

SINTOMAS MAIS COMUNS

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

IMPORTANTE: Não faça autodiagnóstico. Se você acha que pode ter Doença Celíaca ou Sensibilidade ao Glúten não-celíaca, converse com seu médico sobre os exames, antes de iniciar uma dieta livre de glúten. Esta é a única maneira de garantir exames com resultados confiáveis e proteger a sua saúde a longo prazo. A ausência do glúten no organismo pode afetar a eficácia dos exames, com resultados imprecisos.



DOENÇA CELÍACA

SENSIBILIDADE AO GLÚTEN

ACELBRA-RJ

Associação de Celíacos do Brasil - Seção RJ

faleconosco.acelbrarj@gmail.com

www.acelbra-rj.com.br

www.facebook.com/acelbrarj

Instagram @acelbrarj



DOENÇA CELÍACA

É uma patologia autoimune, desencadeada pela ingestão de glúten, em pessoas geneticamente predispostas. É caracterizada pela inflamação crônica da mucosa do intestino delgado que resulta na atrofia das vilosidades intestinais. Como consequência ocorre má absorção de nutrientes e outras manifestações clínicas.

O glúten é uma proteína vegetal presente no trigo, cevada, centeio e aveia*.

A DOENÇA CELÍACA pode se manifestar em qualquer idade. Existem mais de 200 sintomas ligados a ela e que variam de pessoa para pessoa. A Dermatite Herpetiforme é manifestação da doença celíaca na pele.

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.

**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.*

DIAGNÓSTICO

Após a suspeita clínica, vários exames permitem o diagnóstico da DOENÇA CELÍACA. Um médico gastroenterologista deve ser consultado e os exames podem ser realizados pelo SUS – Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da Doença Celíaca:

- Exames laboratoriais - testes sorológicos para dosar a imunoglobulina IgA e anticorpo antitransglutaminase IgA;
- Endoscopia Digestiva Alta com biópsia do intestino delgado (duodeno).

TRATAMENTO

Uma rigorosa DIETA ISENTA DE GLÚTEN é o único tratamento eficaz até o momento. O diagnóstico de Doença Celíaca ou de Sensibilidade ao glúten não-celíaca requer mudança de atitude dos hábitos alimentares, reeducação alimentar e cuidados com os riscos de contaminação cruzada por glúten no preparo dos alimentos.

Essas modificações 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.

SENSIBILIDADE AO GLÚTEN NÃO-CELÍACA

É uma desordem com sintomas semelhantes aos da doença celíaca e que melhoram quando o glúten é retirado 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 articulares, neuropatias, alterações de humor 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 e alergia ao trigo. O tratamento recomendado é seguir uma dieta isenta de glúten.

ACELBRA-RJ