

10 de novembro de 2014

<http://justnews.pt/noticias/dietoterapia-na-doenca-celiaca>



Dietoterapia na doença celíaca

Vera Fernandes

Dietista coordenadora do Programa Alimentação Saudável do Jumbo.

Vera Fernandes

Dietista coordenadora do Programa Alimentação Saudável do Jumbo.

Membro dos Corpos Sociais da Associação Portuguesa de Dietistas (APD).

Membro da Ordem dos Nutricionistas n.º 1581D

verasofia.fernandes@auchan.pt

O único tratamento cientificamente reconhecido para a doença celíaca (DC) é a adesão a uma dieta isenta em glúten para toda a vida.

A DC é uma enteropatia crónica imunomediada, que se caracteriza por uma sensibilidade permanente ao glúten, em indivíduos com predisposição genética.

Para que haja regressão das lesões da mucosa intestinal e recuperação do organismo, a terapêutica nutricional obriga a uma total exclusão do glúten na dieta.

Para tal, é necessário excluir os cereais com glúten – trigo, cevada, centeio e seus híbridos, nomeadamente triticale e kamut – e todos os produtos que deles derivam. Também a aveia deve ser excluída. Mais que a controvérsia científica de que a prolamina seja, ou não, um componente tóxico para o celíaco, impõe-se o argumento de que a contaminação cruzada por cereais que contêm glúten é quase garantida aquando do cultivo, apanha, processamento, transporte e armazenamento da aveia. Assim, este cereal apenas deverá ser introduzido na dieta, e em pequenas quantidades, caso seja garantidamente não contaminado.

É assim necessário um trabalho permanente entre o dietista/nutricionista, o celíaco e seus familiares, que se foca na contínua prossecução de uma dieta isenta de glúten que seja simultaneamente saudável e equilibrada, sem carências nutricionais:

- A leitura de rótulos passa a ser mandatória e produtos alimentares que contenham ingredientes dúbios não devem ser consumidos. Regra básica numa dieta isenta de glúten – em caso de dúvida, não consumir!;
- A contaminação cruzada, que pode ocorrer dentro e fora de casa, deve ser prevenida através da implementação de regras rígidas, mas simples, como a identificação de todos os produtos utilizados pelo doente celíaco, entre outras;
- A realização de uma dieta sem glúten deve ser garantida, associada aos princípios adjacentes a uma alimentação saudável – variar na alimentação, excluindo apenas as fontes óbvias ou dúbias de glúten, consumir alimentos naturalmente isentos de glúten, como carne, peixe, laticínios simples, hortofrutícolas e tubérculos, leguminosas, sementes e cereais naturalmente isentos de glúten, como arroz, milho, trigo-sarraceno, quinoa, e optar por alternativas saudáveis a alimentos que normalmente contêm glúten, como derivados de cereais.

Não obstante os cuidados necessários, assiste-se hoje a um verdadeiro “boom” no desenvolvimento de produtos sem glúten. Com cada vez mais variedade e crescente melhoria no perfil nutricional, estes produtos são cada vez mais uma opção saudável – vejam-se os exemplos de pão com farinhas de cereais integrais, cereais simples de

pequeno-almoço expandidos sem adição de gordura e açúcares, ou as tortitas de arroz ou milho.

Apesar destes exemplos, existem inúmeros produtos sem glúten com teores de gordura e açúcares elevados (ingredientes que servem o propósito de melhorar a palatabilidade e textura dos produtos), salientando mais uma vez a importância da leitura de rótulos como garantia de uma alimentação saudável e sem glúten.

Apoio:  **saúde e bem-estar**
Jumbo

Jornal Médico

Artigo publicado no Jornal Médico de novembro 2014