

**Autor:** Maria Miguel Lopes, Mafalda Ferreira da Silva

**Última atualização:** 2016/11/06

**Palavras-chave:** Doença Celíaca; Glúten; Desnutrição; Doença auto-imune; Dieta sem glúten

## Resumo

A doença celíaca surge em pessoas suscetíveis geneticamente, e caracteriza-se pela presença de inflamação e atrofia ao nível do intestino delgado, desencadeados pela ingestão de glúten (proteína presente no trigo, centeio e cevada e aveia).

Provoca alterações intestinais (dor, diarreia, prisão de ventre), alteração do crescimento, entre outros sintomas e surge normalmente nas crianças entre os 6 e os 24 meses, após a introdução de glúten na alimentação. O tratamento passa por uma alimentação com alimentos sem glúten, para sempre. A identificação precoce desta doença permite prevenir inúmeras complicações.

## Doença celíaca

A **doença celíaca** é uma doença em que pessoas suscetíveis geneticamente, apresentam **inflamação** e **atrofia** ao nível do **intestino delgado**, desencadeados pela **ingestão de glúten** (proteína de origem vegetal, presente no **trigo**, **centeio**, **cevada** e **aveia**). Estas alterações condicionam uma diminuição da absorção dos nutrientes, principal causa dos sintomas que aparecem.

### Qual a causa?

Normalmente, o sistema imunitário está orientado para a proteção do organismo contra microrganismos estranhos. Nesta doença, desenvolvem-se anticorpos contra o glúten que depois agredem a mucosa do intestino delgado, provocando inflamação destes tecidos e alterações da sua estrutura e função. Há um carácter genético nesta doença sendo comum haver mais casos na família (risco de 10%).

### Quais os sintomas?

A doença celíaca pode manifestar-se em qualquer idade, mas surge, mais tipicamente nas crianças entre os 6 e os 24 meses, após a introdução do glúten na alimentação.

Quando esta doença se manifesta na idade adulta pode surgir com formas mais atípicas.

### Sinais e sintomas da doença celíaca

**Forma típica (crianças)**

**Diarreia ou obstipação**

**Dor abdominal**

**Distensão abdominal**

**Vómitos**

**Atraso de crescimento**

**Perda de peso e/ou ganho insuficiente de peso**

**Forma atípica (adultos)**

**Anemia**

**Osteoporose**

**Alterações neurológicas**

**Alterações do comportamento (irritabilidade)**

**Alterações da pele**

**Infertilidade**

**Como se faz o diagnóstico?**

---

Perante a suspeita, a confirmação baseia-se na deteção, em análises sanguíneas, da presença de três auto-anticorpos (anti-transglutaminase, anti-gliadina e anti-endomísio), que normalmente não existem. Será necessário também realizar uma biópsia do intestino delgado através de uma endoscopia digestiva alta que irá confirmar as alterações de inflamação e atrofia da parede do intestino, típicas desta doença.

Pessoas com outras doenças auto-imunes, como a diabetes mellitus tipo 1, artrite reumatoide, lúpus eritematoso sistémico e tiroidite auto-imune apresentam um risco aumentado de desenvolver esta doença.

**Tratamento**

---

O único tratamento realmente eficaz é a instituição de uma alimentação sem glúten, indefinidamente.

Os doentes sentem, normalmente, alívio dos sintomas em poucos dias, mas as alterações intestinais podem demorar meses a normalizar.

É importante saber identificar os alimentos que possuem glúten, pelo que a procura da designação "sem glúten" ou, em inglês, "*gluten free*" pode ajudar.

**Alimentos que o doente celíaco deve evitar e os que pode comer**

**Alimentos com glúten**

**Trigo, cevada, centeio, malte, aveia**

**Pão, produtos de pastelaria e confeitaria, bolachas e biscoitos**

**Queijo creme e queijos comerciais de composição desconhecida**

**Farinheira e alheira e outros enchidos**

**Compotas ou sumos industriais com espessantes desconhecidos**

**Sobremesas instantâneas, gelados comerciais de composição desconhecida**

**Salgados (rissóis, croquetes, etc.) e panados**

**Cerveja, whisky, gin**

**Alimentos sem glúten**

**Batata, arroz, alfarroba**

**Açúcar, mel, compotas caseiras**

**Carne, peixe, ovos**

**Legumes e frutas**

**Leguminosas (grão de bico, feijão, favas, lentilhas, soja, etc)**

**Azeite e óleos vegetais**

**Água, leite, chá, infusões, café ou café descafeinado**

**Vinho, vinho do Porto, espumante, champanhe**

## Prognóstico

---

Esta é uma **doença crónica**, que implica uma **dieta sem glúten** para **toda a vida**. Se mantiver os cuidados na alimentação, o prognóstico é bom e poderá ter uma vida longa e com qualidade quaisquer complicações. Há um risco embora pequeno de poder desenvolver alguns cancros intestinais, que praticamente desaparece com a eliminação do glúten na alimentação.

## Conclusão

---

A doença celíaca é uma doença com grande impacto, cujas complicações podem ser prevenidas pela sua identificação precoce. O mais comum é os sintomas aparecerem nas crianças, onde o diagnóstico é mais fácil. Mas pode aparecer nos adultos. Se suspeitar de que não tolera bem os cereais, sobretudo com sintomas a nível intestinal, aconselhe-se com o seu médico.

## Referências recomendadas

---

- [Associação portuguesa de celíacos](#)
- [Sociedade Portuguesa de Gastrentologia](#)
- [NHS ? Celiac disease](#)
- [De Oliveira Do Nascimento K, Ivone M, Jacintho M, Yoshie C, et al. Doença Celíaca: Sintomas, Diagnóstico e Tratamento Nutricional. Saúde em Rev. 2012;12\(30\):53?63](#)
- [Husby S, Koletzko IR, Korponay-Szabo ? ML, Mearin AP, Shamir R, Troncone R, et al. European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition Guidelines for the Diagnosis of Coeliac Disease. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2012;54\(1\):136?60](#)

[\*\*Voltar à página inicial\*\*](#) [\*\*Tem alguma dúvida? Fale connosco\*\*](#) ·

[Maria Miguel Lopes](#) • [Mafalda Ferreira da Silva](#)