

“A adesão a esta dieta rigorosa é um verdadeiro desafio”

EM ENTREVISTA, SUSANA TAVARES, PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CELÍACOS (APC), ESCLARECE OS PRINCIPAIS DESAFIOS PARA O DOENTE CELÍACO.

Atualmente, qual o balanço que podemos fazer da situação e do número dos Celíacos em Portugal?

A Doença Celíaca é uma doença crónica, autoimune, que surge na sequência da ingestão de glúten em indivíduos geneticamente suscetíveis (a doença só será despoletada caso o indivíduo apresente predisposição genética) e que se caracteriza por atrofia das vilosidades do intestino delgado. O glúten desencadeia, neste órgão alvo, uma resposta inflamatória mediada pelo sistema imunitário que origina a progressiva destruição da mucosa e lesa as vilosidades, que conseqüentemente diminuem a sua capacidade de absorção de nutrientes.

Esta doença apresenta uma grande variedade de sintomas e de sinais, podendo atingir o organismo afetando vários sistemas de órgãos ou, no outro extremo, com uma ou outra queixa, por vezes muito ligeiras.

As manifestações da DC são habitualmente divididas em dois grupos: os doentes com sintomas clássicos (frequentes nas crianças) que apresentam casos de diarreia, flatulência, distensão abdominal, cólicas, emagrecimento, desnutrição ou atraso de crescimento; e os doentes com sintomas atípicos, geralmente adultos com sintomas extraintestinais, como: anemia ferropénica, osteopénia/osteoporose marcadas e/ou precoces, dermatite herpetiforme, estomatite aftosa recorrente, infertilidade e abortos recorrentes, alterações neurológicas e psiquiátricas, alterações na função da tiroide, alterações nas análises hepáticas e alterações na dentição definitiva (hipoplasia do esmalte).

Nos adultos a dificuldade do diagnóstico revela-se porque muitos dos sintomas atípicos são confundidos com os de outras doenças.

O diagnóstico deve ser apoiado em várias informações, nem sempre sendo fácil de estabelecer. Adicionalmente à história clínica, em primeiro lugar deverão ser realizadas análises sanguíneas (serologia) para determinação dos anticorpos anti-transglutaminase (tTG), anti-gliadina desaminada (AGA) ou anti-endomísio (AE). São também estas análises que permitem ao médico acompanhar o rigor da dieta.

Posteriormente, o diagnóstico deve ser finalizado com a realização de uma endos-



Susana Tavares
Presidente da APC



Em relação às opções existentes disponíveis para Celíacos, considera existem uma variedade na opção de escolha?

A maior parte dos alimentos são naturalmente isentos. Se olharmos para a roda dos alimentos, as hortícolas, a fruta, as gorduras e os óleos, os lactícínios, as carnes, o pescado e o ovo, as leguminosas e a água não contêm glúten. Apenas alguns cereais como o trigo, centeio, cevada e alguma aveia contêm. Nessa perspetiva existem imensas opções. Relativamente aos alimentos processados já existe também uma grande variedade disponível nas grandes superfícies e em lojas mais pequenas. Contudo no fora de casa, restaurantes, hotéis, e restantes espaços, é necessário ter muito cuidado com as contaminações. Porque os alimentos apesar de naturalmente isentos se forem cozinhados com molhos ou em superfícies que não sejam corretamente higienizadas, há um risco enorme de não serem apropriadas para celíacos.

A contaminação tem de ser zero, caso contrário poderá ter um impacto enorme. E essa é a maior dificuldade.

copla digestiva alta com quatro biópsias ao duodeno (bulbo e 2ª ou 3ª porção do duodeno), de forma a confirmar a presença de lesão e evitar erros. Ainda poderá ser efetuada a avaliação dos marcadores genéticos HLA-DQ2/ DQ8, mas esta apenas serve para excluir a possibilidade de se ser celíaco (não serve como confirmação), e por isso é apenas usada quando os resultados dos outros elementos não são conclusivos e se torna necessário começar a eliminar possibilidades.

Em Portugal, aponta-se que existam entre 10 a 15 mil pessoas diagnosticadas com doença celíaca. Estima-se, no entanto, que o número de celíacos efetivo a nível nacional, se situe entre os 70 e os 100 mil. Deparamo-nos com uma taxa de subdiagnóstico de aproximadamente 85%, percentagem de indivíduos que têm a doença, mas desconhecem esse diagnóstico.

O que antes era considerada uma doença pediátrica é agora percebida como uma doença que afeta todas as faixas etárias, o que se confirma através dos novos sócios da APC, em que cerca de 50% dos celíacos inscritos, no passado ano, foram diagnosticados na idade adulta.

Qual as principais dificuldades que Celíacos encontram e em que áreas?

A adesão a esta dieta rigorosa é um verdadeiro desafio, pois exige alterações significativas nos hábitos e práticas alimentares dos doentes, causando um grande impacto na rotina diária. A correta interpretação de rotulagem alimentar, ter os conhecimentos necessários e essenciais para o cumprimento rigoroso da dieta e capacidade de excluir o glúten aquando da realização de refeições fora de casa são as principais dificuldades. Esta última é o maior obstáculo, pois a grande maioria dos restaurantes, padarias, pastelarias e hotéis, não apresentam refeições/ produtos aptos a celíacos, isto é, que garantam o cumprimento de todos os requisitos necessários desde o armazenamento, preparação, confeção até ao serviço ao cliente, para evitar contaminação cruzada com equipamentos/ utensílios/ produtos com glúten.

Foi neste sentido que a APC juntamente com a Biotrab (empresa de Higiene e Segurança alimentar) desenvolveram o projeto de Certificação – Gluten Free, que surgiu da necessidade de os celíacos poderem ter uma melhor qualidade de vida, com o objetivo de proporcionar uma oferta sem glúten, que ofereça total segurança aos clientes celíacos. Atualmente existem 8 pastelarias/padarias, 1 gelataria, 7 restaurantes, 4 hotéis, 2 Takeaways e 1 talho certificados no âmbito deste projeto, a nível nacional.

Sabemos que as cantinas também são um desafio, mas a Associação disponibiliza-se a fazer ações de formação de modo a que o celíaco possa fazer a sua refeição juntamente com os colegas.

Que tipo de apoio considera que falta aos Celíacos?

Os apoios necessários são na hotelaria e restauração e também ao nível da comunidade médica.

É necessária que haja formação na hotelaria e restauração para que se formem profissionais que estejam sensibilizados para a contaminação cruzada. Com a exceção dos espaços certificados em que um celíaco poderá sentir-se 100% seguro, em todos os restaurantes que frequentamos é necessário fazermos imensas perguntas para ter a certeza que um simples grelhado com arroz e batatas não tem glúten. As perguntas são: a grelha onde vai grelhar é só para carnes? Mas costuma fazer alheiras ou enchidos nessa grelha? (se a resposta é sim, já não é seguro). Vai usar uma frigideira? Mas tem a certeza que a frigideira foi corretamente higienizada? O óleo onde fritas as batatas é só para batatas? E não há possibilidade de ter sido usado para rissóis ou croquetes ou outro tipo de alimentos? E o arroz leva caldo? De certeza que o arroz só tem manteiga e cebola? E a manteiga estava fechada sem possibilidade de contaminação? E os utensílios não podem ser partilhados, correto? E o chefe tem de ter a farda e as mãos sempre muito bem higienizadas, confirma? etc etc,

Ao nível da hotelaria, é também difícil ter um pequeno almoço seguro. Com exceção de uma cadeia de hotéis que tem um pequeno almoço adequado para celíacos, em todos os restantes é difícil que tenham a oferta. Convém avisar para que se possam prevenir com produtos, mas temos sempre o problema de não haver uma torradeira, porque esta tem de ser específica para produtos sem glúten.