

DOENÇA CELÍACA: ADAPTAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO DE PACIENTES CELÍACOS

Ana Cláudia M. P. de Oliveira¹ (FM), Ana Carla M. N. Basílio¹(PQ), Heloisa D. Guerreiro¹ (PQ), Lawanny Maria de S. Silva¹(PQ), Luís Gabriel S. Souza¹(PQ), Yasmin F. dos Santos¹ (PQ)

¹ CEPI - Dr. José Feliciano Ferreira, Itumbiara-GO.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Resumo

O número de casos de pessoas que apresentam algum tipo de alergia vem crescendo constantemente, afetando principalmente crianças. Podem ser apontados diversos motivos específicos de cada situação. Dentre os diversos tipos de alergias existentes, a alimentar é diagnosticada com mais frequência, causando diversos incômodos como, excesso de peso, diarreia, cólica, flatulência, acne, enxaqueca, enjoo, ansiedade, depressão e artrite, por exemplo. Porém esta pesquisa visa aprofundar em uma doença específica que atinge o trato intestinal e conseqüentemente diversas áreas do corpo: a Doença Celíaca. Pode-se afirmar que 1% de toda população mundial sofre desta doença, porém várias pessoas vivem com desconfortos e enfermidades originados por ela e não sabem. Estimativas mostram que uma em cada 8 pessoas possuem diagnóstico da doença. Essa dificuldade de diagnóstico leva constantemente pacientes a procurar auxílio e não encontrar solução, pois os sintomas coincidem com intoxicação alimentar ou até uma simples virose. A ingestão de alimentos compostos por glúten pode trazer riscos significativos para a vida do celíaco. O objetivo principal, além de compreender a Doença Celíaca, é identificar formas de viabilizar a alimentação com menor custo agradando o paladar daqueles que vivem restritos ao glúten e divulgar os resultados obtidos para que a sociedade fique atenta e conheça essa doença. Durante a pesquisa foi realizada pesquisa bibliográfica em fontes científicas para que fosse possível ter uma percepção da doença a partir de diversos estudos e pesquisas realizadas, análise sensorial dos alimentos produzidos pelos alunos e confecção de material de divulgação da doença que será disponibilizado para a comunidade.

Palavras-chave: Doença celíaca; Glúten; Alimentação alternativa.

Introdução

Esta pesquisa foi desenvolvida durante as aulas da disciplina de Iniciação Científica do CEPI – Dr. José Feliciano Ferreira, com alunos do 6º ano do ensino fundamental II. Os alunos desejavam pesquisar sobre alergias, e visto o vasto campo destacaram a doença celíaca (DC) com o tema da pesquisa, devido ao pouco ou nenhum conhecimento acerca da mesma.

Ao longo da história o ser humano realizou diversos estudos científicos para diagnosticar e buscar soluções para adversidades que o atinge, isso resultou no auxílio ao combate de diversas doenças existentes e ao mesmo tempo na identificação de novas.

A descoberta da agricultura fez com que os seres humanos se fixassem em um local sem a necessidade de manter uma vida nômade. O início da produção e ingestão de grãos começou a desenvolver reações inesperadas no trato intestinal, tais como diarreia, enjoo, perda excessiva de peso, entre outros. Por um longo período, tentou-se identificar o porquê dessas reações, porém apenas durante a 2ª Guerra Mundial foi possível evidenciar a causa, visto que, com a falta do pão nas refeições, devido à escassez de alimentos, percebeu-se que crianças pararam de apresentar esses sintomas, associando, portanto, os distúrbios a uma alimentação com a presença de cereais tais como cevada, trigo, aveia e centeio.

O diagnóstico da doença celíaca se tornou realmente possível nos anos 50, com a criação da cápsula de Crosby que possibilitava a realização da biópsia do intestino sem que houvesse a necessidade de um procedimento cirúrgico.

De acordo com Araújo et al. (2008 p.1), a “doença celíaca (DC) é uma doença autoimune

des- encadeada pela ingestão de cereais que contém glúten por indivíduos geneticamente predispos- tos”, assim, além da predisposição genética, alguns fatores imunológicos e ambientais são necessários para que a doença se manifeste.

Com relação ao tratamento da doença, este é realizado mediante a eliminação total do glúten da alimentação, principal componente dos cereais, nesse sentido caracteriza-se essa substância como sendo:

constituída por proteínas que se encontram naturalmente presentes em alguns cereais, nomeadamente o trigo, o centeio, a cevada e a aveia. Os doentes celíacos são extremamente sensíveis ao glúten, podendo sofrer lesões na mucosa intestinal mesmo quando este é inserido em pequenas quantidades (NUNES, et al., 2012 p. 18).

Outro cuidados devem ser tomados por celíacos, sendo que, apesar de não ingerirem alimentos compostos por glúten, podem sofrer uma contaminação cruzada devido ao uso de utensílios utilizados anteriormente no processo de produção de alimentos com algum desses grãos, por exemplo. Outra queixa comum entre os celíacos são as

dificuldades relativas à alimentação fora do lar em função do desconhecimento da população sobre esse assunto. É comum observar-se nos serviços de alimentação e em unidades produtoras de refeição a utilização de farinha de trigo em preparações que tradicionalmente não deveriam contê-la, como peixe grelhado, feijão, molhos, o que dificulta a adesão ao tratamento e conseqüentemente a melhoria da qualidade de vida desses pacientes (ARAÚJO, et al., 2010 p. 473).

Esta doença pode ser assintomática ou apresentar “diarreia crônica, distensão abdominal, eversão de cicatriz umbilical, atrofia da musculatura glútea, irritabilidade, cabelos secos e quebradiços” que se não diagnosticada a doença ou não tratada pode levar o celíaco à óbito (LIU, et al., 2014 p. 38).

A eliminação do glúten da alimentação é uma das queixas dos celíacos que se apontam a dificuldade em encontrar uma variedade de alimentos sem glúten e quando encontram o valor costuma ser mais alto. Tendo em vista os dados apresentados, este trabalho objetiva apresentar ingredientes semelhantes, em sabor, aos cereais com glúten, para que possam ser substituídos na produção de alimentos diversificados tais como pães, pizzas, doces, entre outros, e divulgar as informações obtidas por meio de cartazes nos principais pontos da comunidade.

Material e Métodos

Em primeiro momento, delimitamos nosso problema de pesquisa: quais são os alimentos que pode ser utilizados na alimentação de pacientes celíacos? Em seguida, realizamos pesquisa bibliográfica com intuito de compreender a DC, suas características e como reage no organismo humano, de maneira a entender as dificuldades causadas na rotina dos celíacos.

Ao divulgar a pesquisa em nossa escola descobrimos que uma das coordenadoras era celíaca, assim sendo, os alunos a entrevistaram com o objetivo de entender quais os impactos da doença ao seu cotidiano e bem estar físico e social. Em suas reclamações, destacamos o alto custo dos alimentos sem glúten, assim sendo, buscamos alternativas que solucionasse de alguma maneira este problema. Também pela pesquisa bibliográfica, ficou evidente a discrepância entre os valores de alimentos com glúten e sem, então buscamos encontrar formas de produzir ingredientes que possam substituir o glúten.

A farinha de arroz foi uma das sugestões escolhidas para testar, por meio da produção do

bolo de cenoura e da massa para pizza. Ainda assim, constatamos o alto valor do produto nos supermercados, desta forma, viabilizamos a produção caseira, por meio da trituração do arroz com o auxílio do liquidificador. Como existe a possibilidade de pacientes celíacos desenvolverem outros distúrbios sugere-se que não seja adicionado leite as receitas.

Para verificar o sabor das receitas produzidas realizou-se teste de degustação com pessoas aleatórias da escola, inclusive com um sujeito celíaco.

Outro produto encontrado para substituir o glúten foi a biomassa de banana verde que, pode compor diversos pratos culinários e enriquecer a alimentação dos celíacos, “a biomassa de banana verde é capaz de multiplicar os alimentos com uma vantagem extraordinária: ela não altera o sabor dos pratos, por se tratar de uma fruta verde e não possuir gosto. Só aumenta seu volume com a vantagem de acrescentar vitaminas e minerais” (SAVIOLI; CALEFFI, 2012 p. 71).

Por fim, após todos os dados coletados, produzimos um material de divulgação em formato de folder explicativo sobre a DC e as formas de se manter uma alimentação mesmo depois do diagnóstico.

Resultados e Discussão ou Relato de Caso

Durante o desenvolvimento da pesquisa percebemos as dificuldades que os celíacos passam diariamente, sofrem muito com a doença, porém preferem, conscientemente, ingerir glúten pela extrema dificuldade em encontrar ou pagar pelos alimentos alternativos. O diagnóstico raramente é conclusivo sem exames específicos, enquanto o paciente se encontra na fase de criança e passa um longo período em busca de médicos para encontrar uma explicação para seus sintomas. Aquele que possui Doença Celíaca

não pode sequer “cheirar” o trigo. Para você ter uma ideia, se existe algum celíaco na casa, os alimentos que são comuns a todos devem ficar separados para ele. Se alguém pegar uma ponta de faca de manteiga, passar no pão e em seguida se server de manteiga, já contaminou! A pessoa celíaca não poderá mais se server dessa manteiga (SAVIOLI; CALEFFI, 2012 p. 130-131).

Sdepanian, Morais e Fagundes Neto (2001 p. 132) afirmam que “apesar da existência dos inúmeros novos métodos sorológicos não invasivos de rastreamento para o diagnóstico da DC, é imprescindível a realização da biópsia de intestine Delgado, obtida de preferência na junção duodeno-jejunal”.

Após receber o diagnóstico, o paciente passa por um processo de adaptação ao novo modo de vida sem o glúten. Ao ir em supermercados se depara seu primeiro problema: encontrar alimentos totalmente livres de glúten. Atualmente, já existe um mercado em potencial voltado para esse novo público. No levantamento abaixo é possível perceber as alterações de valor de uma farinha de trigo (com glúten) e de outros produtos (sem glúten) que podem substituí-la.

✓ Farinha de trigo (1 kg): ± R\$ 3,50

Substitutos:

✓ Farinha de arroz (1 kg): ± R\$ 9,50

✓ Amaranho (150 g): ± R\$ 14,00

✓ Quinoa (500 g): ± R\$ 11,00

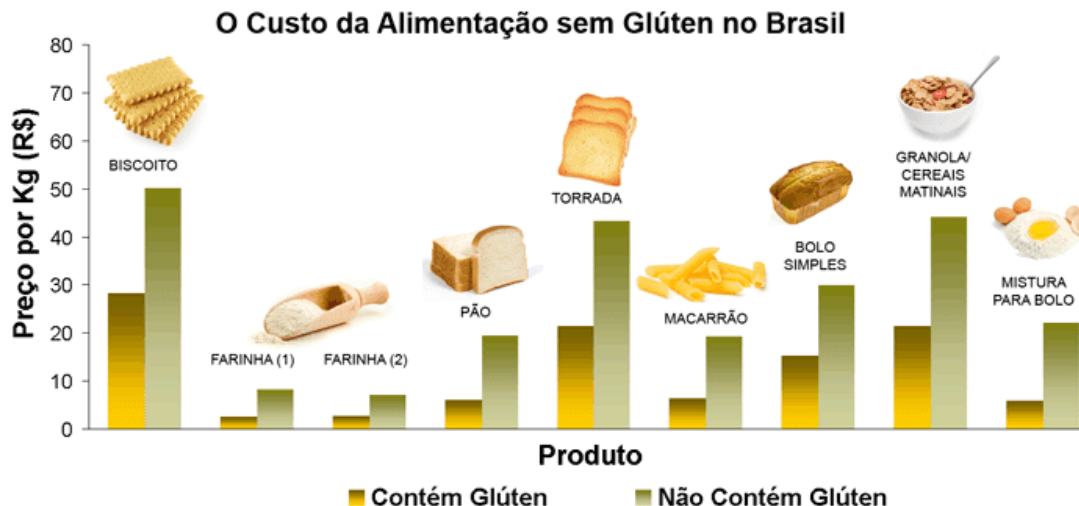
✓ Farinha de soja (500 g): ± R\$ 10,00

✓ Farinha de amêndoas (150 g): ± R\$ 15,00

✓ Biomassa de banana (250 g): ± R\$ 15,00

É perceptível uma diferença exorbitante entre os valores de produtos com e sem glúten. Quando comparamos o valor dos produtos compostos por glúten e produtos substitutos é visível a impossibilidade de algumas famílias brasileiras de seguirem esse cardápio, assim como apresentado na figura 1.

Figura 1: O Custo da Alimentação sem Glúten no Brasil



Fonte: A vida sem glúten. Disponível em: <<https://blog.ifope.com.br/alimentos-gluten-free/>>

Na figura compreendemos a relação financeira entre os produtos com e sem glúten. Para fugir desse mercado capitalista, os celíacos devem buscar maneiras mais econômicas e eficazes de manter o tratamento.

Os celíacos também questionam a respeito do gosto dos alimentos. A dra. Savioli juntamente com o chef Renato Caleffi (portador de Doença Celíaca) fizeram um levantamento de diversos ingredientes e receitas possíveis para os celíacos, garantem que é possível ter uma alimentação satisfatória sem a perda de proteínas e nutrientes básicos com a substituição do glúten. Uma das opções é a biomassa de banana que se mostra um ingrediente potencial na mesa dos celíacos.

Outra opção encontrada é a produção de farinha de arroz em casa. Para que os grãos não fiquem tão duros é necessário que deixe-os de molho na água por pelo menos 24 horas. Após este período, basta triturar o arroz com o uso de um liquidificador. Ao utilizar a farinha de arroz nos experimentos, foi possível perceber que o gosto é quase imperceptível. O teste de degustação mostrou a aceitação do público e percebeu-se que esses alimentos tinham uma textura mais firme diferente dos feitos com farinha, porém com gosto similar.

Conclusões

Concluiu-se que é possível conseguir uma alimentação atrativa e de baixo custo com uso de produtos substitutos produzidos em casa. Entre os ingredientes citados, a biomassa de banana e a farinha de arroz se mostram muito promissoras por atuar como a farinha de trigo e não alterar o sabor dos alimentos. Após a pesquisa, a necessidade da divulgação dos dados se mostrou extremamente importante, sendo que, a DC não é muito conhecida e seu diagnóstico não é realizado em muitos dos casos. Pessoas sofrem ao longo de toda a vida, ficam com problemas irreversíveis e podem até chegar a óbito por falta de informação.

Agradecimentos

Ao CEPI – Dr. José Feliciano Ferreira, aos alunos do 6º ano B e professores colaboradores.

Referências

ARAÚJO, Halina M. C.; et al. Doença celíaca, hábitos e práticas alimentares e qualidade de vida. **Revista Nutrição**. Campinas. May/June 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732010000300014>. Acesso em 15 jun 2019.

LIU, Shinfay M.; et al. Doença Celíaca. **Revista Médica de Minas Gerais**, 2014, p. 38-45.

NUNES, Mara; et al. **Alergia Alimentar**. Ministério da Educação e Ciência, 2012. Disponível em: <<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/alergias-alimentares-jpg.aspx>>. Acesso em 17 jun 2019.

SAVIOLI, Gisela; CALEFFI, Renato. **Escolhas e impactos: gastronomia funcional**. 4. ed. – São Paulo: Edições Loyola, 2012.

_____. **Tudo posso, mas nem tudo me convém**. Edições Loyola Jesuítas, 13ª ed.: setembro de 2012.

SDEPANIAN, Vera L.; MORAIS, Mauro B. de; FAGUNDES-NETO, Ulysses. **Doença celíaca: avaliação da obediência à dieta isenta de glúten e do conhecimento da doença pelos pacientes cadastrados na Associação de Celíacos do Brasil (ACELBRA)**. Arq. Gastroenterol. vol. 38, nº 4 – out./dez. 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-28032001000400005&script=sci_abstract&lng=pt>. Acesso em 23 jun 2019.

_____. **Doença celíaca: características clínicas e métodos utilizados no diagnóstico de pacientes cadastrados na Associação dos Celíacos do Brasil**. Jornal de Pediatria, 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0021-75572001000200014&script=sci_abstract&lng=pt>. Acesso em 20 jun 2019.