



Você sabe o que é intolerância ao glúten?

O glúten é uma proteína encontrada em quatro tipos de alimentos. Esses alimentos são o trigo, a cevada, incluindo o malte que é um subproduto da cevada, a aveia e o centeio. Qualquer receita ou produto alimentar que apresenta, na composição, um desses alimentos, vai possuir o glúten mesmo que em pequenas quantidades. Para algumas pessoas, a ingestão de glúten provoca danos na parede do intestino delgado, o que acarreta em prejuízos para a saúde. Essa doença é chamada de doença celíaca.

O que é doença celíaca? A doença celíaca é uma desordem do sistema imune, ou seja, é uma doença auto-imune, que provoca danos na mucosa do intestino delgado. O intestino delgado possui vilosidades, algo semelhante a pregas, que faz com que a área de absorção de nutrientes obtidos através da alimentação seja maior. O intestino do celíaco que ingere glúten apresenta uma diminuição das vilosidades, acarretando na dificuldade de absorção de nutrientes, principalmente gordura, cálcio, ferro e ácido fólico.

O que é o sistema imune? O sistema imune é o processo de defesa do corpo. Ele detecta corpos estranhos no organismo e trabalha para combatê-los. É o que acontece, por exemplo, com o vírus da gripe. Quando ele entra em nosso organismo, o sistema imune produz células de defesa, chamadas de anticorpos, para curar a gripe. Mas o que o glúten tem a ver com isso? Pois bem, nos celíacos quando o glúten é ingerido, o sistema imune entende que essa proteína é um corpo estranho e, assim, começa a produzir anticorpos específicos que prejudicam a mucosa intestinal, provocando os danos descritos acima. É um erro do sistema imune em reconhecer o glúten como um corpo estranho e atacar as células do próprio corpo, por isso, a doença celíaca é conhecida como uma doença auto-imune.

O que causa a doença celíaca? Acredita-se que a doença celíaca seja desenvolvida por pessoas geneticamente suscetíveis. Nessas pessoas, por exemplo, algum tipo de infecção viral ou por bactérias pode dar início à doença. Também, indivíduos com parentes de primeiro grau (pais, irmãos, filhos) possuem risco maior de tornarem-se celíacos.

Quais são os principais sintomas? Os principais sintomas são: diarreia; gases; vômito; perda de peso; fome intensa; fraqueza; fadiga; ausência de menstruação; infertilidade; irritação; depressão.

Devido à má absorção de nutrientes, algumas consequências podem surgir em celíacos, entre elas:

- osteoporose; anemia; infertilidade; defeitos no nascimento; deficiência no crescimento em crianças.

Todas as pessoas apresentam os sintomas? Nem todas as pessoas apresentam sintomas. Estima-se que 50 a 60% dos celíacos têm pouco ou nenhum sintoma. A doença pode ser descoberta após intervenção cirúrgica gastrointestinal, estresse, gravidez, infecção viral ou bacteriana.

Como é feito o diagnóstico? O diagnóstico da doença celíaca é feito através de testes de anticorpos sanguíneos, biópsia do intestino seguida de uma dieta livre de glúten para

analisar os sintomas e observar se há melhora nas vilosidades do intestino. De acordo com os resultados, principalmente da biopsia, é confirmada a presença da doença celíaca.

Tratamento da doença celíaca A doença celíaca é crônica e, quando confirmada, uma alimentação sem glúten deve ser seguida por toda a vida. Após duas semanas de dieta é possível observar a melhora através da diminuição dos sintomas. Além da alimentação livre de glúten, inicialmente, é indicada a eliminação de leite e seus derivados até o intestino voltar ao normal. Com o passar do tempo, os leite e seus derivados serão gradativamente reintroduzidos, conforme a tolerância individual a esses alimentos.

A alimentação do celíaco:

Alimentos proibidos e que devem ser eliminados da alimentação

- Trigo; centeio; cevada e aveia (ver observação abaixo).

Observação; A aveia não é indicada para celíacos pois pode conter traços da proteína do trigo, pois geralmente se planta as duas culturas juntas ou uma atrás da outra, ou seja, na mesma terra se planta primeiro o trigo e depois a aveia. Mas é importante ressaltar que a proteína da aveia é tolerável ao celíaco diferente do trigo, cevada e centeio que não são toleráveis.

Qualquer produto industrializado, inclusive bebidas, e receitas que contenham esses alimentos não podem ser ingeridos, mesmo que seja em quantidades muito pequenas. Assim, é preciso observar que carnes e legumes empanados não devem ser consumidos. Até mesmo, o óleo de fritura onde foram imersos alimentos contendo, por exemplo, farinha de trigo, deve ser descartada.

A farinha de rosca comumente não é vista como um alimento que contém glúten. Como ela é produzida a partir do pão e este contém farinha de trigo, conseqüentemente, a farinha de rosca contém glúten.

Nos restaurantes e festas de amigos, é necessário pedir informações para certificar que o alimento está isento de glúten. É importante explicar para as pessoas próximas à necessidade de não ingerir os alimentos proibidos para que haja a compreensão de todos que convivem com o celíaco.

O cuidado deve ser tanto que não pode polvilhar fôrmas com as farinhas feitas dos alimentos proibidos.

Se há alguma dúvida ou suspeita da presença de glúten no alimento, ele não deve ser ingerido.

Alimentos permitidos

Arroz integral, arroz branco, farinha de arroz;

Milho: farinha de milho, fubá, amido de milho, flocos de milho, canjica, pipoca.

Batata.

Mandioca: farinha de mandioca, polvilho doce, polvilho azedo.

Todas as frutas e verduras

Feijões, lentilhas, grão de bico...

É possível encontrar diversas receitas que substituem a farinha de trigo pela farinha feita a partir dos alimentos permitidos como, por exemplo, a utilização de farinha de arroz.

Advertência: Não contém glúten

Em 2004, entrou em vigor, no Brasil, a lei que obriga todos os alimentos industrializados a advertir sobre a presença ou não de glúten, através da indicação Contém Glúten ou Não contém Glúten, conforme o caso. É muito importante o celíaco se munir dessa ferramenta e sempre buscar no rótulo do alimento a informação sobre a

presença ou não de glúten. Se não houver nenhuma inscrição, não consuma o alimento.

1 - Bolo de milho sem lactose e sem glúten:

Ingredientes:

3 colheres de sopa de óleo de girassol;

2 xícaras de açúcar mascavo ou açúcar demerara ou orgânico;

3 ovos,

2 xícaras de farinha de milho

1 xícara de amido de milho,

1 copo de suco de laranja,

1 colher de sopa de fermento em pó químico

Misturar o suco de laranja à farinha de milho e reserve. Bata o açúcar com óleo e a gemas. Acrescentar a farinha de milho e o amido de milho. Acrescentar o fermento. No final acrescente lentamente as claras batidas em neve.