

Doença celíaca e alimentação sem glúten

Profa. Dra. Renata Puppin Zandonadi

Universidade de Brasília



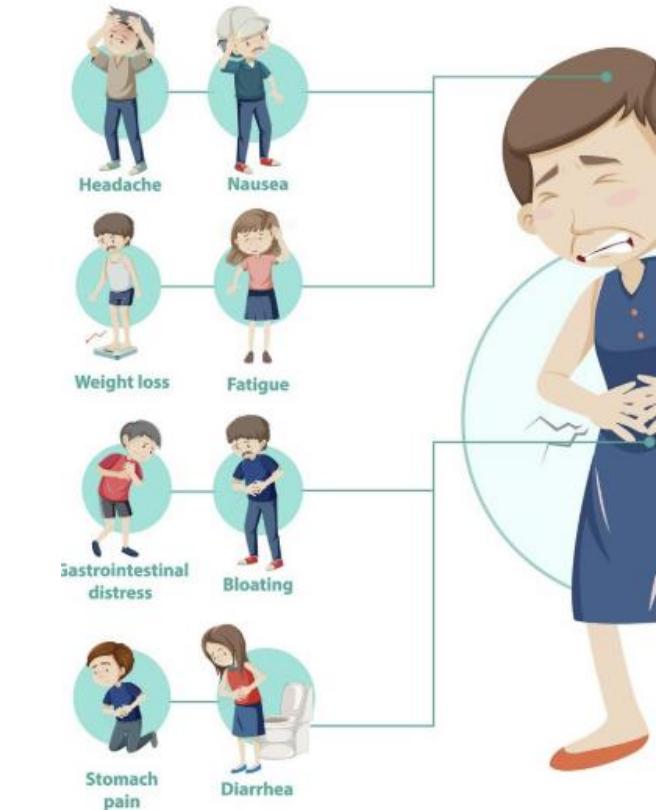


DOENÇA CELIÁCA

- 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, psoriase, 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

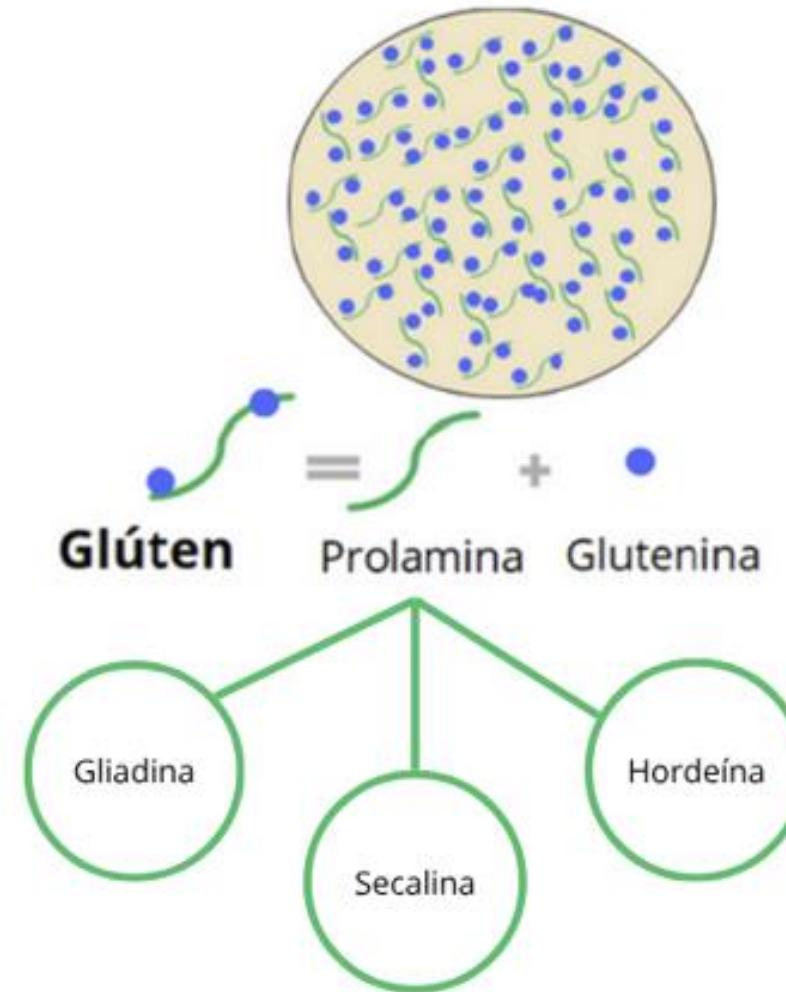


Tratamento

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



Glúten

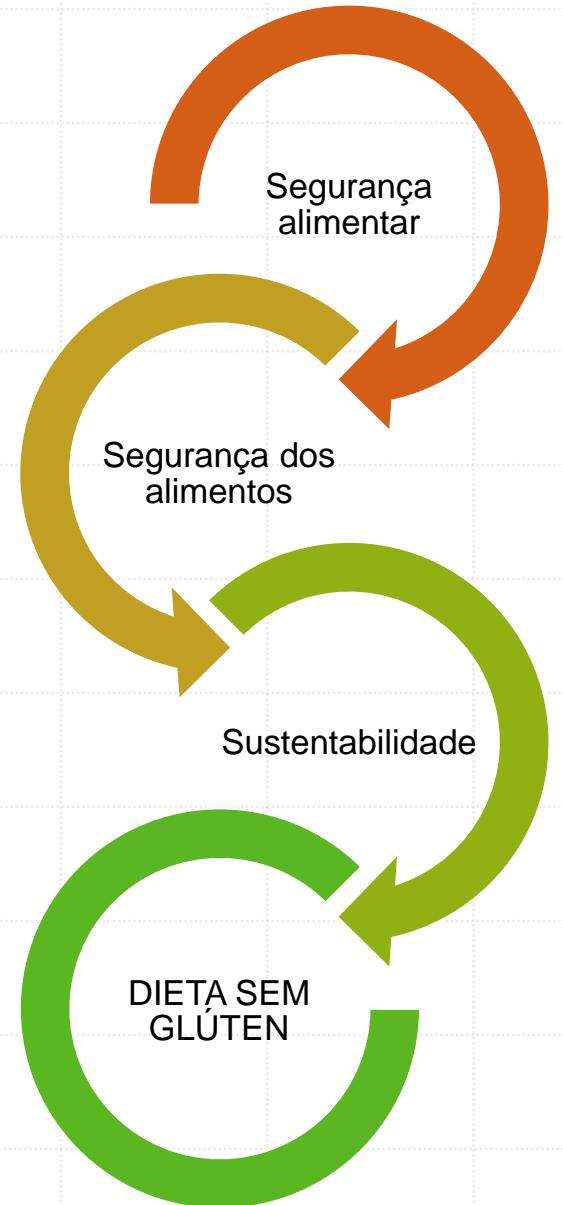


Glúten

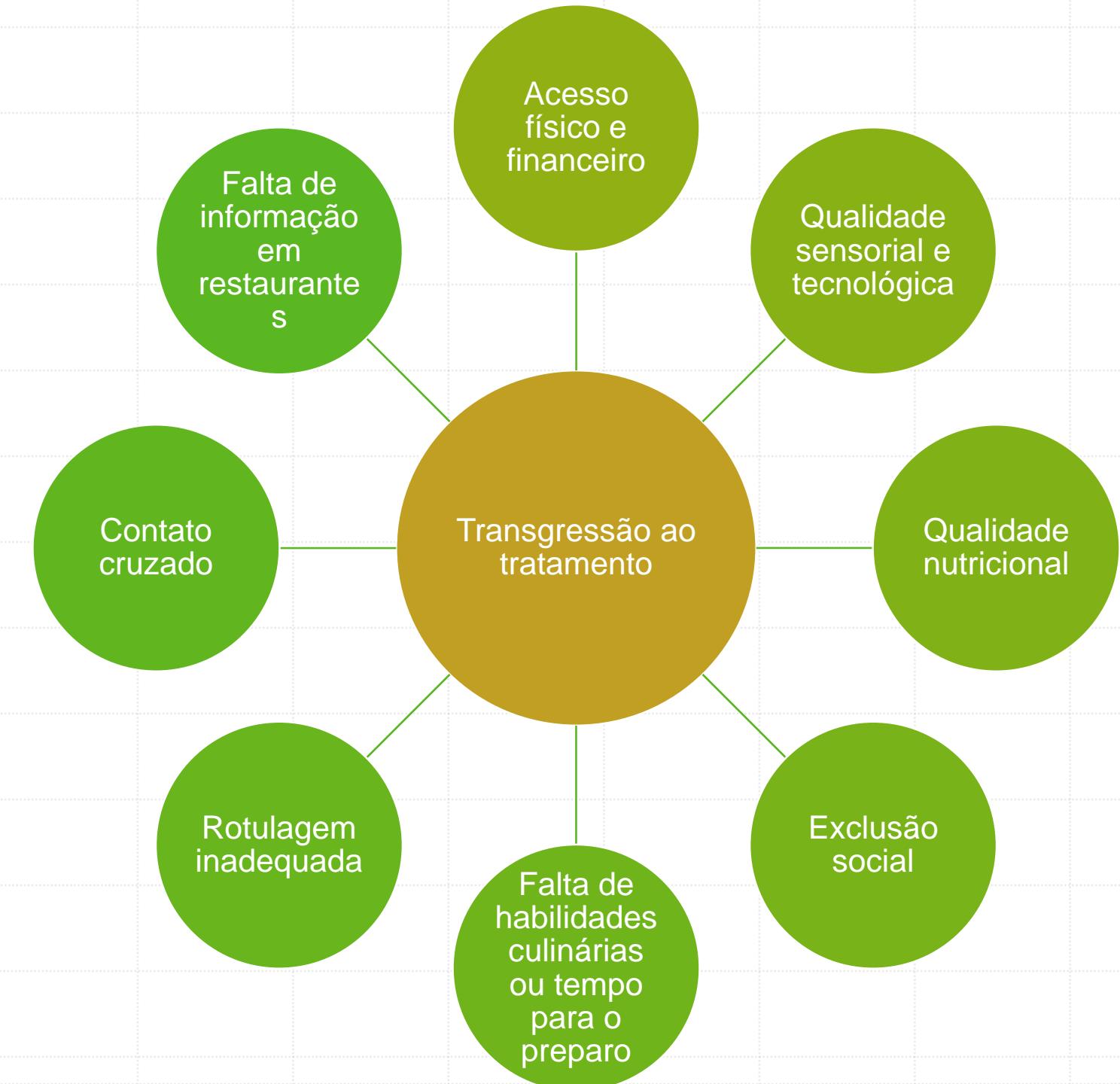


Dieta sem glúten

- 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



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



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



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



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%

Principais desafios...

Com a dieta sem glúten

- 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

Sem a dieta sem glúten

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





Renata Puppin Zandonadi

Universidade de Brasília

renatapz@unb.br

