

# CELÍACA

DE DIFÍCIL DIAGNÓSTICO, ESTA DOENÇA SE CARACTERIZA PELA REAÇÃO ALÉRGICA AO GLÚTEN, SUBSTÂNCIA PRESENTE NA MAIORIA DOS ALIMENTOS



## O QUE É?

Doença genética causada pela intolerância permanente ao glúten (proteína presente no trigo, aveia, centeio e cevada). A pessoa que tem a doença é chamada de celiaca.

## COMO OCORRE

### SINTOMAS:

#### Crianças até 2 anos

Quando a criança tem contato com o glúten depois do desmame, desencadeia a doença de forma mais grave, com sintomas de diarreia crônica

#### Crianças de 2 a 12 anos

A criança apresenta baixa estatura, dor abdominal (com ou sem diarreia), barriga inchada, anemia com tratamento difícil

#### Adolescente e adulto jovem

Anemia resistente, dores articulares, infertilidade, aborto de repetição e osteoporose precoce

### INGESTÃO

Quando o celiaco come alimentos com glúten, o organismo identifica-o como inimigo produzindo anticorpos

### INTESTINO

Nas paredes do intestino existem prolongamentos (vilosidades) cuja função é digerir os alimentos

### REAÇÃO ALÉRGICA

Ao invés de combater o glúten, os anticorpos atacam as vilosidades do intestino, responsáveis por absorver nutrientes

### CONSEQUÊNCIA

Se não for diagnosticada a tempo, a doença causa lesão grave na mucosa do intestino delgado, o que leva à má absorção dos alimentos, além de diarreia crônica e desnutrição



### Grupos de risco

A doença está associada a doenças como diabetes, osteoporose e síndrome de Turner (baixa estatura)



### Prevenção

Amamentar até os seis meses de idade e, após o desmame, priorizar frutas, verduras, arroz e feijão. Evitar pão, macarrão e farinhas. O grupo de risco deve fazer exame de sangue que identifica a doença.



### Tratamento

Após a confirmação da doença, o celiaco fará uma dieta eterna sem macarrão, pães, biscoitos, bolos, uísque, cerveja etc.



### Cura

Quanto antes detectar a doença, melhor para impedir as lesões no intestino. Mas o órgão pode se recuperar totalmente no prazo de seis meses a um ano depois de iniciada a dieta

Valesca Riviéri (textos)  
e Rubens Paiva (infografia)  
Da equipe do Correio

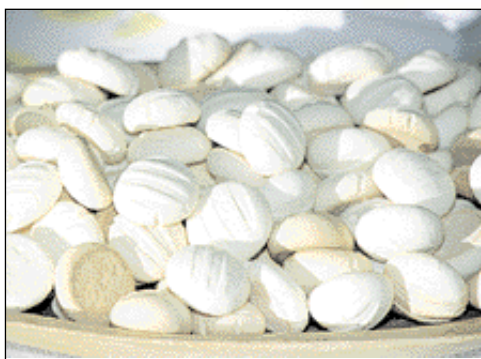
**A** intolerância do organismo à proteína presente na farinha de trigo, aveia e cevada é chamada de doença celiaca. Ela atinge um em cada 300 brasileiros. O maior problema é que os celiacos demoram a descobrir que são portadores da doença. Até os quatro anos de idade, a vida de Otávio Bertolazzi, hoje com nove, era totalmente limitada. No maternal, ele não conseguia brincar como as crianças da sua idade. Logo se cansava. "Isso o deixava muito irritado", recorda a mãe, Elizete, 38 anos. Otávio também sofria diarreia e anemia. Era um garoto magro, de baixa estatura e pele amarelada. A falta de informação sobre a doença atrasou o diagnóstico.

A partir do momento que a intolerância foi descoberta, a dieta excluiu o glúten. Em dois meses, Otávio tornou-se uma criança normal. Brincava sem se cansar. Com o tempo, cresceu e engordou. Hoje, ele luta judô e frequenta a escola de música. "A família toda segue a dieta dele", diz Elizete. O diagnóstico precoce é fundamental para evitar que a doença evolua para câncer no prazo de dez anos. Um estudo publicado na última edição do jornal médico inglês *The Lancet* conclui que o índice de mortes entre celiacos é duas vezes maior do que no resto da população. A conclusão contraria a opinião geral de que a doença não é perigosa.

### ONDE TRATAR

O ambulatório de Doença Celiaca para crianças e adultos funciona toda terça-feira, a partir das 10h, no Ambulatório Pediátrico, Sala G1 do Hospital Universitário de Brasília (HUB). Informações: 307-2134

### RECEITAS SEM GLÚTEN



#### BISCOITO SEQUINHO

Ingredientes

100 gramas de maisena  
10 gramas de fermento em pó  
340 gramas de açúcar refinado  
180 gramas de margarina  
4 ovos inteiros

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes secos, acrescente os outros deixando os ovos por último. Modele a gosto e asse em forno médio até dourar. Pode-se acrescentar raspa de limão, laranja ou canela.



#### BOLO DE FANTA

5 ovos (claras em neve)

2 e 1/2 duplos de creme de arroz  
2 copos de açúcar  
1 copo de fanta

1 colher de fermento  
1 pitada de sal

Bata as claras e reserve. Bata os outros ingredientes na batedeira. Acrescente as claras e bata manualmente. Asse por 35 minutos. Ao sair do forno, umedeça com leite de coco e cubra com coco ralado.