta com um Nutricionista qualificado para uma orientação nutricional e adaptação da dieta. Uma alimentação saudável sem glúten permite a recuperação da saúde e da qualidade de vida dos celíacos e sensíveis ao glúten.

No Brasil a **Lei Federal nº10.674/2003** obriga a Indústria Alimentícia a informar no rótulo sobre a presença ou ausência de glúten como medida preventiva e de controle da DOENÇA CELÍACA, com as inscrições **“Contém Glúten”** ou **“Não Contém Glúten”**, conforme o caso. A Resolução **RDC Nº 26/2015** (ANVISA) dispõe sobre os requisitos para rotulagem obrigatória dos principais alimentos que causam alergias alimentares e o trigo, cevada, centeio e aveia estão listados.

SENSIBILIDADE AO GLÚTEN NÃO CELÍACA

SENSIBILIDADE AO GLÚTEN NÃO CELÍACA é uma condição com sintomas semelhantes aos da doença celíaca e que melhoram quando o glúten é eliminado da dieta. Indivíduos sensíveis ao glúten têm testes negativos nos exames de sangue de autoanticorpos e não apresentam atrofia de vilosidades na biópsia intestinal. Estima-se que a SENSIBILIDADE AO GLÚTEN NÃO CELÍACA pode afetar 6% da população mundial. O único tratamento também é a dieta livre de glúten.

Pessoas com SENSIBILIDADE AO GLÚTEN NÃO CELÍACA podem experimentar sintomas como "confusão mental", depressão, déficit de atenção e/ou hiperatividade (TDAH), dor abdominal, distensão abdominal, diarreia, constipação, dores de cabeça, dores ósseas ou articulares e fadiga crônica. Outros sintomas também são possíveis. Uma vez que atualmente não há nenhum teste para detecção da Sensibilidade ao glúten, a única maneira de ser diagnosticada é a pessoa se submeter aos exames de doença celíaca e alergia ao trigo.

Um diagnóstico de Sensibilidade ao glúten é suspeitado quando estas pessoas tem resultados negativos nos exames de doença celíaca ou alergia ao trigo, e os seus sintomas diminuem após iniciar uma dieta livre de glúten. O diagnóstico é confirmado por um retorno dos sintomas quando o glúten é reintroduzido na dieta. Não há cura para a SENSIBILIDADE AO GLÚTEN NÃO CELÍACA e o único tratamento é seguir uma dieta livre de glúten.

IMPORTANTE: Não faça autodiagnóstico. Se você acha que pode ter DOENÇA CELÍACA ou SENSIBILIDADE AO GLÚTEN NÃO CELÍACA, converse com seu médico sobre os testes, antes de começar uma dieta livre de glúten. Esta é a única maneira de garantir exames com resultados confiáveis e proteger a sua saúde a longo prazo. A ausência do glúten no organismo pode afetar a eficácia dos exames, com resultados pouco precisos.