

mês do

# CELÍACO



maio 2022

1 EM CADA 100 PORTUGUESES É CELÍACO  
5 EM CADA 6 PERMANECEM SEM DIAGNÓSTICO

## **Incidência:**

- 1% da população europeia
- 1 a 3% da população portuguesa
- Atualmente, a incidência em adultos é mais frequente que em crianças.

## **O que é a doença celíaca?**

- A Doença Celíaca (DC) é uma doença autoimune que resulta na sensibilidade alimentar crónica ao glúten, em indivíduos geneticamente suscetíveis.
- O glúten produz uma resposta inflamatória contra o intestino delgado, através da destruição das vilosidades intestinais.
- É uma doença subdiagnosticada devido à apresentação heterogénea de sinais e sintomas clínicos.
- Devem ser retirados os alimentos que contenham cereais como o trigo, centeio, cevada e os seus derivados.

## **Que sintomas pode provocar?**

- Anemia Ferropénica
- Diarreia e/ou obstipação
- Perda de peso repentina e involuntária
- Aftas persistentes
- Fadiga prolongada
- Défice de B12 e/ou ácido fólico
- Distensão abdominal
- Cólicas abdominais
- Flatulência
- Atraso de crescimento
- Alterações na função da tireoide
- Diabetes Mellitus tipo 1
- Síndrome do Intestino Irritável (SII)
- Sintomas neurológicos inexplicáveis (particularmente neuropatia periférica ou ataxia) e psiquiátricos
- Osteopénia/ osteoporose marcadas e/ou precoces
- Alterações nas análises hepáticas
- Defeitos do esmalte dentário
- Síndrome de Down/ Turner
- Infertilidade e abortos recorrentes

Se for familiar direto (de primeiro grau), de um celíaco é aconselhável fazer um rastreio para a DC.  
Fale com o seu médico de família ou gastroenterologista para fazer o rastreio (Anti-transglutaminase (tTG)/ Anti-gliadina desaminada (AGA)/ Anti-endomísio (AE)).  
Para que o(s) exame(s) sejam válidos, precisa de manter o consumo diário de glúten na sua dieta.

## Tratamento?

O único tratamento aceite consiste numa Dieta Isenta de Glúten (DIG) para toda a vida, a qual requer a eliminação dos cereais com glúten, trigo e suas variantes, centeio, cevada e todos os seus derivados.

Deve ser rigorosa, saudável e equilibrada.

Os alimentos que contêm glúten devem ser substituídos por outros cujas matérias-primas não o contêm.

## O que acontece com a retirada do glúten da alimentação?

- Diminui a produção de anticorpos
- Diminui a resposta inflamatória no intestino delgado
- Diminui a sintomatologia associada
- Aumenta a absorção de nutrientes
- Previne carências nutricionais
- Previne o aparecimento de outras patologias

A integração na APC é comprovadamente um fator determinante na aceitação do diagnóstico e no cumprimento da dieta isenta de glúten.

Caso confirme o seu diagnóstico, contacte-nos.

[www.celiacos.org.pt](http://www.celiacos.org.pt) | [geral@celiacos.org.pt](mailto:geral@celiacos.org.pt) | 217 530 193

## 4 Mitos associados à doença celíaca

### Mito 1 - Todas as pessoas, mesmo sem DC, devem consumir uma DIG.

Apesar de ser cada vez mais comum, indivíduos saudáveis retirarem o glúten da sua alimentação, por opção, não existem evidências científicas atuais que comprovem o seu benefício. Desta forma, a DIG deve ser consumida por celíacos, alérgicos e indivíduos com sensibilidade ao glúten não celíaca.

### Mito 2 - A DIG emagrece.

A DIG pode, pelo contrário, promover o aumento de peso, uma vez que os produtos processados isentos de glúten tendem a ter maior teor em açúcar e gordura, quando comparados com os produtos homólogos com glúten

### Mito 3- Comer só um bocadinho de glúten não faz mal ao celíaco.

A ingestão de glúten por parte de um celíaco, por mais pequena que seja, desencadeia uma resposta inflamatória no intestino, com produção de anticorpos e sintomatologia associada. Daí ser necessária a eliminação total do glúten.

### Mito 4- Uma DIG é muito restritiva nas opções alimentares.

A DIG não se considera uma dieta restritiva, uma vez que existem diversos alimentos presentes na dieta mediterrânea, naturalmente isentos de glúten, tais como: hortícolas; leguminosas; frutas; leite e iogurtes simples; carne; azeite; peixe e ovos.

Tendo por base o padrão alimentar saudável, ditado pela roda dos alimentos, o celíaco consegue garantir uma alimentação variada e equilibrada, naturalmente isenta de glúten através dos alimentos presentes nos sete grupos.

Assim, os alimentos que contêm glúten devem ser eliminados e substituídos pelos seus equivalentes sem glúten.

