

GUIA DE BOLSO



@rio_sem_gluten

DESORDENS
RELACIONADAS AO

GLÚTEN

Raquel Benati

Guia de Bolso: Desordens Relacionadas ao Glúten

Raquel Benati

Textos: Raquel Benati

Tradução de textos: Raquel Benati

Edição / Diagramação: Raquel Benati

Imagens: FreePik.com

Publicação: Riosemgluten



www.riosemgluten.com.br

Rio de Janeiro

2020

Durante 12 semanas de 2019 um grupo de 39 mulheres com perfis no Instagram trabalhou em união com um mesmo propósito: aumentar o conhecimento das pessoas sobre as Desordens Relacionadas ao Glúten e o seu tratamento através de uma dieta sem glúten rigorosa. A hashtag oficial foi **#GlutenFreeNãoÉMiMiMi** e a Campanha atingiu milhares de pessoas nas redes sociais, alcançando seu objetivo.

No perfil [@glutenfreenaoemimimi](#) do Instagram e do Facebook e no site [www.glutenfreenaoemimimi.com.br](#) você poderá encontrar mais informações e também conhecer os perfis que fizeram parte desse movimento.

Publico aqui as postagens do meu perfil [@rio_sem_gluten](#) que produzi para a Campanha, organizadas como um **Guia de Bolso** em formato PDF, facilitando seu compartilhamento e amplificando nosso objetivo que é aumentar a conscientização da população sobre as Desordens Relacionadas ao Glúten e mostrar que a dieta sem glúten não é moda e nem frescura e sim o único tratamento existente para milhares de pessoas que convivem com essa restrição alimentar diariamente.

Raquel Benati



“
Gluten Free
Não É
MiMiMi
”

#GlutenFreeNãoÉMiMiMi

Viver sem glúten pode parecer fácil ou simples, mas essa não é exatamente a experiência que as pessoas têm ao receberem um diagnóstico de desordem relacionada a essa proteína.

Frases como **"É frescura", "Dieta da moda", "Só quer emagrecer", "Só um pouquinho não faz mal", "Vai fazer desfeita?", "Isso já é paranoia", "Coisa de gente chata", "Doença de rico", "Pessoa seletiva"**, fazem parte do cotidiano de quem precisa seguir a vida longe do glúten e se recusa a furar a dieta.

Infelizmente poucas pessoas entendem a seriedade dos problemas ocasionados pelo glúten. Não se trata de um desconforto gástrico leve que se resolve ao tomar um medicamento que auxilie a digestão. Estamos falando de desordens que interferem no funcionamento do sistema imunológico, trazendo consequências graves e extensas à saúde.

E o glúten não está apenas presente nos alimentos que são feitos com os cereais proibidos e seus derivados. Essa proteína deixa traços detectáveis em utensílios, máquinas e equipamentos de cozinha, mesas, talheres, etc e que são suficientes para adoecer celíacos, sensíveis ao glúten e alérgicos ao trigo. É a famosa contaminação cruzada. Muitas vezes ela pode estar invisível, mas existe!



@rio_sem_gluten



**Já tentou explicar
Doença Celiaca
para os seus amigos?**

**Já tentou
explicar o que é
contaminação
cruzada por
glúten?**

**Já tentou
explicar a diferença
entre Doença Celiaca e
Sensibilidade ao Glúten?**

Esse Guia de Bolso te ajuda a explicar!

DESORDENS
RELACIONADAS AO
GLÚTEN



@rio_sem_gluten

"Desde os tempos de Jesus que as pessoas comem pão. Ele é sagrado".

"Na minha época ninguém morria porque comia pão".

"Doença do glúten, agora é moda".

"Coisa de quem fica procurando doença no Google ..."

Essas frases são repetidas diariamente, seja por pessoas comuns, seja pela mídia que atira para todos os lados.

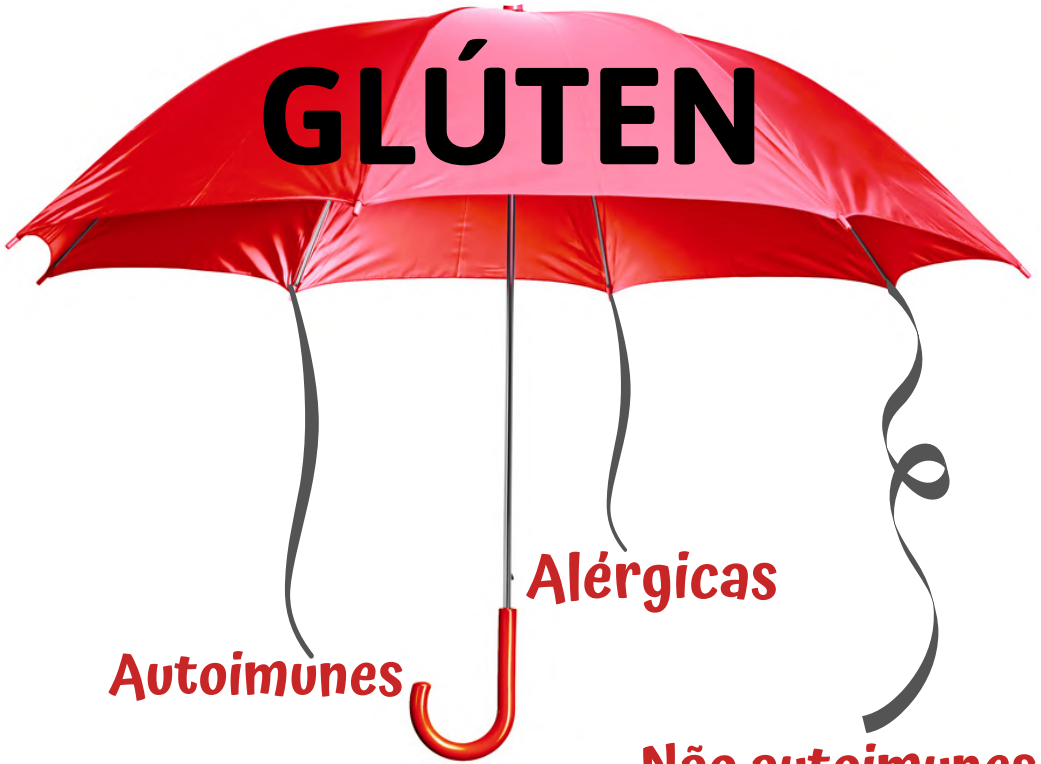
O desconhecimento e as informações equivocadas sobre as doenças que o glúten pode causar têm prejudicado a vida de muitas pessoas pela falta de diagnóstico, pela falta de tratamento correto (uma dieta sem glúten por toda a vida), pela falta de respeito às restrições alimentares de quem tem o diagnóstico.

O glúten é uma proteína encontrada no trigo, na cevada, no centeio e por contaminação, na aveia.

Se você quer entender melhor sobre o assunto nos acompanhe!

DESORDENS RELACIONADAS AO

GLÚTEN



Autoimunes

Alérgicas

Não autoimunes

Não alérgicas



[@rio_sem_gluten](#)

As **Desordens Relacionadas ao Glúten** podem ser explicadas como um guarda-chuva que cobre 3 tipos de manifestações:

- **1- Autoimunes** – doença celíaca, ataxia de glúten, dermatite herpetiforme;
- **2- Alérgicas** – alergia ao trigo (alergia respiratória, alergia alimentar, urticária de contato);
- **3- Não autoimunes e não alérgicas** – sensibilidade ao glúten não celíaca

O que é DOENÇA AUTOIMUNE?

Aprendemos na escola que o corpo humano tem um sistema imunológico que existe para combater ameaças externas, como vírus e bactérias. Ao "visualizar" esses agentes, o sistema imunológico produz anticorpos com o objetivo de atacá-los. Em alguns casos, no entanto, o general desse exército confunde células do próprio corpo com os invasores externos. O ataque pode ser contra vários tecidos e estruturas específicas, como as articulações por exemplo, ou pode ser mais espalhado e as manifestações podem incluir vários órgãos, tecidos e vasos sanguíneos. O paciente além de vítima, é também o "autor" desse mecanismo de agressão. É uma doença causada pelo próprio organismo da pessoa.

A Doença Celíaca pode afetar vários sistemas do organismo, mas o maior dano sempre ocorre no intestino delgado, com atrofia das vilosidades. Na Dermatite Herpetiforme é a pele que sofre os maiores danos e na Ataxia de glúten os danos ocorrem no cerebelo.

O que é ALERGIA ?

São respostas exageradas dos anticorpos contra algum alérgeno (substância que causa alergia). As respostas imunológicas, entretanto, nem sempre são óbvias. Quando uma pessoa alérgica a cosméticos usa esmalte, por exemplo, a reação pode não aparecer nas unhas e sim onde encosta os dedos como no pescoço e nas pálpebras. Em geral, as reações podem ser bem diversas: manchas, inflamações, coceira, inchaços, bolhas, descamação da pele e urticária em qualquer parte do corpo — em casos mais graves, é possível que ocorra um choque anafilático, o que pode até levar à morte. A alergia ao trigo não causa dano intestinal como visto na doença celíaca.

O que é SENSIBILIDADE ao glúten NÃO AUTOIMUNE e NÃO ALÉRGICA ?

São os casos de reações ao glúten em que os mecanismos alérgicos ou autoimunes não podem ser identificados.

DESORDENS RELACIONADAS AO
GLÚTEN



**Doença
Celíaca**



@rio_sem_gluten

Lembrando: **GLÚTEN** se refere às proteínas específicas do trigo, cevada e centeio. Então tudo que é feito com esses cereais ou seus derivados (farinhas, trigoilho, germen, semolina, cuscuz marroquino, pó de cevada, malte etc) tem glúten!

O corpo do celíaco reage a essas proteínas causando uma "guerra nuclear" no intestino delgado. Quando o sistema imune do celíaco enxerga o glúten, mesmo que seja só uma partícula minúscula, manda logo um "míssil" pra destruir o "invasor". E é esse ataque que produz inflamação em várias partes do intestino delgado (a famosa duodenite). É o sistema imune da pessoa atacando o próprio corpo - por isso a expressão autoimune.

É um processo lento e pode demorar anos para que os sintomas apareçam. As vilosidades do intestino, no local da inflamação, vão ficando achatadas e a pessoa vai ficando desnutrida. A barreira de proteção do intestino, que impede a entrada de invasores externos ingeridos junto ou presentes nos alimentos, começa a dar defeito deixando de funcionar corretamente e várias toxinas passam a circular na corrente sanguínea. Entre esses invasores, partículas de glúten passam também, atingindo os outros sistemas do corpo humano.

A doença celíaca é tão antiga quanto a introdução do trigo na dieta do ser humano. Os cientistas nos dizem que tem uns 10 mil anos que os humanos começaram a plantar e colher trigo e transformá-lo em alimento.

O problema é que a Doença Celíaca ficou séculos escondida e desconhecida. Só depois da Segunda Guerra Mundial (após 1945) encontraram a causa e a forma correta de tratamento.

A doença celíaca é autoimune e crônica – é por toda a vida pois não tem cura até o momento presente. O tratamento é uma dieta sem glúten rigorosa, sem furos!

Nem todo mundo pode ter doença celíaca. Só quem tem predisposição genética (herdada tanto do pai e/ou da mãe) e come glúten é que pode se tornar celíaco.

As pesquisas apontam que 30% dos seres humanos tem predisposição genética para desenvolver doença celíaca, mas ela só atinge 1% da população mundial.

Se fizermos a conta, pelo menos 2 milhões de brasileiros são celíacos. Nosso problema com esse número? A grande maioria dos brasileiros não sabe que tem essa doença...

Sensibilidade ao Glúten não-celíaca

DESORDENS RELACIONADAS AO

GLÚTEN



@rio_sem_gluten

Toda vez que Você come algo com glúten se sente doente ?

Já fez exames para saber se tinha doença celíaca e os resultados deram negativos?

Já fez exames para saber se tinha alergia ao trigo e os resultados também foram negativos?

Iniciou a dieta sem glúten e os sintomas desapareceram?

Parabéns, você entrou para o seleto grupo de pessoas que tem Sensibilidade não-celíaca ao glúten, termo usado para descrever quem não tem doença celíaca nem alergia ao trigo, mas que apresenta sintomas intestinais ou extraintestinais relacionados à ingestão de glúten, com melhora dos sintomas após a retirada do glúten da dieta.

A medicina só recentemente reconheceu que essa forma de desordem existe, mas ainda não decidiu exatamente do que se trata. Até agora são muitas perguntas com pouquíssimas respostas. Por isso é difícil encontrar profissionais de saúde que saibam reconhecer e diagnosticar a sensibilidade ao glúten.

Ainda é motivo de debate se a Sensibilidade não-celíaca é causada pelo glúten ou outros componentes do trigo. Para uns pesquisadores ela é na verdade uma sensibilidade a algumas partes específicas do trigo. Para outros se trata de uma intolerância alimentar, onde a pessoa não consegue digerir os oligossacarídeos, dissacarídeos, monossacarídeos e polióis

fermentáveis (FODMAPs, na sigla em inglês) encontrados em alimentos com glúten, principalmente no trigo. Nos 2 casos os sintomas são gastrointestinais: inchaço, dor abdominal, diarreia, náusea, refluxo, constipação, aftas, fissuras anais entre outros.

Existe também o grupo de pessoas sensíveis ao glúten que apresentam sintomas extragastrointestinais. Dor de cabeça, ansiedade, confusão mental, dormência, dor nas articulações, dor muscular, dermatites, depressão, perda de equilíbrio, perda ou aumento de peso, distúrbios do sono, variações de humor – tudo isso faz parte da extensa lista de sintomas da Sensibilidade ao glúten, pois ela afeta vários sistemas do organismo.

Tratamento? Dieta sem glúten!

É para sempre? – os pesquisadores não sabem.

A dieta precisa ser rigorosa como a dos celíacos, cuidando da contaminação cruzada? - os pesquisadores também não sabem.

DESORDENS RELACIONADAS AO

GLÚTEN

Neurogluten



[@rio_sem_gluten](#)

NEUROGLUTEN – desordens neurológicas relacionadas ao glúten.

São diversas doenças neurológicas causadas pelo consumo de glúten (proteína presente no trigo, cevada e centeio) que afetam qualquer órgão ou tecido do sistema nervoso. Estes distúrbios podem se desenvolver tanto na doença celíaca como na sensibilidade ao glúten não-celíaca.

Uma dieta sem glúten rigorosa é um tratamento eficaz, que deve ser iniciada o mais rápido possível para evitar danos irreversíveis. Permite a regeneração do sistema nervoso, embora seja lenta e às vezes incompleta, principalmente quando o diagnóstico é tardio, embora a remoção do glúten evite o avanço do dano neurológico.

Quantidades mínimas de glúten, mesmo os traços presentes em produtos rotulados como "sem glúten", podem ser suficientes para manter ativa a resposta do sistema imunológico responsável pela lesão neuronal nesse grupo de pacientes.

Não é um conceito novo - foi descrito pela primeira vez por volta de 1960, quando as primeiras descrições da relação entre uma doença neurológica como Ataxia Cerebelar e doença celíaca foram feitas por um grupo de neurologistas da Inglaterra, liderados pelo Prof. Marios Hadjivassiliou.

Inúmeros outros transtornos neuropsiquiátricos foram correlacionados ao glúten.

Já são bem documentadas estas patologias, que estão diretamente ligadas ao glúten:

- ataxia
- neuropatia
- enxaqueca
- epilepsia
- miopatia
- déficit de atenção
- déficit cognitivo
- neurite óptica
- ganglionopatia sensitiva

Há forte indicadores que o glúten possa contribuir também para estas patologias:

- síndrome das pernas inquietas
- esclerose múltipla
- hiperatividade com déficit de atenção
- síndrome da pessoa rígida
- enfermidades vasculares
- depressão
- autismo
- síndrome de Tourette
- surtos psicóticos ou maníacos

Fontes:

Dr. Luis Ricardo Rodrigo Sáez – Gastroenterologista (Espanha)

https://www.researchgate.net/publication/230819848_Neurogluten_patologia_neurologica_por_intolerancia_al_gluten

Dr. Hélio Borges - Psiquiatra (Brasil) - @drhelioborges

<https://www.riosemgluten.com.br/neurogluten>

Alergia ao Trigo

DESORDENS RELACIONADAS AO
GLÚTEN



@rio_sem_gluten

ALERGIA AO TRIGO: é desencadeada tanto pela ingestão de comidas e bebidas que têm o trigo como ingrediente como pela inalação de farinha em suspensão no ar. É uma reação às proteínas do trigo e afeta a pele, o sistema respiratório e o intestino.

ALERGIA ALIMENTAR: Reações adversas a alimentos que envolvem o sistema imunológico (sistema de defesa do organismo), sendo mediadas ou não por **IMUNOGLOBULINAS E (IgE)**. Os sintomas podem ser gastrintestinais, cutâneos, respiratórios ou sistêmicos.

MEDIADA POR IgE: reação alérgica desencadeada pela produção de anticorpos específicos da classe **IgE** para os alérgenos alimentares. Os sintomas são imediatos, manifestados logo após a ingestão do alimento.

MISTA: reação alérgica mediada por células e por **IgE**. Nestes casos, podem surgir sintomas imediatos e tardios à ingestão do alimento alergênico.

NÃO MEDIADA POR IGE: reação alérgica a alimentos em que o organismo não produz anticorpos **IgE** específicos. Nestes casos a reação é mediada por **CÉLULAS**. O grande diferencial deste tipo de reação clínica é que os sintomas são tardios, podendo aparecer horas ou dias após a ingestão do alimento que a pessoa é alérgica.

HISTAMINA: é a principal substância associada a muitas reações alérgicas e é liberada quando o corpo está em contato com algum alérgeno. A histamina é liberada a partir de mastócitos e basófilos (glóbulos brancos) durante uma reação alérgica. Depois de liberada, a histamina liga-se aos seus receptores específicos, provocando uma dilatação dos vasos sanguíneos. Como resultado, a permeabilidade de vasos sanguíneos aumenta. Esta dilatação também pode provocar a vermelhidão na pele. Quando os vasos sanguíneos estão dilatados, num quadro de alergia, permitem que os glóbulos brancos cheguem mais rapidamente aos agentes invasores. É esta defesa do organismo que dá origem aos sintomas. Para amenizar os sintomas alérgicos, uma das opções de alívio são os medicamentos antialérgicos (os anti-histamínicos). Eles não curam a alergia, mas amenizam seus sintomas.

Intolerância ao Glúten

DESORDENS RELACIONADAS AO

GLÚTEN



@rio_sem_gluten

Até a década de 90 a expressão **“Intolerância ao glúten”** era usada como sinônimo de Doença Celíaca. Nos anos 2.000, quando ficou claro que essa patologia era uma doença autoimune e não um problema relacionado à falta de enzimas para digerir o glúten, o termo foi caindo em desuso. Nessa época também começaram a aparecer muitos casos de pessoas que não eram celíacas mas que também apresentavam problemas com o glúten. Assim, o termo intolerância ao glúten passou a ser aplicado aos pacientes não celíacos que eram sensíveis ao glúten.

Isso aconteceu aqui no Brasil e em outros países. E, lógico, gerou alguma confusão. O paciente saía do consultório com um diagnóstico de “intolerância ao glúten”, mas sem saber com certeza se era celíaco ou sensível ou se tinha uma deficiência enzimática na digestão dos frutanos (carboidratos do trigo), similar à intolerância à lactose (carboidrato do leite).

Em 2011, um grupo de 16 especialistas em doença celíaca de vários países se reuniu em Oslo (Noruega) para “arrumar a casa”. Definiram vários conceitos sobre as desordens relacionadas ao glúten e publicaram um documento chamado **“Consenso de Oslo”**, solicitando que os profissionais de saúde não usassem o termo genérico “intolerância ao glúten” e sim o nome específico de cada desordem relacionada ao glúten.

No Brasil a comunidade celíaca vem fazendo um esforço para que o termo não seja mais usado, para evitar equívocos. Fora do Brasil, principalmente em textos científicos, é muito comum

o uso dessa expressão como sinônimo de doença celíaca, pois se refere a uma intolerância IMUNOLÓGICA à essa proteína.

Nos Estados Unidos vemos textos leigos ou jornalísticos usando a expressão “**alergia ao glúten**” como sinônimo de doença celíaca, o que também gera bastante confusão. Já explicamos que a alergia ao trigo/glúten é um dos 3 grupos de desordens relacionadas ao glúten, mas ela difere da doença celíaca, pois não provoca as lesões do intestino delgado vistas na doença celíaca. O que acontece é que celíacos também podem ser alérgicos, apresentando reações ao ingerir glúten, ter contato da pele com glúten ou respirarem partículas de glúten pelo ar.

ANEMIA

BRUXISMO

CANSAÇO

CONFUSÃO MENTAL

DÉFICT DE ATENÇÃO

DOR NAS ARTICULAÇÕES

DORMÊNCIA NAS MÃOS

FERIDAS NA PELE

REFLUXO

**O GLÚTEN
PODE SER
O VILÃO
POR TRÁS
DESSES
SINTOMAS**



[@rio_sem_gluten](#)

Final de semana é sempre uma oportunidade para comer o bolo da Vovó, a pizza com os amigos, os salgadinhos das festas de aniversário, uma macarronada no encontro de família, sem falar na cerveja curtindo um futebol. Beleza! Mas na segunda-feira você se sente esquisito ou parece que foi atropelado por um caminhão... Já pensou que talvez você possa ter algum problema com a proteína presente em todas essas opções - o glúten?

A doença celíaca é conhecida como a "doença dos 300 sintomas" e sua prima-irmã, a Sensibilidade ao Glúten não-celíaca, está no mesmo caminho.

Embora o mais divulgado sobre doença celíaca sejam os sintomas intestinais (diarreia crônica, dor abdominal, estufamento, má digestão, gases, enjoo e vômito), eles não são os mais comuns.

A doença celíaca pode estar presente 20 ou 30 anos antes que os sintomas gástricos apareçam de forma crônica.

Esse é o "**pulo do gato**" que os profissionais de saúde precisam estar atentos e se atualizar, passando a lembrar da manifestação celíaca em seus pacientes, sejam eles bebês, jovens, adultos ou idosos.

O diagnóstico precoce de uma Desordem Relacionada ao Glúten pode evitar danos permanentes ao organismo.

DOENÇA CELÍACA

CAMALEÃO DA MEDICINA

SINAIS EXTRAINTESTINAIS NA DOENÇA CELÍACA



@rio_sem_gluten

Em 2003 o Dr Alessio Fasano, um dos maiores especialistas em doença celíaca da atualidade, escreveu um artigo e usou a expressão "**camaleão clínico**" para descrever as manifestações celíacas. A doença celíaca é sistêmica. Ao contrário do que é divulgado, seus sintomas são muito variados e vão muito além do intestino, exigindo um maior conhecimento do profissional de saúde que investiga seus pacientes.

Em artigo publicado em 2019, as manifestações extragastrointestinais mais comuns foram relacionadas. Do artigo tirei essas anotações:

- O intestino do paciente celíaco pode ser considerado como o **Cavalo de Tróia** que espalha o dano para todo o corpo.
- Múltiplos órgãos e tecidos não intestinais são afetados na Doença Celíaca.

O termo recentemente cunhado "ECOLOGIA AUTOIMUNE" é a relação do cruzamento entre seres humanos e o meio ambiente, que induzem a quebra da tolerância imunológica, resultando em uma ou várias desordens em um indivíduo."

Fonte:

Autoimmunity in celiac disease: Extra-intestinal manifestations.

Lerner Aaron, Matthias Torsten, Wusterhausen Patricia.

PII: S1568-9972(19)30003-5 /

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.autrev.2018.09.010>

Reference: AUTREV 2268 / Autoimmunity Reviews

SINAIS NA DOENÇA CELÍACA

PELE

- dermatite atópica
- psoríase
- urticária
- dermatite herpetiforme
- alopecia

MÚSCULO-ESQUELÉTICOS E ARTICULAÇÕES

- miosite
- artrite
- osteopenia
- osteoporose
- fraturas



@rio_sem_gluten

SINAIS NA **DOENÇA CELÍACA**

PSIQUIÁTRICOS

- **depressão**
- **ansiedade**
- **risco de suicídio**

SANGUE

- **anemia**
- **(deficiência de B12,**
- **ferro, ácido fólico)**
- **trombocitose /**
- **trombocitopenia**
- **leucopenia**
- **hiper-coagulabilidade**



@rio_sem_gluten

SINAIS NA DOENÇA CELÍACA

ENDÓCRINOS

- baixa estatura
- diabetes t1
- obesidade

NEUROLÓGICOS

- neuropatia
- ataxia
- epilepsia
- demência
- prejuízo cognitivo



@rio_sem_gluten

SINAIS NA **DOENÇA CELÍACA**

GINECOLÓGICOS

- **infertilidade**
- **aborto**
- **prematuridade**
- **amenorreia**

ORO-DENTAIS

- **aftas de repetição**
- **displasia do esmalte dentário**



@rio_sem_gluten



SINAIS NA **DOENÇA CELÍACA**

PULMÃO

- asma

BAÇO

- atrofia
- esplenomegalia

MALIGNIDADE

- linfoma
- adenocarcinoma

CORAÇÃO

- insuficiência cardíaca
- cardiomiopatia dilatada
- arritmia



@rio_sem_gluten

Diagnóstico de Doença Celíaca

*por onde começar?
que exames fazer?*



@rio_sem_gluten

"A doença celíaca pode parecer bastante simples se olhada à distância ("*é só um probleminha alimentar*" !), mas se deixada sem diagnóstico e sem controle pode provocar problemas de saúde futuros bastante significativos. O dano intestinal grave que a doença celíaca provoca pode levar a uma absorção deficiente de nutrientes.

Quando seu corpo não consegue tirar os nutrientes dos alimentos e transportá-los, você sofre com deficiências de vitaminas e minerais, o que causa uma série de outros problemas de saúde, como osteoporose, problemas de fertilidade, erupções cutâneas (dermatite herpetiforme) e anemia. Nas crianças, isso pode prejudicar o seu desenvolvimento. "Elas podem experimentar déficit no desenvolvimento, atraso da puberdade ou uma baixa estatura", diz o médico Dr. Guandalini.

Outro risco grave da doença celíaca não tratada é a inflamação crônica de baixo grau. Não tenha dúvidas de que ela é a "vilã" para o seu corpo e está envolvida em todo tipo de doenças, como doença cardíaca e diabetes tipo 2 . A inflamação crônica pode até aumentar o risco de câncer. Os pacientes celíacos não tratados podem estar suscetíveis a câncer de intestino delgado ou mesmo linfoma, uma vez que as células imunes também são afetadas, graças à inflamação causada pela doença celíaca.

O diagnóstico correto permite ao paciente que segue o tratamento (dieta sem glúten rigorosa por toda a vida) reverter uma série de distúrbios e voltar a ter saúde e qualidade de vida!"

Fonte: Jessica Migala - www.health.com

Os exames iniciais para doença celíaca podem ser solicitados por qualquer especialidade médica. São os exames sorológicos. No SUS esses exames são feitos nas unidades de média complexidade. Se seu município não tem, ligue no “Disque Saúde 136” do Ministério da Saúde para saber qual a unidade de referência da sua região realiza esses exames.

1 - Exames de sangue – sorologia:

Dosagem de Imunoglobulina A (IgA)*

Dosagem de anticorpo antitransglutaminase IgA*

* Protocolo Clínico do SUS

Também podem ser solicitados:

Dosagem de anticorpo antiendomísio IgA

Dosagem de anticorpo antigliadina DEAMIDADA IgA e IgG (exame novo que ainda poucos laboratórios fazem)

Após os resultados o paciente deve ser encaminhado para o Gastroenterologista, que vai solicitar:

2 - Endoscopia Digestiva Alta com Biopsia de Duodeno:

recolher de 4 a 8 fragmentos de locais diversos do duodeno, com contagem de linfócitos intraepiteliais, relação vilo/cripta e escala de Marsh.

OBS: Quando o paciente apresenta problemas na pele, com o aparecimento de bolhas e feridas que ardem e coçam e a desconfiança é que ele tenha **DERMATITE HERPETIFORME**, é o Dermatologista que entra em ação e recolhe material da pele (da ferida viva) para biópsia. Esse paciente também deve fazer os testes sorológicos e a endoscopia com biopsia de duodeno.

Quando desconfiar de Doença Celíaca:

- **Sintomas gastrintestinais** - diarreia crônica ou recorrente ou constipação, má absorção, perda de peso inesperada, dor abdominal, distensão ou inchaço. Os testes devem, portanto, ser realizados em pacientes com sintomas sugestivos de síndrome do intestino irritável ou intolerância à lactose.
- **Sintomas extraintestinais** - pessoas com sintomas extraintestinais, sinais ou evidência laboratorial para os quais a doença celíaca é uma causa tratável. Isso inclui pacientes sem outras explicações para anemia ferropriva, deficiência de folato ou vit. B12, elevação das enzimas hepáticas, dermatite herpetiforme, fadiga, dores de cabeça, abortos de repetição, fertilidade reduzida, menopausa precoce, aftas persistentes, defeitos no esmalte dentário, osteoporose prematura, neuropatia periférica idiopática ou ataxia cerebelar não hereditária.

Exames para Diagnóstico de Doença Celíaca

Para realizar os exames é necessário estar ingerindo glúten diariamente nos últimos 2 meses.

SANGUE

Dosagem da imunoglobulina IgA
Anticorpo antitransglutaminase IgA e IgG

Também podem ser pedidos estes anticorpos:

Anticorpo antiendomísio IgA e IgG
Anticorpo anti gliadina IgA e IgG
Anticorpo anti gliadina Deaminada IgA e IgG

EXAME ENDOSCÓPICO

Endoscopia Digestiva Alta com biópsia do intestino delgado*.

*Mínimo de 6 amostras do bulbo e porções mais distais do duodeno.

O laudo deverá vir com a classificação na Escala de Marsh, relação vilosidade/cripta e contagem de linfócitos intraepiteliais.

PELE - nos casos de suspeita de Dermatite Herpetiforme
Biópsia de pele (lesão) - Imunofluorescência direta de pele

DIAGNÓSTICO DE SENSIBILIDADE AO GLÚTEN NÃO-CELÍACA

**que
exames
fazer?**



[@rio_sem_gluten](#)

Lembrando que Sensibilidade ao glúten não-celíaca é ainda um "*conceito em construção*". Existe pouco conhecimento sobre essa desordem. Só recentemente a medicina começou a olhar pra ela. As pesquisas são raras e recentes. Não se sabe nada a longo prazo.

Ainda não existem exames específicos para identificá-la. O diagnóstico é feito por exclusão:

- a pessoa vai procurar o Gastroenterologista e fazer os exames usados para investigar doença celíaca (no post anterior vc encontra a lista de exames) e vai procurar o Alergista para fazer os exames para investigar alergia ao trigo/glúten. Quando tanto a doença celíaca quanto a alergia ao trigo são descartadas, a pessoa então passa para a segunda fase:

1º ETAPA- dieta de exclusão de glúten por algumas semanas, com observação se os sintomas relatados amenizam ou desaparecem;

2º ETAPA - reintrodução do glúten por algumas semanas com observação se os sintomas voltam.

Depois de todo esse procedimento é que o gastroenterologista vai poder montar o QUEBRA-CABEÇA e dar o diagnóstico de sensibilidade ao glúten não-celíaca.

Como muitas pessoas hoje tiram o glúten da alimentação por "N" motivos ANTES de investigar doença celíaca ou sensibilidade ao glúten, quando resolvem fazer os exames os

resultados ficam comprometidos, pois já tiraram o vilão que ativa os anticorpos celíacos e a reação autoimune. Não dá mais para saber se os resultados negativos são reais.

Esse é o grande "abacaxi" das Desordens Relacionadas ao Glúten. Os exames existentes para investigação só são eficientes se a pessoa está comendo glúten diariamente.

- **RECOMENDAÇÃO NÚMERO 1**

Não tire o glúten da dieta antes de fazer exames para descartar doença celíaca.

- **RECOMENDAÇÃO NÚMERO 2**

Tirou o glúten e agora percebe que passa mal ao voltar a comer? Procure um gastroenterologista e investigue se tem doença celíaca ou sensibilidade ao glúten não-celíaca ou se o problema é disbiose ou intolerância aos frutanos do trigo.

Estamos falando de patologias sérias que afetam todos os sistemas do corpo humano. Não é coisa passageira ou que possamos ignorar. A conta chega e pode ser cara demais...

Indicação de Leitura:

Diagnosis of Non-Celiac Gluten Sensitivity (NCGS): The Salerno Experts' Criteria

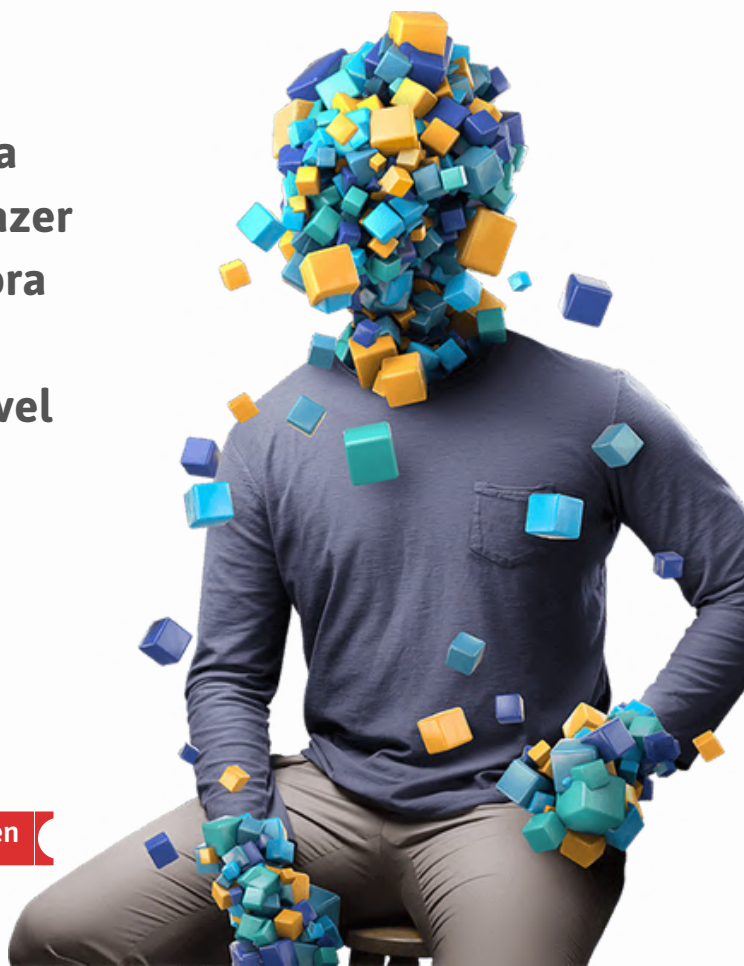
Desafio de Glúten

Tirou o glúten da dieta antes de fazer os exames e agora não sabe se é celíaco ou sensível ao glúten?

O que fazer?



@rio_sem_gluten



Se você tirou o glúten da dieta e percebeu que sua saúde melhorou ou, ao voltar a comer glúten algum tempo depois, se sentiu muito mal e doente, já entendeu que trigo, cevada e centeio não são seus "amigos". Mas agora você quer saber se tem uma doença autoimune ou se é sensível ao glúten ou se tem alergia alimentar tardia (não mediada por IgE). Já explicamos que os exames para investigar e descartar doença celíaca só terão resultados confiáveis se o paciente estiver comendo glúten regularmente nos últimos meses.

A alternativa mais indicada é que a pessoa volte a comer glúten para poder fazer os exames. Essa técnica se chama "DESAFIO DE GLÚTEN". Muitos especialistas em Desordens Relacionadas ao Glúten vem estudando critérios para se fazer esse Desafio. Ele é diferente em cada situação:

- **DC** - celíacos que tiveram diagnóstico feito de maneira inadequada ou em idade muito precoce (pesquisas apontam que podem chegar a 20% a quantidade de diagnósticos equivocados de doença celíaca...);
- **SGNC** - sensíveis ao glúten não celíacos que não sabem se são celíacos ;
- **AT** - alérgicos ao trigo que não sabem se já toleram algum nível de contato e consumo (desafio conduzido pelo Alergista / Imunologista).

Em celíacos e alérgicos, os sinais e resultados dos exames podem ser avaliados objetivamente.

Já nos sensíveis ao glúten é a resposta negativa nos exames e a história clínica, com o aparecimento e desaparecimento dos sintomas durante as fases do desafio, que vão servir de base para o diagnóstico.

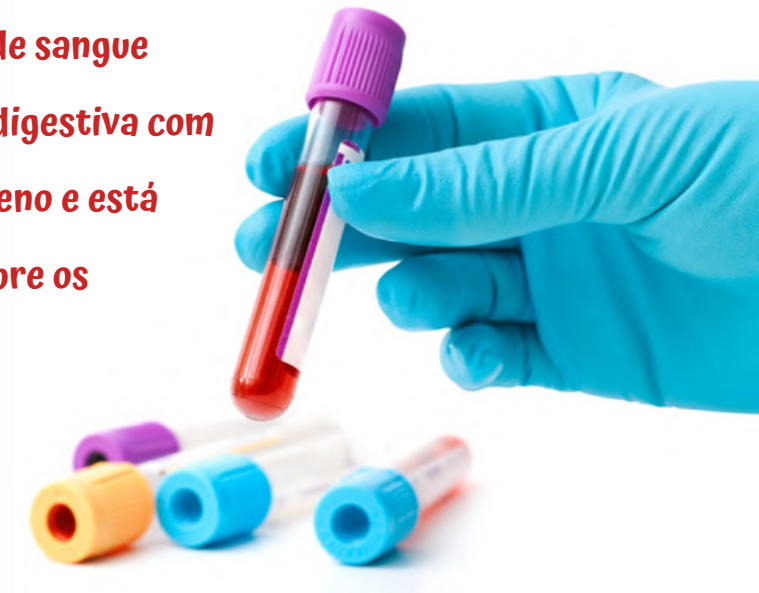
O tempo de desafio varia muito entre as recomendações médicas. Por experiência própria, os grupos de Celíacos já entenderam que no Brasil o melhor é fazer um desafio de glúten que dure pelo menos 2 meses, com o consumo de 10 gramas de glúten diariamente (2 a 4 fatias de pão de forma). O problema é que muitas pessoas não conseguem fazer o Desafio pois adoecem seriamente, chegando a precisar de internação hospitalar.

Então converse com o gastroenterologista sobre como obter seu diagnóstico correto de Desordem Relacionada ao Glúten e o acompanhamento durante a realização do Desafio de Glúten.

Doença Celíaca

Entendendo o Resultado dos Exames

Fez os exames de sangue e a endoscopia digestiva com biópsia do duodeno e está com dúvidas sobre os resultados?



@rio_sem_gluten

Por **Ester Benatti** - Vice-presidente da ACELBRA-RS

"Com sorologia positiva + atrofia vilositária, o diagnóstico de doença celíaca só será fechado depois que a dieta sem glúten for instituída, os sintomas melhorarem e houver recuperação das vilosidades do intestino delgado.

Diagnóstico correto é o que todos nós queremos. Nem tudo é Doença Celíaca, mas muita coisa pode ser!

Muitos médicos usam os 5 parâmetros elencados pelo Dr. Alessio Fasano, sendo necessário positivar em 4 deles para fechar o diagnóstico:

- **1- sintomatologia clássica**
- **2- genético positivo (HLA DQ2 / DQ8)**
- **3- sorologia positiva**
- **4- biópsia de duodeno positiva**
- **5- dieta fazendo efeito na normalização do quadro.**

Em situações em que só se tem:

- **sintomas característicos;**
- **biópsia de duodeno positiva;**

é preciso pensar em diagnóstico diferencial, pesquisar outras patologias e uso de medicamentos que também causam atrofia das vilosidades do intestino delgado. Elas precisam ser descartadas."

EXAMES

- **Imunoglobulina IgA** - resultados indicando valores baixos é sinal que o paciente tem deficiência de IgA. É preciso fazer o antitransglutaminase e o antiendomísio IgG, pois os outros podem dar resultado falso negativo.
- **Imunoglobulina IgA normal e antitransglutaminase e antiendomísio IgA fraco reagente** - se o paciente NÃO tem sintomas, NÃO tem parentes celíacos, NÃO tem doença autoimune e não sente diferença ao retirar o glúten da dieta por alguns dias, o diagnóstico de doença celíaca nesse momento pode ser descartado, a critério do médico que o acompanha.
- **Sorológicos negativos, com presença de sintomas ou com histórico de Celíacos na família:** continuar a investigação, fazendo a endoscopia digestiva alta com biópsia de duodeno. Existe a Doença Celíaca Soronegativa.
- **Sorologia POSITIVA e biópsia de duodeno sem atrofia de vilosidades:** existe a Doença Celíaca Potencial. É preciso descartar patologias que provoquem alterações dos anticorpos celíacos.

Indicação de leitura:

"Not All That Flattens Villi Is Celiac Disease: A Review of Enteropathies"

Claire L. Jansson-Knodell, Isabel A. Hujoel, Alberto Rubio-Tapia, Joseph A. Murray



Doença Celíaca Silenciosa:

Isso existe ?



@rio_sem_gluten

Doença Celíaca SEM Sintomas? Como assim? Isso existe?

A forma mais comum de manifestação da Doença Celíaca é Silenciosa, sem sintomas gástricos. A pessoa vai adoecendo lentamente por anos, sem imaginar que tem uma doença autoimune ativa. Pode até sentir um cansaço aqui, uma dor articular ali, às vezes uma tontura ou alguma alteração no hemograma, mas nada que faça acender a luzinha e perceber que tudo está ligado a um único vilão, o glúten.

Entre os pesquisadores de doença celíaca, desde a década de 1990 é famoso o uso da imagem do ***Iceberg Celíaco*** para mostrar a realidade da patologia. A medicina e a Sociedade reconhecem a Doença Celíaca clássica, mas a forma mais comum de apresentação é desconhecida ou esquecida! E é esse um dos motivos de termos tão poucos celíacos diagnosticados: de cada 8 celíacos apenas 1 tem diagnóstico!

Uma situação comum é a pessoa descobrir que é celíaca por um acaso. Pode ser porque o médico colocou na lista de exames o antitransglutaminase ou algum parente próximo descobriu que é celíaco e pediu pra família investigar ou ainda a pessoa precisou fazer uma endoscopia para fazer cirurgia bariátrica e recebeu o diagnóstico! E na hora de seguir o tratamento, fazendo a Dieta sem Glúten vem o maior problema pós-diagnóstico: a pessoa não sente nada quando come glúten, muito menos quando ingere traços de glúten (quando algo tem contaminação cruzada por glúten). Como acreditar que tem uma condição autoimune, que pode se tornar uma doença grave quando não tratada, se não sente nada?

Doença Celíaca Silenciosa:

sem sintomas aparentes

+

atrofia de vilosidades



@rio_sem_gluten

"Sabemos que existem pessoas que têm uma forma clinicamente silenciosa de doença celíaca. Externamente, não apresentam sintomas, mas a biópsia de duodeno mostra danos nas vilosidades do intestino.

Elas também precisam de uma dieta sem glúten rigorosa, assim como a pessoa que tem sintomas evidentes?

Com certeza sim! Mesmo sem sintomas, elas têm doença celíaca. A gravidade dos sintomas externos não está diretamente relacionada com os danos que ocorrem internamente e os riscos da doença celíaca a longo prazo para a saúde já são bem conhecidos (ter outras doenças autoimunes, osteoporose, câncer, infertilidade e outros).

Se você tiver apenas uma leve dor de cabeça quando come glúten, deve perceber que não é apenas sua cabeça que foi afetada, mas também o seu intestino.

Se você simplesmente se sentir só um pouco cansado depois de comer glúten, seu intestino ainda está sendo afetado e os riscos a longo prazo são os mesmos que dos celíacos que estão doentes por contaminação cruzada por glúten.

Se o seu intestino está sendo afetado, sua saúde futura também. Não importa quais sejam os sintomas externos ou o tipo de reação ao glúten - você ainda tem doença celíaca e o tratamento é o mesmo - Dieta sem glúten e cuidado com a contaminação cruzada por glúten.

Então, se alguém disser que sua doença celíaca é “leve” porque não tem sintomas aparentes, por favor, lembre-se (e sintá-se à vontade para educá-los!):

- 1. Não existe doença celíaca “leve”.
- 2. Se a biópsia foi considerada positiva para doença celíaca, é POSITIVA – você É celíaco! O tratamento será o mesmo, independente do grau na escala de Marsh - uma dieta sem glúten por toda a vida.
- 3. A gravidade dos sintomas externos não é um indicador de quanto glúten você pode comer. Se você diagnosticou doença celíaca, nenhuma quantidade de glúten é segura. Sintomas externos leves não significam que você tem “sensibilidade ao glúten não-celíaca” - ainda é doença celíaca."

Por DRA. AMY BURKHART – Médica e Dietista americana, especialista em Doença Celíaca.

Doença Celíaca Silenciosa

**SE LIGA AÍ:
FALTA DE SINTOMAS
NÃO SIGNIFICA
FALTA DE DOENÇA**



"Desafios da dieta sem glúten:

Pode ser difícil fazer dieta sem glúten se você não apresenta sintomas. Não há dúvida de que viver sem glúten pode ser complicado e difícil, e furar a dieta sem glúten é muito tentador se você não tem sintomas. Porém, existem duas razões para permanecer livre de glúten, mesmo se você não notar sintomas quandoingere glúten.

A **primeira** é proteger sua saúde a longo prazo. Furar a dieta pode causar alguns problemas de saúde bastante significativos, incluindo desnutrição, infertilidade, osteoporose e até mesmo certos tipos de câncer. Furar sua dieta uma ou duas vezes por mês pode impedir a cura do seu intestino e perpetuar a resposta imune anormal que causa a doença, eliminando assim os benefícios de fazer a dieta sem glúten.

Resumindo – furar a dieta é jogar no lixo todos os outros dias em que você se esforçou para ficar longe do glúten! Além disso, muitas pessoas com doença celíaca, incluindo doença celíaca silenciosa ou assintomática, podem desenvolver outras doenças autoimunes, como artrite reumatóide e psoríase, se continuarem a consumir glúten. Embora haja pouca pesquisa sobre isso, alguns estudos sugerem que uma dieta sem glúten pode prevenir ou ajudar a tratar essas condições.

A **segunda** razão para viver sem glúten, mesmo sem notar sintomas quando come glúten, é que você poderá se sentir melhor. Estudos sugerem que pessoas com doença celíaca silenciosa tendem a normalizar os sintomas de baixo grau e só conseguem reconhecê-los após a melhora com uma dieta sem glúten."

Por Jane Anderson - www.verywellhealth.com

Doença Celíaca Silenciosa

INFORMAÇÃO + ORIENTAÇÃO = CAMINHO DA SAÚDE



**DOENÇA CELÍACA É UMA
PATOLOGIA AUTOIMUNE,
COM OU SEM SINTOMAS!**



[@rio_sem_gluten](#)

"Quando o celíaco adoece porque come glúten, isso passa a ser um grande incentivo para seguir uma dieta sem glúten rigorosa.

Para o celíaco assintomático não existe esse incentivo. Ele vai fazer a dieta sem glúten só com base nas informações que tem sobre o que acontece em seu corpo quando fica exposto ao glúten e nas orientações dadas pelos profissionais de saúde.

É importante identificar pacientes com doença celíaca silenciosa e ajudá-los a aprender a viver sem glúten. As consequências a longo prazo para quem não faz a dieta corretamente podem ser bastante graves. Só porque um celíaco não apresenta sintomas quando come glúten não significa que ele esteja fora de perigo. Seu intestino está sofrendo o mesmo dano quando come glúten do que o celíaco que apresenta sintomas.

Muitos assintomáticos se sentem melhor depois de ficarem sem glúten. Eles simplesmente não tinham percebido que algumas situações na verdade já eram sintomas da doença celíaca e que desapareceram depois da dieta sem glúten. Mas pode ser difícil aderir a uma dieta rigorosa se você não enxerga o benefício em sua vida cotidiana.

É muito importante saber que a doença celíaca não é apenas uma doença gastrointestinal - é uma condição autoimune. A inflamação crônica presente na doença celíaca gera uma longa lista de diferentes sintomas.

Embora seja divulgada sempre uma lista de sintomas típicos de doença celíaca, a realidade é bem outra. Não há sintomas "típicos". A diarreia, por exemplo, é considerada um sintoma típico, mas apenas 50% dos adultos diagnosticados com doença celíaca têm esse sintoma.

Agora os médicos preferem usar a expressão "**sintomas clássicos**". A doença celíaca pode envolver qualquer sistema do organismo e saber quais pacientes encaminhar para investigação exige do profissional de saúde o reconhecimento de padrões em problemas aparentemente não relacionados."

Fonte: Judith C. Thalheimer

<https://www.todaysdietitian.com/newarchives/050114p22.shtml>

Investigar familiares de celíacos: **"Precisa disso? Que bobagem** **Eu não sinto nada!"**



@rio_sem_gluten

É preciso ensinar nossos familiares de que a doença celíaca:

- é uma doença grave quando não tratada;
- que pode atacar um ou vários sistemas do corpo ao mesmo tempo;
- que pode se manifestar com inúmeros sintomas ou nenhum;
- que tem base genética e por isso, assim como diabetes, doença cardiovascular ou câncer, os familiares precisam estar atentos e comunicar aos seus médicos que ela existe na família;
- que pode lentamente ir piorando a saúde e a qualidade de vida da pessoa, demorando anos para que os sintomas se manifestem;
- pode se manifestar tanto em bebês quanto em idosos;
- que pode levar à morte quando ignorada ou negligenciada.

São muitos os motivos para que nossos familiares fiquem atentos e façam os exames de investigação.

Da mesma forma que familiares controlam periodicamente a glicemia de jejum e hemoglobina glicada quando tem casos de diabetes na família, também nossa família deve fazer os exames sorológicos de doença celíaca junto com os exames de rotina. **Diagnóstico precoce salva vidas!**



Minha Família sem Glúten - somos 7 irmãos

Meu diagnóstico levou ao diagnóstico de todos os meus irmãos e transformou a vida deles: celíacos ou sensíveis ao glúten, hoje todos vivem sem glúten e minha Mãe faz a dieta para manter a casa dela livre de glúten podendo receber com segurança os filhos e as netas celíacas.



@rio_sem_gluten

Saúde Celiaca X Doença Celiaca



@rio_sem_gluten

"Eu não sou doente, eu sou celíaca!" - falo essa frase com alegria, com orgulho de mim mesma, com sentimento de gratidão por tudo que a vida me ensinou nesses 25 anos desde o meu diagnóstico. Mas reconheço que essa é a *MINHA* experiência com a celíaca.

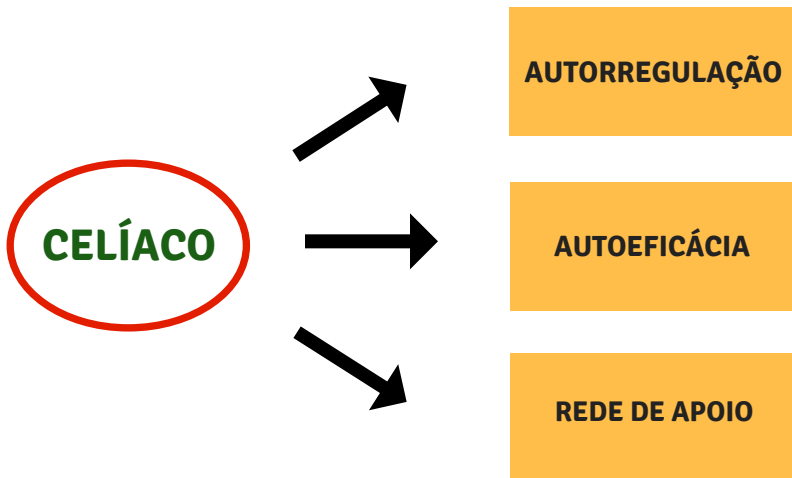
Sei que para cada celíaco e sensível ao glúten que encontro, essa experiência é muito particular, pessoal. Eu pude contar com o apoio dos familiares e amigos em tempo integral. Eu pude ter acesso a boas informações. Eu pude aprender devagar o que era contaminação cruzada, sem ter o peso da "consciência e do conhecimento" me deixando paralisada. Eu já comia "comida de verdade" e cozinhava pra mim quando tive meu diagnóstico e não precisei fazer grandes mudanças na dieta. Eu pude manter minha profissão e meu trabalho. Eu pude decidir tirar o glúten de dentro de minha casa. Eu pude ver os meus familiares fazendo os exames e tendo diagnóstico. Eu tive condições emocionais de mudar minha rotina e de seguir sempre em frente.

Essa aí não é a realidade para a maioria dos que vivem sem glúten. A mudança do estado mental e físico de "Doença Celíaca" para o de "Saúde Celíaca" requer uma adesão à dieta sem glúten rigorosa.

Em artigo publicado em 2018, Sainsbury et all, mostram que celíacos com melhores resultados de adesão a dieta possuem maior capacidade de **autorregulação (autonomia de escolha)**, **autoeficácia (confiança na capacidade de realizar a dieta)** e **suporte social e familiar**.

Nem sempre temos essas "ferramentas" desenvolvidas. Precisamos de ajuda para aprender a usá-las com sabedoria. Crianças e adolescentes celíacos precisam de familiares e adultos atentos, que incentivem a sua autonomia, que os empoderem na luta pelo seu direito à alimentação segura. Adultos celíacos precisam de acolhimento, orientação, informação e ajuda emocional para conquistar sua saúde de volta.

Melhores resultados de adesão a uma dieta sem glúten:



Sainsbury k. et al. *Maintenance of a gluten free diet in coeliac disease: The roles of self-regulation, habit, psychological resources, motivation, support, and goal priority.* (2018) *Appetite* 125, p. 356e366.

Celíaco não é "coitadinho".



**Todo mundo
passa vontade
por alguma coisa
todo dia!**

**A restrição alimentar
salva nossas vidas!**



@rio_sem_gluten

Às vezes o que nos adoecer não é a celíaca, mas como uma parte da sociedade nos trata.

Para uns somos raros, para outros somos invisíveis.

Para alguns NÃO somos o público alvo de seus produtos sem glúten (*Oi??? Se liga tá - a rotulagem "sem glúten" no Brasil foi criada especialmente para proteger os celíacos*).

Para outros somos as pessoas que NÃO deveriam comer fora de casa, já que a "obrigação" de ficar longe do glúten e cuidar dos riscos de traços de glúten é única e exclusivamente do próprio celíaco.

Para muitos somos "COITADINHOS " por não podermos comer isso ou aquilo e ter que viver carregando marmita.

NÃO! Nenhum celíaco, sensível ou alérgico é "coitadinho".

Por favor, não nos coloquem mais rótulos, muito menos nas crianças celíacas ou alérgicas. Já carregamos os rótulos de *chatos, frescos, paranoicos, hipocondríacos, depressivos, esquisitos, esnobes, mal educados, antissociais, comedores seletivos, ortoréxicos, enjoados, ansiosos* e muitos outros.

O glúten pode nos matar, por isso corremos dele. Mas somos lutadores, somos inteligentes, somos resilientes, criativos, e acima de tudo, temos consciência de que essa condição não é o que nos define como pessoa.

O fato de não podermos comer um pedaço de pão, de bolo ou de pizza não nos torna dignos de pena.

Entre a doença e a saúde fizemos uma ESCOLHA!

ESCOLHER a Dieta sem glúten é o que nos mantém vivos e sempre na busca pela melhor Saúde.

Então nos olhem com admiração, com orgulho, com reconhecimento. Essa mudança no modo de compreender a situação pode fazer a diferença na vida de muitas pessoas com restrições alimentares que estão à sua volta!

GLÚTEN

MITOS X VERDADES



@rio_sem_gluten

O GLÚTEN é um composto de 2 frações proteicas (prolaminas e glutelinas) encontradas no trigo, cevada e centeio. Essas proteínas são responsáveis pelo desenvolvimento da doença celíaca e de outras desordens onde o tratamento é uma dieta sem glúten rigorosa. A aveia faz parte dessa lista também, seja por contaminação cruzada com trigo ou por provocar reação direta em uma pequena parcela de celíacos.

- **VERDADE** – *nenhum ser humano tem enzimas adequadas para quebrar completamente as proteínas do glúten.*

FATO - O sistema imunológico detecta o glúten como invasor e entra em modo de batalha para se livrar dele. Na maioria das pessoas, o sistema imunológico é capaz de “limpar” o invasor (glúten) e seguir a diante. Já com os celíacos é diferente - o sistema imunológico não é capaz de eliminar o invasor de forma eficiente – a “guerra” inicia no intestino, atravessa suas paredes e provoca uma reação autoimune, onde o corpo ataca suas próprias células e tecidos na tentativa de eliminar o invasor.

- **MITO** – *o glúten cola no intestino e por isso provoca inflamação, impedindo a correta absorção de nutrientes pelo organismo por pessoas saudáveis.*

FATO - Em latim gluten significa cola, mas o glúten NÃO cola no intestino. Podemos fazer cola com farinha de trigo para colar papel, mas isso não acontece com o nosso intestino. Ele é revestido por mucosa – a produção de muco evita que algo cole e paralise o intestino. Se algo colar o intestino, é caso de cirurgia de emergência para desobstrução.

- **MITO** - *O glúten é um carboidrato.*

FATO - O glúten é uma proteína vegetal. A farinha de trigo comum tem até 15% de proteínas e o restante é amido (carboidrato). Por isso as preparações feitas com farinha de trigo terão glúten e carboidratos presentes: pães, bolos, biscoitos, doces, massas, pizzas, tortas, salgadinhos, molhos, etc.

- **MITO** – *Dieta sem glúten emagrece.*

FATO - Não é especificamente a ausência do glúten que emagrece, mas o fato da pessoa deixar de comer alimentos ricos em trigo, cheios de carboidratos altamente refinados, gorduras ruins e açúcares como pães, biscoitos, massas e bolos.

Proteína



Enzimas no estômago e no intestino delgado quebram a proteína separando os aminoácidos

Aminoácidos



www.celiackidsconnection.org

Todas as proteínas são compostas de partes menores chamadas aminoácidos. Os aminoácidos são ligados para formar uma cadeia longa, como contas que foram amarradas juntas para formar um colar.

Quando comemos proteínas, as enzimas no nosso sistema digestivo (chamadas proteases) separam a cadeia em aminoácidos individuais.

Em nosso intestino, as células chamadas enterócitos absorvem os aminoácidos para que possam ser usados para alimentar nossos corpos e reconstruir nossas próprias proteínas.

Gliadina



Gliadina não é completamente digerida

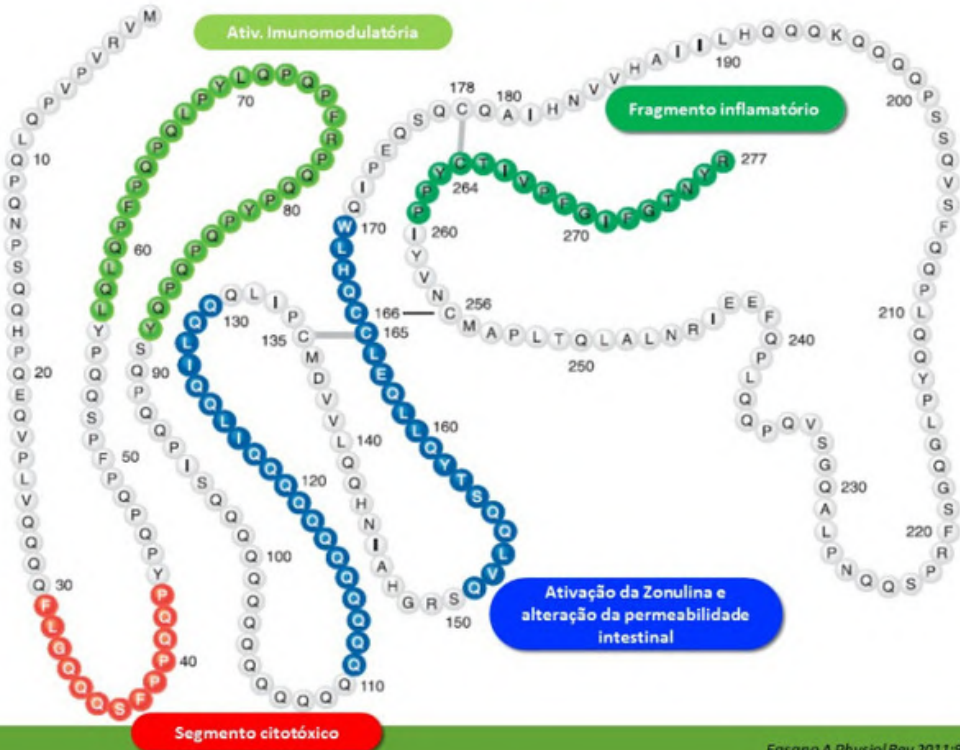
Aminoácidos e Peptídeos



www.celiackidsconnection.org

Quando as pessoas comem glúten, ele não é completamente digerido em aminoácidos individuais no intestino delgado. A gliadina, especificamente, é de difícil digestão para todos os seres humanos porque contém uma alta proporção de dois aminoácidos - prolina e glutamina.

Por ser apenas parcialmente digerida, pequenos fragmentos da cadeia proteica da gliadina permanecem como peptídeos. Isso acontece em pessoas com e sem doença celíaca.



Fasano A Physiol Rev 2011;91:151-175

Molécula de glúten: As seções coloridas são peptídeos que causam problemas para humanos:

VERMELHO - exercem atividade citotóxica (tóxica para células)

VERDE CLARO - exercem atividade imunomoduladora (causam reação imunológica)

AZUL - provocam a liberação de zonulina e permeabilidade intestinal

VERDE ESCURO - se ligam ao receptor de quimiocina CXCR3 que leva à produção de interleucina IL-8 em pacientes celíacos (Fasano, 2012)

A man with brown hair, wearing a grey suit jacket, a white shirt, and glasses, is looking through a large magnifying glass. The magnifying glass is held in front of his face, focusing on his eyes. The background is plain white.

MAS ONDE ESSE TAL DE

GLÚTEN

SE ESCONDE?



[@rio_sem_gluten](#)

O glúten que é tóxico para celíacos e sensíveis é uma proteína presente no trigo, cevada, centeio e também na aveia (seja por contaminação cruzada com trigo ou por sua prolamina que causa reação em 8% dos celíacos).

Esse é o lugar onde ele **MORA**. Farinha de trigo, trigoilho, cevada, cevadinha, malte, centeio, semolina, espelta, gérmen de trigo, malte, etc. A dieta sem glúten é o **ÚNICO** tratamento para celíacos e sensíveis. Então esses cereais e seus derivados precisam ser excluídos da dieta.

O Glúten se **ESCONDE** em lugares óbvios, como na cozinha e tudo que tem dentro dela, incluindo armários, geladeiras, panos, eletrodomésticos, paredes, talheres, pratos e panelas.

Mas ele se **ESCONDE** também em locais inimagináveis. E aí é que celíacos e sensíveis se tornam detetives especialistas em prever onde pode haver glúten ou traços de glúten.

Ter esse diploma aí leva tempo. Isso requer paciência, informações complexas, cálculo mental, capacidade de análise de risco, habilidades argumentativas e muito discernimento para não prejudicar mas também não se deixar enganar.

Plaquinha da Vida pra colocar na testa:
NA DÚVIDA, NÃO CONSUMA!

GLÚTEN

ONDE SE
ENCONTRA
E
ONDE SE
ESCONDE



@rio_sem_gluten



Quando se trata de rótulos dos produtos da Indústria Alimentícia, sejam alimentos ou bebidas, a legislação brasileira protege os celíacos. É obrigatório avisar se o produto tem glúten. Nos medicamentos também é obrigatório avisar na Bula quando o glúten está presente. Mas existem outros produtos e materiais que apontam o uso dessa proteína em sua formulação e que não são comestíveis, mas podem acabar chegando à boca dos celíacos.

Então a primeira coisa que aprendemos após o diagnóstico é LER RÓTULOS, sempre! Essa é a parte FÁCIL (mas não se engane, é DIFÍCIL, já que exige tempo, paciência, olho, óculos, lupa e muitas ligações para os SAC das empresas para tirar dúvidas).

O problema maior é a brincadeira diária de "esconde-esconde" que os farelos e vestígios (traços) de glúten fazem conosco. Aí fazemos Pós-Doutorado em ppm de glúten e check-list.

Os princípios da PREVENÇÃO e PRECAUÇÃO são absorvidos e podemos escrever longas teses sobre eles!

ANÁLISE DE RISCO: todo dia um treinamento intensivo!

Somos HIPERVIGILANTES!

Qualquer descuido pode nos adoecer e encerrar mal um final de semana, uma viagem, uma festa, um dia de provas ou nos trazer novas doenças e muitas sequelas.

Celíacos e Sensíveis só tem duas opções: ou escolhem não olhar pra isso e seguir a vida doentes ou escolhem ter a saúde de volta, olhando pra tudo isso, todo dia, pra sempre.

A resposta que a Sociedade nos dá sobre essa situação de hipervigilância é dizer que somos "Frescos", "Paranóicos", "Chatos", "Exigentes", "Seletivos", "Enjoados", "Esnobes", "Mal-agrados"... Oi???

Vai ficar mais fácil quando a Sociedade entender e nos tratar com mais Respeito e Empatia!



GLÚTEN

IDENTIFICADO EM RÓTULOS

- ALIMENTOS
- BEBIDAS
- MEDICAMENTOS
- COSMÉTICOS
- PRODUTOS DE HIGIENE
- MATERIAL ESCOLAR
- MATERIAL ORTODONTICO E HOSPITALAR
- RAÇÃO PARA ANIMAIS DOMÉSTICOS



@rio_sem_gluten



GLÚTEN

ESCONDIDO NA COZINHA

- MESAS, BANCADAS, PIA
- PANELAS, FORMAS, VASILHAS
- LOUÇAS, COPOS, TÁBUAS DE CORTE
- TALHERES
- PANOS E TOALHAS
- PAREDES, EXAUSTOR, DEPURADOR DE AR
- ARMÁRIOS
- GELADEIRA, FREEZER
- ESPONJA DE LAVAR LOUÇA
- ELETRODOMÉSTICOS
- SABÃO ARTESANAL



@rio_sem_gluten



GLÚTEN

ESCONDIDO NO AMBIENTE

- TECLADO, MOUSE E CONTROLE REMOTO
- NOTEBOOKS, CELULARES, TELEFONES
- SOFÁS E TAPETES
- ROUPAS
- SACOS E BOLSAS REAPROVEITÁVEIS
- MAÇANETAS
- ASSENTOS DE ÔNIBUS, TAXI, CINEMA, AVIÃO
- MESAS E CADEIRAS DAS SALAS DE AULA
- CAIXAS E GÔNDOLAS DE SUPERMERCADOS
- BORDA DE PISCINA E LOCAIS PÚBLICOS
ONDE É PERMITIDO BEBER E COMER



@rio_sem_gluten



7 tipos de DIETA SEM GLÚTEN



 @rio_sem_gluten

7 tipos de Dieta sem Glúten

Dra. Amy Burkhart

Entendendo diferentes "dietas sem glúten":

1. Doença Celíaca: é uma doença autoimune e o único tratamento é uma dieta sem glúten rigorosa, ao longo da vida. A contaminação cruzada por glúten é suficiente para manter a doença ativa.

2. Sensibilidade ao Glúten não-celíaca: afeta pessoas que não tem doença celíaca, mas sentem-se doentes quando comem glúten. Algumas pessoas com sensibilidade ao glúten são tão reativas quanto um celíaco, enquanto outras têm uma reação mais branda. Elas podem ou não se preocupar com a contaminação cruzada. Seus sintomas são reais, e o glúten as torna doentes, mas a quantidade necessária para fazer isso varia de pessoa para pessoa.

3. Alergia ao Trigo: é uma condição em que o consumo de trigo pode causar sintomas como erupção cutânea, dificuldade para respirar, vômitos ou diarreia. Os sintomas podem ocorrer imediatamente e podem ser fatais, por isso, medidas para evitar a exposição ao trigo ou traços de trigo devem ser levadas a sério.

4. Doença autoimune / Anti-inflamação: Condições inflamatórias e autoimunes têm sido relacionadas à melhora do quadro em muitas pessoas por adesão a uma dieta sem glúten. Embora controversa em algumas arenas, este é um motivo comum para as pessoas aderirem a uma dieta sem glúten.

5. Autismo: Um subconjunto de crianças e adultos autistas apresentam melhoras em sintomas autistas com a adesão a uma dieta sem glúten e sem caseína (proteína do leite).

6. Dieta para perda de peso: As pessoas que esperam perder peso em uma dieta sem glúten não tendem a se preocupar com a contaminação cruzada, e o tempo de dieta pode ser limitado porque é difícil de seguir a longo prazo se não houver uma razão médica para o fazer.

7. Melhora da saúde: Algumas pessoas evitam o glúten porque ouviram dizer que é a causa de algumas doenças e elas estão tentando melhorar a própria saúde. Essas pessoas tendem a não manter a dieta por muito tempo ou a não ter um controle rigoroso e nem se preocupam com a contaminação cruzada.

**Tirou o glúten
da dieta ?**

**Mas então você
come o quê ???**



@rio_sem_gluten

"Mas então o que Você come?"

Essa é a pergunta que a maioria do celíacos mais ouve quando explica a alguém sobre a dieta sem glúten.

Já vimos que o glúten que faz mal aos celíacos e sensíveis é uma proteína presente em alguns cereais: TRIGO, CEVADA, CENTEIO, AVEIA* (por contaminação cruzada com trigo ou por ter proteínas que causam reações em 8% dos celíacos).

De tooodos os milhares de alimentos naturais que os seres humanos têm acesso, apenas 4 estão definitivamente fora da lista de todos os celíacos!

Então por que as pessoas se espantam?

Porque a dieta tradicional brasileira mudou muito nas últimas décadas e agora a Farinha de Trigo reina em todas as refeições!

Nesse contexto tudo que é feito com ela (pão, bolo, biscoito, torta, massa, pizza, salgadinhos, doces, etc.) realmente fica fora da nossa dieta.

Mas o mundo não acabou - ninguém morre se não comer pão francês (a segunda frase mais ouvida por celíacos é "*Eu morreria se tivesse que fazer essa dieta*").

A Dieta sem Glúten adequada para o tratamento da Doença Celíaca e da Sensibilidade ao glúten não-celíaca, nas palavras da Gastroenterologista Dra Ana Martha Moreira (@anamarthamoreira), precisa ser uma "**DIETA AMIGA DO INTESTINO E NUTRICIONALMENTE RICA!**"

A prioridade é tratar nosso intestino e organismo como um todo, diminuindo a inflamação e recuperando células de tecidos e órgãos.

Nossa Dieta é nosso remédio!!!

Nosso remédio é vendido na feira e no açougue!

A comida típica brasileira naturalmente não tem glúten! Arroz, feijão, legumes, verduras, carnes, ovos, frutas, leite, raízes, milho, peixes, sementes, leguminosas, oleaginosas, etc!

Dieta sem glúten é sempre saudável?

Essa é uma questão que vem sendo debatida por muitos nutricionistas, em vários países.

Assim que recebemos o diagnóstico de Celíacos ou Sensíveis ao Glúten e aprendemos quais os cereais precisamos evitar, a tendência é buscar substitutos para as versões (com glúten) das preparações que estávamos acostumados a comer: começamos a colecionar receitas sem glúten; testar produtos sem glúten; fazer cursos on line ou presenciais de pães, bolos e massas sem glúten; seguir chefs e culinharistas do mundo sem glúten. Mas depois vamos acalmando e no dia a dia essa necessidade de substituir o glúten vai diminuindo. Ampliamos nosso olhar e paladar.

Junto com o diagnóstico vem também a necessidade de aprender mais sobre alimentação saudável e como conseguir curar de forma mais rápida e eficiente os estragos provocados pelo glúten.

Com o tempo é que vamos nos acostumando com a nova rotina e ajustando nossa dieta, para torná-la mais nutritiva, natural e variada.

A orientação de um nutricionista é essencial para que tenhamos êxito nessa empreitada:

- **1 - tratar o intestino**
- **2 - repor vitaminas e minerais**
- **3 - identificar outras sensibilidades alimentares**
- **4 - adequar a dieta às nossas necessidades metabólicas**
- **5 - fazer sempre as melhores escolhas dentro da realidade econômica de cada família.**

A recomendação atual de "**DESCASCAR MAIS E DESEMBALAR MENOS**" é o melhor conselho que vamos receber!

******isso gera sempre muiiita louça pra lavar, mas se o nosso "remédio" é dieta sem glúten, então que possamos ter o melhor remédio disponível no mercado! (e se o cansaço bater, a louça na pia sempre pode esperar, mas a saúde agradece!).***

20 DE MAIO
DIA NACIONAL DOS CELÍACOS



Gluten Free
Não É
MiMiMi !



[@rio_sem_gluten](#)

20 de Maio - Dia NACIONAL dos Celíacos (Projeto de Lei)

Porque ainda precisamos falar muito sobre Doença Celíaca...

"Pelos que já foram antes da hora por falta de diagnóstico;

Pelos que já foram antes da hora por diagnóstico tardio;

Pelos que tiveram diagnóstico tardio e precisam conviver com as sequelas;

Pelos que tiveram diagnóstico mas não entendem a gravidade da patologia;

Pelos que tiveram diagnóstico, entendem a gravidade da patologia mas não tem apoio dos familiares e da sociedade;

Pelos que ainda vão nascer, receber o diagnóstico e viver em um mundo onde ser celíaco não representa risco de morte.

Para que o DIA NACIONAL DOS CELÍACOS um dia não precise mais existir, quando todos terão acesso ao diagnóstico precoce, tratamento adequado e aceitação social, é que hoje ainda temos que falar sobre DOENÇA CELÍACA".

TEXTO:

FENALCELBRA (Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil)

**Me chama
que eu
vou !**



@rio_sem_gluten

Empatia & Inclusão!

Muitos Celíacos e Sensíveis ao glúten relatam as situações de isolamento social que acabam vivenciando por colocarem sua saúde em primeiro lugar. Seja no trabalho, na escola, nas reuniões de família, festas, comemorações, rolês, viagens: onde o glúten possa estar presente, sempre será um desafio para Celíacos, Sensíveis e Alérgicos. Mas com planejamento e boa vontade podemos participar de tudo!

#mechamaqueeuvo

Gostamos de festas, gostamos de interagir com as pessoas. Nossa marmitta é nosso porto seguro e estará conosco para garantir que dê tudo certo, onde quer que estejamos! "Me chama que eu vou"! E levo o que posso comer!

#eumeincluo!

Celíacos e Sensíveis - a inclusão social é um direito a ser conquistado e depende de nossa atitude perante a Sociedade! Sim, nosso sonho é viver num mundo sem glúten. Mas a realidade é outra. Assim como um cadeirante precisa de rampas de acesso, um celíaco precisa de comida segura. Para mudar o mundo, precisamos sair da Invisibilidade!

Se faça presente! Mude de atitude e se faça presente! Leve sua comida segura! Não passe para o outro uma responsabilidade que é sua!

#euteincluo

Muitos familiares, colegas e amigos, na tentativa de nos incluírem, se propõem a cozinhar para nós ou comprar alimentos sem glúten, mas desconhecem a questão do risco da contaminação cruzada por glúten.

O mais seguro e que evita constrangimentos e adoecimento é sempre conversar diretamente com o celíaco e perguntar: "como posso te incluir?"

SUMÁRIO

Gluten Free Não É MiMiMi	04
Desordens Relacionadas ao Glúten.....	07
DRGs - Autoimunes / Alérgicas / Não autoimunes e não alérgicas.....	09
Doença Celíaca.....	12
Sensibilidade ao Glúten Não-Celíaca.....	15
Neurogluten.....	18
Alergia ao Trigo.....	21
Intolerância ao Glúten.....	24
Sintomas e Glúten.....	27
Doença Celíaca - Camaleão da Medicina.....	30
Diagnóstico de Doença Celíaca.....	36
Exames.....	40
Diagnóstico de Sensibilidade ao Glúten Não-Celíaca.....	41
Desafio de Glúten.....	44
Doença Celíaca - Entendendo o Resultado dos Exames.....	47
Doença Celíaca Silenciosa - Isso Existe?.....	50
Investigação em familiares de celíacos.....	60
Saúde Celíaca X Doença Celíaca.....	63
Celíaco não é "coitadinho".....	66
Glúten - Mitos X Verdades.....	69
Mas onde esse tal de glúten se esconde?.....	75
7 Tipos de Dieta sem Glúten.....	82
Mas então o que você come?.....	85
20 de maio - Dia Nacional dos Celíacos.....	89
Me chama que eu vou!.....	91

Campanha *#GlutenFreeNãoÉMiMiMi*

Obrigada pela
participação,
interação e
compartilhamentos!



@rio_sem_gluten



@rio_sem_gluten

www.riosemgluten.com.br

Rio de Janeiro

2020