

## SINAIS E SINTOMAS MAIS COMUNS NA DOENÇA CELÍACA



- Diarreia e/ou Prisão de ventre
- Distensão abdominal
- Aftas
- Vômitos
- Dor abdominal
- Dermatite Herpetiforme
- Ansiedade
- Depressão
- Deficiência de vitaminas e minerais
- Anemia
- Fadiga Crônica
- Emagrecimento e falta de apetite
- Ganho de peso / Obesidade
- Atraso de crescimento
- Irritabilidade
- Osteoporose / Osteopenia
- Manchas nos dentes
- Infertilidade
- Abortos de repetição
- Doenças neurológicas
- Dor de cabeça / Enxaqueca
- Neuropatia periférica
- Dor articular
- Queda de cabelo
- Confusão mental
- Menopausa precoce

# DOENÇA CELÍACA

# SENSIBILIDADE AO GLÚTEN NÃO-CELÍACA

FEDERAÇÃO NACIONAL DAS  
ASSOCIAÇÕES DE CELÍACOS DO BRASIL

[www.FENACELBRA.com.br](http://www.FENACELBRA.com.br)

[www.facebook.com/FENACELBRA](https://www.facebook.com/FENACELBRA)

Instagram @FENACELBRA



# DOENÇA CELÍACA

DOENÇA CELÍACA é uma desordem sistêmica, crônica, com base imunológica, causada pela ingestão de glúten em pessoas com predisposição genética. É uma patologia autoimune que danifica o intestino delgado e interfere na absorção de nutrientes dos alimentos.

Estima-se que afete 1 em cada 100 pessoas no mundo todo. Quando os celíacos ingerem glúten (*uma proteína encontrada no trigo, cevada, centelo e aveia\**), o corpo dispara uma resposta imunológica que inflama o intestino delgado e todo o organismo pode ser afetado. Este ataque autoimune leva 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 não são absorvidos adequadamente.

A DOENÇA CELÍACA pode se manifestar em qualquer idade. Já foram identificados mais de 200 sintomas ligados à ela e que variam de pessoa para pessoa. Há também celíacos assintomáticos. A DERMATITE HERPETIFORME é a manifestação da doença celíaca na pele e seu diagnóstico é feito através de biópsia cutânea.

Se não for diagnosticada e tratada, a DOENÇA CELÍACA pode levar a outras complicações como doenças da tireóide, osteoporose, fibromialgia, psoríase, artrite reumatóide, doenças neurológicas 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% isenta de glúten, ao longo da vida.

*\*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).*

# DIAGNÓSTICO

Após suspeita clínica é preciso realizar exames específicos para o diagnóstico de DOENÇA CELÍACA. Um gastroenterologista deve ser consultado. No SUS o Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da Doença Celíaca disponibiliza:

- Exames laboratoriais - testes sorológicos para dosar a imunoglobulina A (IgA), anticorpo antitransglutaminase IgA e anticorpo anti gliadina deaminada IgG (em crianças menores de 2 anos - atualização de 2023);
- Endoscopia Digestiva Alta com biópsia do intestino delgado (duodeno).

No sistema privado podem ser solicitadas dosagens de outros anticorpos:

- anticorpo anti gliadina deaminada IgA e IgG
- anticorpo antiendomísio IgA e IgG
- anticorpo antitransglutaminase IgA e IgG

# TRATAMENTO

Uma rigorosa DIETA ISENTA DE GLUTEN é o único tratamento eficaz até o momento. Um diagnóstico de doença celíaca ou sensibilidade ao glúten não-celíaca requer mudança dos hábitos alimentares, uma reeducação alimentar e cuidados no preparo dos alimentos. A ingestão de pequenas quantidades de glúten pode desencadear danos ao intestino delgado e manter a doença ativa.

Essas modificações na dieta levantam muitas dúvidas, sendo recomendada a consulta com um Nutricionista qualificado para uma orientação nutricional e adaptação da dieta. Uma alimentação saudável isenta de 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.

# 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. Porém 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 afete entre 6% a 20% da população mundial.

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. Atualmente não há nenhum teste para detecção da Sensibilidade ao glúten e a única maneira de diagnosticar é a pessoa se submeter aos exames para descartar doença celíaca, alergia ao trigo e outras patologias gastrointestinais.

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. O tratamento recomendado é seguir uma dieta isenta 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 fazer os testes antes de começar uma dieta livre de glúten. Esta é a única maneira de garantir resultados confiáveis nos exames e proteger a sua saúde a longo prazo. A ausência do glúten no organismo pode afetar a eficácia dos exames, com resultados pouco precisos.

FENACELBRA