

@rio\_sem\_gluten



**Preciso cuidar da**  
**CONTAMINAÇÃO**  
**CRUZADA**  
**POR GLÚTEN ?**

## Por Raquel Benati

A pergunta que mais recebo de celíacos é se há necessidade real de cuidar dos riscos de contaminação cruzada por glúten. O argumento usado para não cuidar é sempre o mesmo:

- *"Meus exames de acompanhamento (sorologia e biópsia do duodeno) estão ótimos e eu não cuido da contaminação cruzada".*
- *"Se os anticorpos estão zerados e as vilosidades intestinais estão preservadas, está tudo bem!"*

Praticamente não existem estudos científicos sobre o que a presença de traços de glúten na vida dos celíacos pode causar a longo prazo (estamos falando de anos e não meses ou semanas, já que a dieta sem glúten para celíacos é por toda a vida). A comunidade celíaca usa sua "própria experiência da doença" para ensinar aos novos celíacos sobre a contaminação cruzada por glúten, dando dicas de como fazer **ANÁLISE DE RISCO** para ações de **PREVENÇÃO e PRECAUÇÃO**.



# INTESTINO COM PERMEABILIDADE AUMENTADA



@rio\_sem\_gluten

O Intestino funciona como um muro com muitas portas. Essas portas são abertas para deixar passar para a corrente sanguínea os nutrientes dos alimentos e se fecham para impedir a invasão de micróbios e toxinas. A capacidade de abrir e fechar essas portas é conhecida como "permeabilidade intestinal".

No organismo dos Celíacos que comem glúten, o revestimento do intestino delgado é danificado, fazendo com que partículas de alimento não digeridas, resíduos tóxicos e bactérias “vazem” pelos intestinos e inundem a corrente sanguínea. As substâncias estranhas que entram no sangue podem causar uma resposta autoimune no corpo, incluindo reações inflamatórias e alérgicas, como enxaquecas, intestino irritável, dermatites, fadiga crônica, alergias alimentares e muito mais.

## **O que acontece no seu intestino quando você come glúten?**

**Dra. AMY MYERS**

*Tradução/Adaptação: Raquel Benati*

*"Esteja você comendo um bolinho frito açucarado ou pão orgânico de 12 grãos, os efeitos do glúten no seu intestino são os mesmos. Quando a refeição chega ao intestino, a **transglutaminase tecidual (tTG)**, uma enzima produzida na parede intestinal, decompõe o glúten em pequenos blocos (peptídeos) de proteína: gliadina e glutenina.*

*À medida que essas proteínas passam pelo sistema digestivo, o sistema imunológico do intestino, o tecido linfóide associado ao intestino (GALT), analisa-os quanto a substâncias potencialmente perigosas. Em pessoas que não tem problemas com glúten, as proteínas são absorvidas e ponto final. Naqueles com problemas com o glúten, o GALT identifica a gliadina como uma substância perigosa e produz anticorpos para atacá-la. Nos celíacos, esses anticorpos não atacam apenas a gliadina do glúten, eles também atacam a enzima transglutaminase (tTG), que foi o que originalmente dividiu o glúten em suas duas partes.*

*Essa enzima, tTG, tem várias funções, incluindo a união das células absorptivas em nosso intestino. Seu corpo coleta nutrientes absorvendo-os através das paredes do intestino e, quanto mais área houver, mais eles poderão absorver. Imagine tentar absorver um galão de água com uma toalha de papel versus uma toalha de banho. As vilosidades intestinais, que se parecem com dedos peludos, existem no intestino para aumentar a área da superfície e absorver nutrientes.*

*Quando os anticorpos que seu corpo produziu para se defender contra a gliadina atacam sua enzima transglutaminase (tTG), essas vilosidades podem se atrofiar, diminuindo sua capacidade de absorver nutrientes e permitindo que as paredes do intestino fiquem danificadas. Isso pode se manifestar nos sintomas digestivos, incluindo inchaço, constipação, diarreia, perda de peso, má absorção de gordura e desnutrição, como deficiência de ferro ou anemia, baixa vitamina D ou mesmo osteoporose. Essa atrofia das vilosidades é a marca registrada da doença celíaca, que é uma doença autoimune."*



# CONTAMINAÇÃO , CRUZADA POR GLÚTEN

"Água mole  
em pedra dura  
tanto bate  
até que fura"

## ***E a Contaminação Cruzada por Glúten?***

A analogia que gosto de usar é uma casa e suas paredes. Quando recebemos o diagnóstico de DOENÇA CELÍACA, as paredes estão arrasadas, com encanamentos quebrados e reboco comprometido. É preciso consertar o encanamento e fazer novo revestimento nas paredes. O uso de um bom impermeabilizante é importantíssimo (estamos falando da DIETA SEM GLÚTEN RIGOROSA).

Se a solução for só passar uma tinta por cima (fazer a Dieta sem Glúten mas sem cuidar da contaminação cruzada) pode resolver na hora, mas com o tempo os problemas vão voltar e pode ser muito mais difícil de serem solucionados com 100% de sucesso.

Muitos celíacos relatam que não foram alertados para os riscos da contaminação cruzada quando receberam seu diagnóstico. Melhoraram muito no início do tratamento, mas anos depois voltaram a ter os mesmos sintomas ou novos problemas de saúde e só conseguiram superar quando aprenderam sobre traços de glúten e mudaram sua rotina.



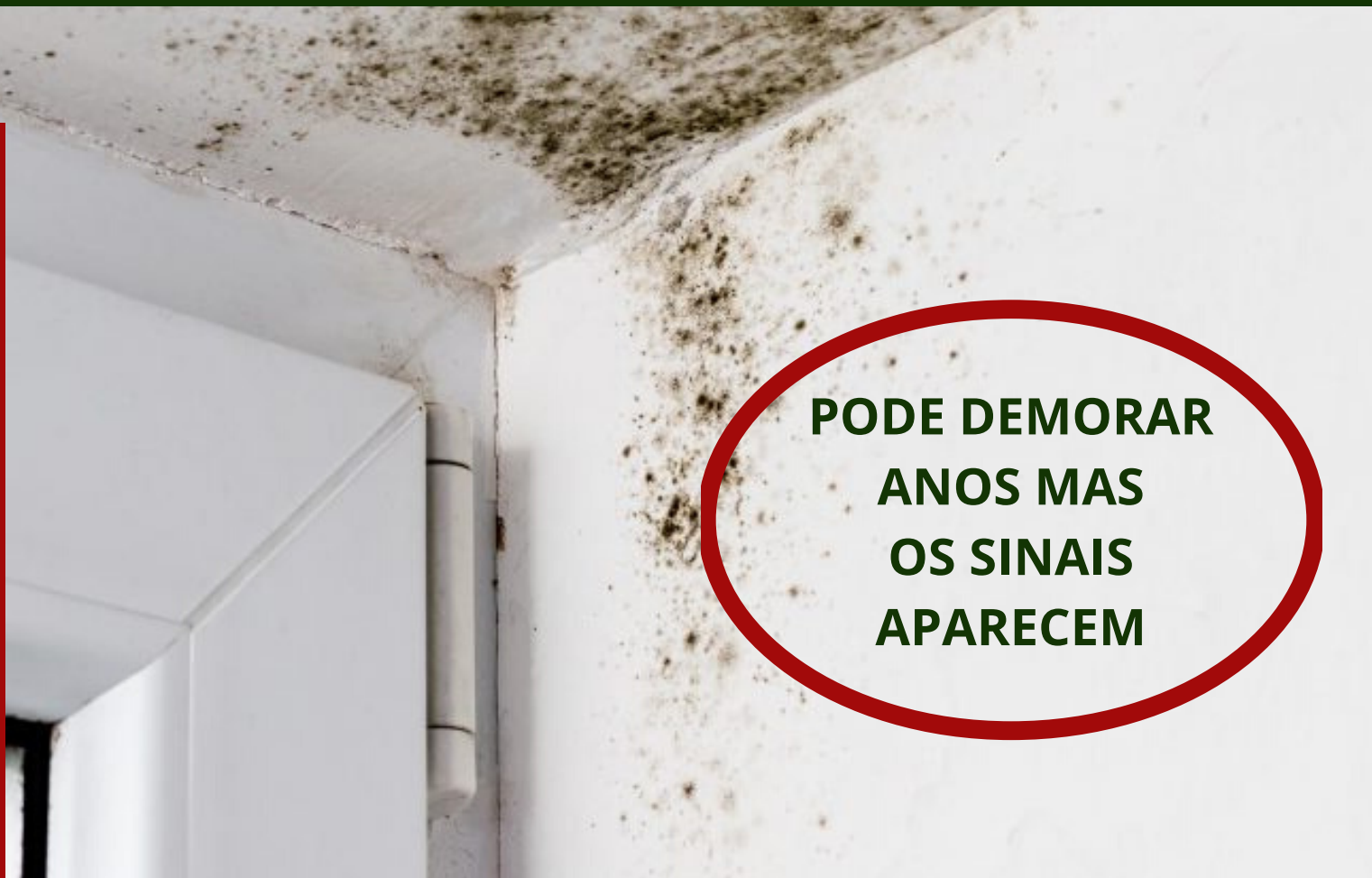
**QUANDO O  
CELÍACO COME  
GLÚTEN E AS  
VILOSIDADES  
DO INTESTINO  
DELGADO  
FICAM  
DESTRUÍDAS:**



**SE NÃO  
CUIDAR  
A CASA CAI**

@rio\_sem\_gluten

**QUANDO O  
CELÍACO FAZ A  
DIETA MAS NÃO  
CUIDA DA  
CONTAMINAÇÃO  
CRUZADA POR  
GLÚTEN:**



**PODE DEMORAR  
ANOS MAS  
OS SINAIS  
APARECEM**



Se você fez a "obra" mas não prestou atenção que ficou um cano gotejando, pode ser que depois de um longo tempo uma parede apareça com manchas de mofo e ele pode estar te adoecendo lentamente há tempos sem que você tenha conseguido perceber. Só quando a doença realmente se manifesta é que você se dá conta que o mofo é só uma parte do problema - a umidade por dentro da parede já comprometeu a tinta, o reboco e os tijolos.

É assim que também pode acontecer com nosso organismo quando não cuidamos da contaminação cruzada por glúten. Essas pequenas quantidades de glúten, quando ultrapassam o nosso limiar diário de sensibilidade (que varia muito entre os celíacos - uns suportam mais traços sem ter reações do sistema imunológico e outros são hipersensíveis, adoecendo com quantidades mínimas), vão minando nossa saúde e impedindo que nosso organismo funcione de forma adequada.

# CONTAMINAÇÃO CRUZADA POR GLÚTEN

@rio\_sem\_gluten

**O PROBLEMA PODE DEMORAR  
MAS UM DIA ELE APARECE**

A doença celíaca é sistêmica e os sinais desse adoecimento podem estar em diversas partes do nosso corpo, mesmo sem sintomas gástricos evidentes. O fato do celíaco não passar mal ou não ter atrofia vilositária confirmada na biópsia do duodeno infelizmente não é suficiente para se ter a certeza de que é possível seguir em frente sem cuidar da contaminação cruzada por glúten. A medicina ainda não tem exames apropriados para identificar em outros sistemas do corpo a presença da reação ao glúten (hoje essa investigação só é feita no duodeno ou na pele). A doença pode estar se manifestando no fígado ou nas articulações ou mesmo com alterações na parte emocional, como depressão ou alterações de humor ou da memória

Ter cuidados com a contaminação cruzada por glúten é agir preventivamente, evitando o adoecimento e também é por precaução, pois muitas coisas sobre a doença celíaca a Ciência ainda não tem respostas exatas.

Pode demorar anos, mas um dia essa conta chega. E nem sempre será possível reverter a situação.



@rio\_sem\_gluten

