

Doença celíaca e coronavírus (COVID-19): Em que devemos acreditar?

9 de abril de 2020

As informações neste artigo foram fornecidas pelas sociedades-membro da AOECS.

O mundo está a enfrentar uma nova doença - o Coronavírus (COVID-19) - que afeta principalmente os pulmões e as vias aéreas. Por se tratar de uma nova doença, até ao momento não há evidência científica que relacione a doença celíaca e este novo vírus. No entanto, sabemos que há muita preocupação sobre esta relação e, ainda, que circulam várias notícias falsas sobre este tópico. Assim, como delegadas da *Celiac Youth of Europe* (CYE), queríamos fornecer-vos informação fidedigna.

Em primeiro lugar, vamos ser positivos! Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a maioria recupera do vírus sem a necessidade de tratamento especial. Os sintomas mais comuns são febre, cansaço, tosse seca, dores, congestão nasal, prurido no nariz, garganta inflamada ou diarreia.

No entanto, podem ocorrer manifestações graves, e isso geralmente ocorre em idosos e em indivíduos com doenças como hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes e doenças respiratórias crónicas. Da mesma forma, pessoas com febre, tosse e dificuldade em respirar devem procurar atendimento médico, pois, além de poderem vir a desenvolver mais sintomas, podem espalhar o vírus nos seus círculos sociais.

A este respeito, até agora, **não foi comprovado que ter doença celíaca aumenta o risco de infeção ou a gravidade da doença.**

Contudo, tal como declarado pelo *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), se os celíacos estiverem a tomar corticosteróides e outros medicamentos imunossupressores, esse grupo estará em maior risco de ser infetado pelo COVID-19. Transcrevendo a citação "Embora não sejam normalmente usados para a doença celíaca, estes medicamentos costumam ser usados para tratar outras doenças autoimunes, tal como artrite reumatóide e lúpus, doenças estas que aqueles com doença celíaca têm maior risco de deter".

Se a doença celíaca for cuidadosamente controlada e decorrer um estrito cumprimento da dieta isenta de glúten, o sistema imunológico dos celíacos está num estado semelhante ao da restante população e, conseqüentemente, a vulnerabilidade ao COVID-19 não será distinta da população em geral.

Desta forma, como te deves preparar para o COVID-19? Temos algumas recomendações para ti:

- Sabemos que pode ser difícil encontrar produtos sem glúten no supermercado durante este período. Tenta perguntar ao gerente da loja a que horas recebem as entregas sem glúten; se moras numa cidade pequena e precisas de te deslocar para comprar comida sem glúten, leva algumas informações médicas contigo para explicares às autoridades, se necessário.
- Não entres em pânico nem compres mais do que o necessário, pois outros celíacos também podem precisar de comprar alimentos sem glúten. A cadeia de abastecimento alimentar está a funcionar como normalmente para fornecer supermercados e mercearias.
- Lembra-te de que não terás nenhum problema em encontrar alimentos sem glúten por natureza, como frutas, vegetais, carne, peixe, leite, ovos e assim por diante.
- Evita estar exposto ao COVID-19, portanto, mantém distância entre ti e outras pessoas, principalmente se o vírus estiver presente na tua comunidade; segue as recomendações elaboradas para cada governo, tenta sair o menos possível (uma vez por semana para comprar comida ou ir à farmácia). **Fica em casa, fica em segurança.**
- Lava as mãos frequentemente! Isto é muito importante, especialmente antes de comer e depois de espirrar, tossir, assoar o nariz e sair: se não tiveres água e sabão, usa um desinfetante para as mãos com pelo menos 60% de álcool.
- Assegura um pequeno *stock* de medicamentos com receita médica e de medicamentos sem glúten para gripes e constipações.

Mantém-te seguro, isto vai passar e, acima de tudo, sê positivo!