



**ACELPAR**  
Associação dos Celíacos do Paraná

# Vida Sem Glúten

**Glúten** – proteína presente no trigo, centeio, cevada (malte) e aveia.

**Doença Celíaca** – doença do intestino delgado caracterizada pela intolerância permanente ao glúten em pessoas geneticamente predispostas.

Boletim Ano 12 – nº 02 – Curitiba / 2011 / 1º semestre • Edição Especial de Relançamento • e-mail: [acelpar@gmail.com](mailto:acelpar@gmail.com)

## Editorial

O boletim da ACELPAR traz em notícias a 1ª Expo sem Glúten a ser realizada nos dias 13 e 14/05/2011 no Mercado Municipal de Curitiba. Chamamos a atenção para a matéria sobre a diferença entre doença celíaca e intolerância ao glúten. Uma Boa Leitura!

## Expediente

### Presidente

Solange Cristina do Nascimento  
Tel.: (41) 9997-0863

### Vice-Presidente

Francisco Schiocchet Junior

### 1ª Secretária

Evangeline Magnólia Cami  
Montardit

### 1ª Tesoureira

Clarissa B. Wandscheer

### Consultores Científicos

Dra. Lorete Kotze

Dr. Aristides Schier da Cruz

### Fale com nossa OUVIDORIA

[ouvidoria.acelpar@gmail.com](mailto:ouvidoria.acelpar@gmail.com)

ou acesse o site:

[www.doencaceliaca.com.br](http://www.doencaceliaca.com.br)

ou fale com:

**Maria Salete Milanez**  
(41) 3263-3684

**Estela Scholze**  
(41) 3779-4004 / 8221-7001

Vida sem Glúten é uma produção da ACELPAR, distribuição gratuita.

ACELPAR, uma associação filiada à FENACELBRA.

Sua doação é bem-vinda e ajuda na divulgação da DC, mas para fazê-la de forma segura entre em contato conosco pelo e-mail:

[acelpar@gmail.com](mailto:acelpar@gmail.com)

## Alerta para dieta sem glúten

Pessoas com doença celíaca ou sensibilidade ao glúten não devem ingerir o glúten encontrado no trigo, centeio, aveia e cevada. Para essas pessoas, seguir uma dieta livre de glúten é necessário e benéfico do ponto de vista nutricional e médico.

Comer quantidades ínfimas de glúten pode desencadear nos celíacos danos no revestimento do intestino delgado. A grande maioria dos celíacos permanece sem diagnóstico porque os sintomas podem variar ou parecer com os de outras doenças.

Os sintomas geralmente incluem distensão abdominal, gases, diarreia, constipação, aftas e enxaqueca, assim como osteoporose precoce. Pessoas com doença celíaca também sofrem de fadiga crônica, dores ósseas e articulares, aumento de peso, problemas neurológicos, altas taxas de erupções na pele, problemas de fígado, diabetes, infertilidade em mulheres, abortos de repetição e cânceres, incluindo o linfoma.

Segundo a revista Archives of Internal Medicine Clinical Gastroenterology and Hepatology, os casos de doença celíaca aumentaram em 400% nos últimos 50 anos. Existem indícios mostrando que a sensibilidade ao glúten pode afetar até 1% da população mundial.

Raquel Benati (vice presidente da ACELBRA-RJ) vem alertando sobre a necessidade de se incluir o exame antitransglutaminase IgA no rol de exames iniciais que são pedidos aos pacientes, dentro do atendimento de nutrição, pois tem aumentado o número de diagnósticos de doença celíaca entre obesos.

Tatiana Sudbrack da Gama e Silva e Tania Weber Furlanetto fizeram, na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre-RS, um trabalho de revisão sobre o diagnóstico de doença celíaca em adultos. Nesse artigo as pesquisadoras afirmam que uma das causas de exames falso-negativos é a restrição de glúten na dieta, por isso a investigação diagnóstica deve ser realizada na vigência de dieta com glúten. O rastreamento de Doença Celíaca em indivíduos assintomáticos não está indicado, com exceção de familiares de celíacos e portadores de doenças autoimunes. O artigo foi publicado na Revista da Associação Médica Brasileira em 2010.

Raquel compartilha da tese acadêmica e afirma que: "Fazer os exames sorológicos e a endoscopia com biópsia depois de iniciada a dieta sem glúten é muito mais difícil – pode dar falso-negativo ou inconclusivo por muito tempo. Existem pessoas que precisam voltar a ingerir grandes quantidades de glúten por 10 a 12 meses para que os exames sorológicos positivem, o que ocasiona grau elevado de atrofia das vilosidades do intestino delgado."

O alerta é para que os nutricionistas que prescrevem uma dieta isenta de glúten peçam previamente o exame acima citado, já que é muito importante que qualquer pessoa saiba, ANTES de iniciar a dieta sem glúten, se tem doença celíaca.

**Por: Dra. Noadia Lobão – Nutricionista Funcional**  
[www.cban.com.br](http://www.cban.com.br) / [www.nutrirsaude.com.br](http://www.nutrirsaude.com.br)

