

# Doença celíaca e alimentação sem glúten

**Profa. Dra. Renata Puppim Zandonadi**

Universidade de Brasília



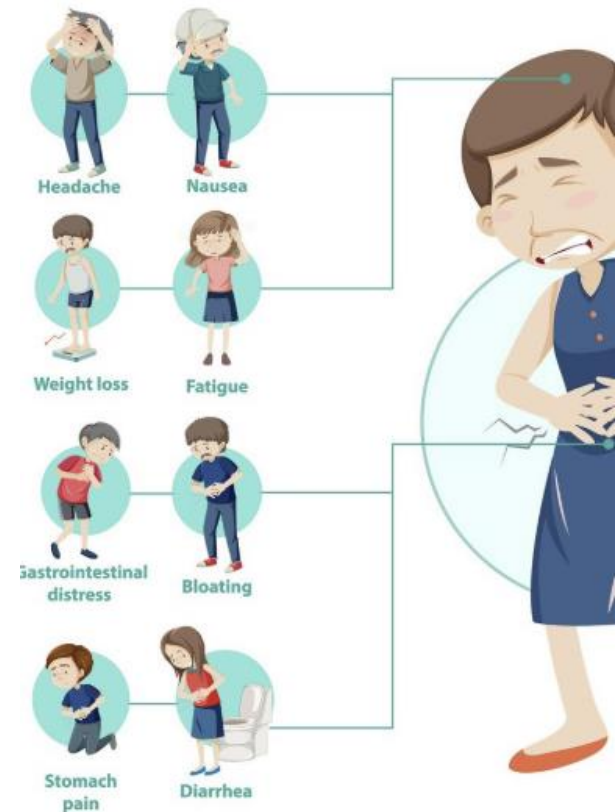


# DOENÇA CELÍACA

- Doença imunomediada de caráter crônico e multiorgânico, que afeta o intestino delgado em pessoas geneticamente predispostos
- Desencadeada pela ingestão do glúten
- Prevenção de desfechos negativos em saúde relacionado à DC não tratada: ADESÃO AO TRATAMENTO

# Sinais e sintomas

- Distensão abdominal
- Dor abdominal
- Fadiga crônica (falta de energia)
- Constipação
- Deficiência de nutrientes (Ex.: ferro, cálcio, Vitamina B12, etc.)
- Diarreia
- Enxaqueca crônica
- Manifestações dermatológicas (ex.: erupções cutâneas, psoríase, bolhas)
- Neuropatia periférica
- Densidade óssea reduzida
- Infertilidade inexplicada
- Defeitos no esmalte dentário, aftas de repetição
- Perda de peso
- Déficit de crescimento
- Depressão, ansiedade, mau humor, irritabilidade

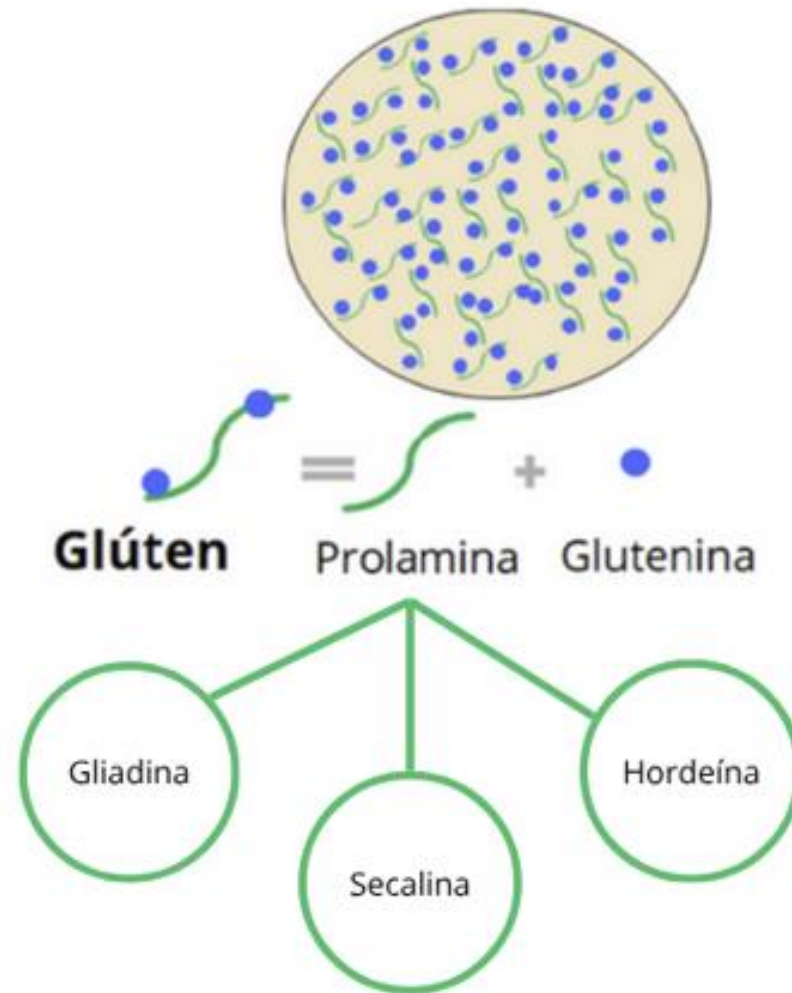


# Tratamento

Apesar dos avanços nos estudos, a **dieta sem glúten** é ainda o único tratamento



# Glúten

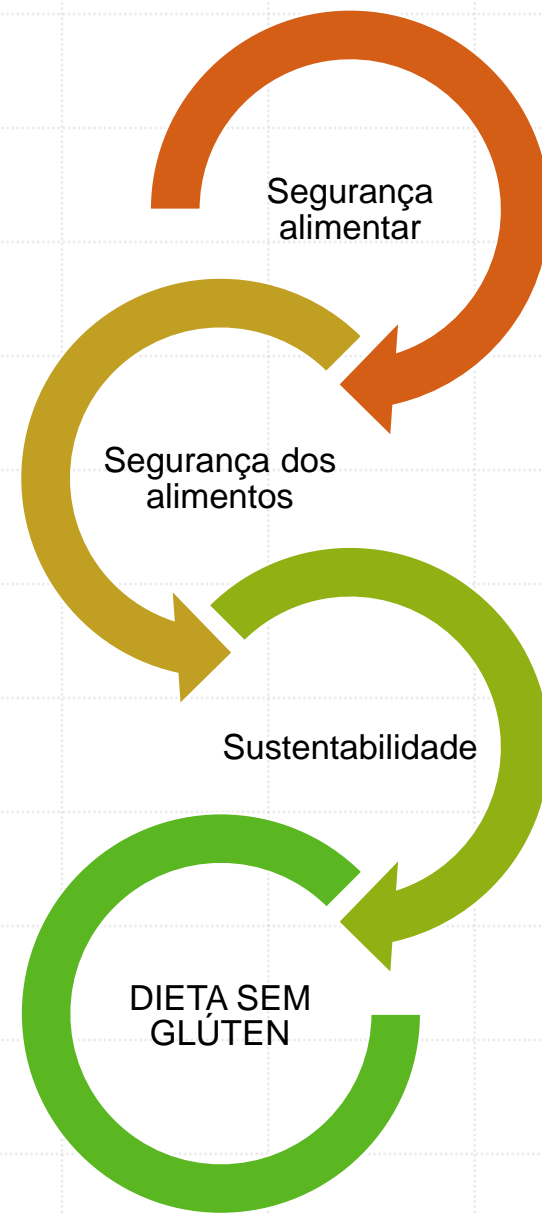


# Glúten

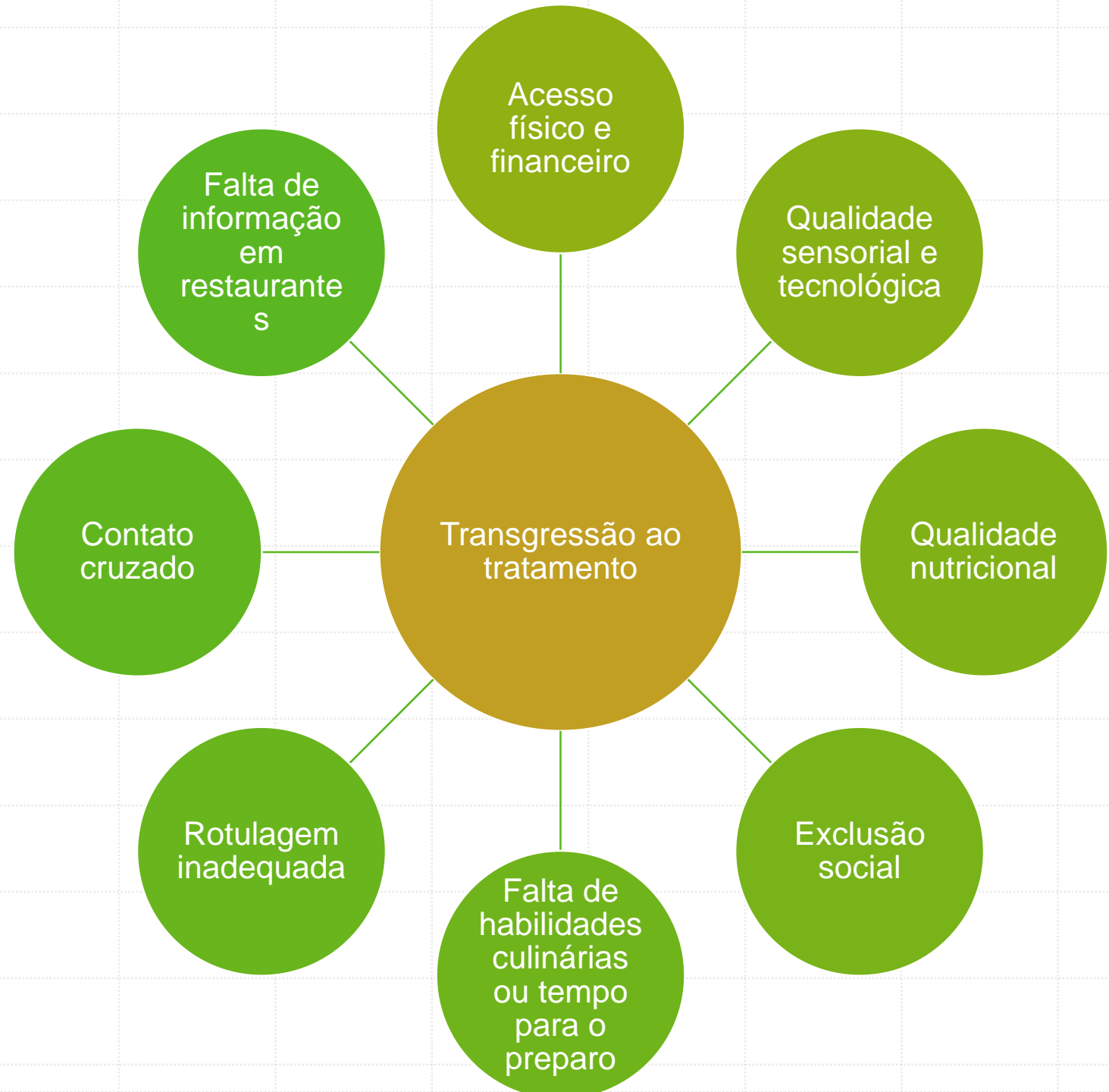


# Dieta sem glúten

- O que é?
- Aplicação
- Direito Humano à alimentação adequada:  
*fundamental para reduzir os sintomas e os resultados secundários de saúde*
- Transgressão: 42-91%



# Dieta sem glúten



# Segurança dos alimentos sem glúten

- Codex alimentarius: até 20 mg/kg (ppm) de alimento
- Brasil: advertências “Contém glúten” ou “Não contém glúten”
  - Confiança em relação à rotulagem?
- Adição intencional de ingredientes que contenham glúten (Ex.: feijão, molhos, sopas)



# Limite diário de ingestão de glúten

- Nível de tolerância diferente entre indivíduos;
- Evidências disponíveis → não permitem o estabelecimento de um valor definitivo e universal.
- Até 10 mg/dia: improvável de causar alterações histológicas significantes.



## Contato cruzado



Plantio (rotação de culturas no mesmo campo; proximidade de diferentes culturas)



Processamento (compartilhamento de máquinas; falhas no fluxo e no processo de limpeza):

Tamanho, peso molecular e propriedades viscoelásticas – deposição em partes dos equipamentos.

Dificuldade de remoção: insolúvel em água



Serviços de alimentação (contato de ingredientes com e sem glúten; compartilhamento de utensílios e equipamentos; óleo de fritura; circuladores de ar)



## Estudos revelaram...

- Glúten em produtos industrializados:
  - Silva et al. (2010) → 11,4% de 201 alimentos;
  - Laureano (2010) → 12,9% de 70 alimentos;
  - Falcomer et al. (2020) → **13.2%**
- Contaminação em restaurantes:
  - Oliveira et al. (2014) → 45% apresentaram contaminação em feijão.
  - Farage et al. (2019) → 2,8% acima de 20 ppm e 4,4% acima de 5 ppm.
  - Falcomer et al. (2020) → 41.5%

- Acesso físico e financeiro aos alimentos sem glúten
- Qualidade dos produtos disponíveis (aspectos nutricionais, sensoriais, tecnológicos)
- Falta de tempo e habilidades culinárias para o preparo de alimentos sem glúten
- Evitar contaminação cruzada
- Dificuldade em eventos sociais / exclusão social
- Hipervigilância e medo de ingerir o glúten
- Monitoramento constante da saúde e da alimentação

- Manifestações clínicas e sintomas diversos
- Inflamação crônica e persistente
- Desfechos negativos de saúde
- Aumento de gastos com saúde



# Renata Puppim Zandonadi

Universidade de Brasília

renatapz@unb.br

