

## O que é a Doença Celíaca?

É uma doença na qual o intestino delgado, de indivíduos com determinadas características genéticas, apresenta um processo de inflamação e atrofia, desencadeado pela ingestão de glúten, uma proteína que se encontra no trigo, cevada e centeio. As alterações resultantes vão diminuir a absorção de nutrientes e, dessa forma, originar o aparecimento de sintomas. Estima-se que cerca de 1% da população em todo o mundo esteja afectada por esta doença, mas em muitos casos o diagnóstico demora anos ou nunca chega a ser efectuado.

## Quais são os sintomas?

A Doença Celíaca pode manifestar-se em qualquer idade e atinge ambos os sexos, embora nos adultos seja mais frequente no sexo feminino.

Na infância surge tipicamente entre os 6 e os 24 meses, após a introdução dos cereais na alimentação. Neste contexto os sintomas habituais são a diarreia e a distensão abdominal, mas podem também ocorrer atraso de crescimento e anemia.

No adulto pode existir diarreia, distensão abdominal e emagrecimento. Outros sintomas ou manifestações encontrados consistem em obstipação, cansaço fácil, anemia por carência de ferro, osteoporose e alterações do comportamento, neurológicas ou da pele. Por vezes identificam-se valores de enzimas hepáticas (ALT, AST) elevados.

Ocasionalmente os sintomas da Doença Celíaca surgem após a gravidez ou parto, uma cirurgia ou infecção.

## Como se faz o diagnóstico?

Perante a suspeita de Doença Celíaca, são habitualmente pedidas análises de sangue, nas quais se efectua o doseamento de auto-anticorpos (anti-transglutaminase e anti-endomísio), cujos valores se encontram alterados nesta entidade. Esta determinação deve ser efectuada antes de qualquer modificação da dieta habitual, para evitar que os resultados possam ser falsamente negativos.

Quando os valores dos auto-anticorpos são positivos, é necessário efectuar biopsias do intestino delgado, para confirmar as alterações características a este nível. Este procedimento ocorre durante a realização de uma endoscopia digestiva alta (exame em que são observados o esófago, o estômago e o duodeno – porção inicial do intestino delgado). Se os valores dos auto-anticorpos forem negativos mas a suspeita clínica se mantiver, está também indicada a realização da biopsias do intestino delgado.

Os indivíduos com determinadas doenças, como a diabetes mellitus tipo I ou a tiroidite auto-imune e os que tem Síndrome de Down, apresentam uma probabilidade maior de desenvolverem Doença Celíaca. Nestes casos o seu despiste pode ser efectuado através da pesquisa dos auto-anticorpos mencionados.

Uma vez que se trata de uma doença genética, os familiares de primeiro grau (pais, filhos e irmãos) dos doentes com Doença Celíaca que apresentem sintomas devem efectuar a pesquisa de auto-anticorpos, para avaliar se poderão estar afectados.

## Qual é o tratamento?

A instituição de uma alimentação sem glúten, indefinidamente, é a única terapêutica eficaz na Doença Celíaca não complicada. Esta dieta vai conduzir ao desaparecimento dos sintomas e à resolução das alterações existentes no intestino delgado. A melhoria clínica inicia-se após alguns dias, mas a normalização da alterações intestinais demora meses. A reintrodução do glúten na alimentação, mesmo em pequenas quantidades, provoca o reaparecimento das queixas e das alterações intestinais, razão pela qual a dieta sem glúten tem que ser mantida para sempre.

O símbolo dos alimentos sem glúten, ou a especificação da sua ausência deve constar nos rótulos dos alimentos, para que estes possam ser ingeridos com segurança. Por vezes são os aditivos que contém glúten e o mesmo sucede com alguns medicamentos.

São exemplos de alimentos sem glúten:

- milho
- arroz
- batata
- soja
- leite
- fruta
- vegetais
- carne
- peixe

Alguns casos não respondem à dieta e, nesse caso, é necessário excluir a existência de complicações, nomeadamente o aparecimento de úlceras ou tumores do intestino delgado.



Exemplo de Símbolo "Sem glúten" ou "Gluten free".

#### PONTOS IMPORTANTES

- O factor desencadeante da Doença Celíaca é a ingestão de glúten, uma proteína que se encontra no trigo, cevada e centeio.
- Os sintomas resultam da diminuição da absorção de nutrientes e podem ser diferentes de indivíduo para indivíduo.
- O único tratamento eficaz é a instituição de alimentação sem glúten, indefinidamente.