

Dieta sem Glúten

O médico patologista José Carlos Lima concedeu entrevista para o *Em Foco* sobre o 'modismo' da dieta sem glúten.

Em Foco - A que se atribui o "modismo" atual quanto ao uso da dieta sem glúten?

JCL - A constante busca por uma vida saudável e o culto ao corpo. Modificações dietéticas têm sido utilizadas com este objetivo. Neste contexto, busca-se identificar vilões e o glúten passou a ser um deles.

EF - Como se justifica que pessoas sem o diagnóstico de Doença Celíaca apresentem sintomas ao consumirem alimentos com Glúten?

JCL - Algumas pessoas são tidas como "Portadores de Doença Celíaca não clássica". Estas pessoas teriam uma sensibilidade aumentada ao glúten e se beneficiariam de uma dieta sem a proteína, apesar da investigação laboratorial e biópsia serem negativas.

EF - Como a Doença Celíaca pode ser diagnosticada?

JCL - O diagnóstico é feito através do quadro clínico associado a exames laboratoriais e confirmada por biópsia do intestino.

EF - Como podemos prevenir a doença celíaca.

JCL - Trata-se de uma doença genética, logo não há como preveni-la. O que deve ser feito para prevenir os sintomas é a exclusão dos alimentos que possuem Glúten da dieta.

LPC promove encontro sobre HPV



Encontro com Especialistas.
Laboratório e vacinas no seu dia a dia.

PROGRAMAÇÃO

- 08:00 - 9:00 - HPV fora da cabeça uterina: O que ainda não sabemos e o futuro do rastreamento do câncer de colo do útero e de outros tumores associados ao HPV.
PALESTRANTE: DRA. LUIZA VILLA
- 9:00 - 10:00 - Agentes infecciosos que interferem com o curso das infecções por HPV na região genital.
PALESTRANTE: DRA. LUIZA VILLA
- 10:00 - 10:30 - COFFEE BREAK
- 10:30 - 11:00 - Exames laboratoriais no auxílio diagnóstico do HPV e outras DST's. Metodologia existentes, especificidades e a clínica.
PALESTRANTE: DR. RICARDO DIAZ
- 11:00 - 13:00 - Vamos conversar. Hora das dúvidas clínicas. O que, quando e porquê fazer?
MEDIADOR: PROF. ANTONIO CARLOS VIEIRA LOPES
- 13:00 - ALMOÇO

O Laboratório LPC realizará no próximo dia 08/11/14, no Hotel Sheraton Bahia, um Encontro com Especialistas sobre HPV. Os palestrantes convidados serão Dra. Luiza Lina Villa, uma das maiores referências da pesquisa básica e aplicada no Brasil, que falará, entre outros temas, sobre a prevalência, quadro clínico, diagnóstico e prevenção do HPV; e Dr Ricardo Ferraz, diretor técnico do Centro de Genomas, que abordará as metodologias, especificidades e a clínica dos exames laboratoriais por biologia molecular no auxílio diagnóstico também do HPV e outras DST's. O evento contará ainda com uma mesa redonda que será mediada pelo Prof. Antônio Carlos Vieira Lopes.

Algo mais + Exames laboratoriais que podem auxiliar no diagnóstico da Doença Celíaca*

- Anticorpos anti gliadina
- Anticorpos anti endomísio
- Anticorpo anti transglutaminase tecidual

*Exames devem ser realizados à critério médico



Responsável Médico:
Dr. José Carlos Lima
CRM:3125

BARRA - Avenida Centenário, 54 Chame-Chame
LUCAIA - Avenida Juracy Magalhães Júnior, nº 281 - Edf. Ticiano, Loja 001 - Rio Vermelho
PITUBA - Avenida Paulo VI, 1920
IMBUÍ - Rua dos Colibris, 44 - Imbuí - Caboatã Caboatã Lj. 11 e 12
ITAPUÃ - Rua Carlos Drummond de Andrade, Loja 01, 02 e 07 - Edf. Farol Center
CAJAZEIRAS - Estrada do Coqueiro Grande, 2300. Fazenda Grande II
VILAS DO ATLÂNTICO - Al. Praia de Itapoã, Qd.D15 L.33 - Villas do Atlântico
CAMAÇARI (HOSPITAL SEMED) - Rua Francisco Drummond, 238 - Centro
HOSPITAL PORTUGUÊS - Avenida Princesa Leopoldina, 914- Barra Avenida

www.laboratorioplc.com.br

facebook.com/laboratorioplc



EM FOCO

www.laboratorioplc.com.br

facebook.com/laboratorioplc

3º quadrimestre de 2014 | Ano 09 | Nº17

Dieta sem GLÚTEN: Mitos e Realidades.



**Novo
convênio**

**Encontro médico
sobre HPV**

**Nova
unidade**

Editorial

Caro leitor,

Nesta edição trazemos como tema da matéria principal o glúten, proteína presente em diversos alimentos e considerado, por muitos, um vilão da dieta. Saiba mais sobre o assunto e conheça os sintomas de quem é intolerante de forma moderada ou quem possui a Doença Celíaca, cujo único tratamento efetivo é uma dieta estritamente sem glúten, por toda a vida.

Tenham ótima leitura!



Novo convênio!

O Laboratório LPC acaba de fechar parceria com um novo convênio. A partir de agora, os usuários do Central Nacional Unimed já podem utilizar os nossos serviços. Sejam bem vindos!

LPC possui nova unidade!

Mais conforto e comodidade. É com essa proposta e para atender um público ainda mais diversificado que o LPC acaba de inaugurar mais uma unidade, dessa vez no 2º piso do Pituba Parque Center. Esperamos por você lá!

EXPEDIENTE

Conselho Editorial: Dr. José Carlos Lima, Dra. Daniela Lima e Jaime Lima
Edição: Marcelle Facchinetti DRT/BA 2357
Arte: Hector Salas Fotos: Shutterstock
Tiragem 15 mil exemplares
Impressão: Venture Gráfica
Diretor Técnico Responsável:
Dr. José Carlos Lima CRM-BA 3125

A dieta sem glúten: mitos e realidade

Depois do ovo, da carne vermelha e da frutose/lactose, chegou a vez do glúten assumir o posto de vilão da saúde. Celebidades desencadearam um modismo atribuindo seus corpos magros à dieta sem glúten e alguns profissionais da área de saúde têm tentado relacionar à ingestão do glúten à incidência de algumas doenças (p. ex., doenças cardiovasculares, Alzheimer, autismo, além da obesidade).

Recentemente temos observado uma febre de consumo dos alimentos "sem glúten". Estes alimentos apresentam um elevado custo e na maioria das vezes são desnecessários para as pessoas que os utilizam. Essa euforia criada aumenta os lucros das empresas alimentícias, na maioria dos casos, sem trazer benefícios para os consumidores. O gasto com esses produtos em 2010 no mundo foi de 2,6 bilhões de dólares segundo o Euromonitor International, e projeta-se para 2015 um gasto de 5 bilhões de dólares.

Até o momento nada ainda está provado cientificamente por não atender a um princípio básico: "medicina baseada em evidências". De concreto sabemos que o consumo de alimentos "sem glúten" deve ser obedecido pelos portadores da Doença Celíaca (DC).

O que é o glúten

O glúten é um nutriente que tem na sua composição uma mistura das proteínas gliadina e glutenina. É encontrado naturalmente nas sementes do **trigo, cevada, centeio e aveia**.

O que é Doença Celíaca

É uma doença auto-imune devido a deficiência de uma enzima que metaboliza as proteínas contidas no glúten, descrita pela primeira vez por Dr. Samuel Gee, em 1888.

Esta doença afeta o intestino delgado. O glúten não metabolizado se transforma em uma 'cola' que adere à parede intestinal e provoca uma inflamação crônica que atrofia a mucosa intestinal e interfere diretamente na absorção de nutrientes essenciais ao organismo como: carboidratos, gorduras, proteínas, vitaminas, sais minerais e água.

Estima-se que 1% da população mundial pode vir a apresentar Doença Celíaca não clássica (também rotulada de intolerância ao glúten) e 0,4% apresentam Doença Celíaca, mais incidente nas mulheres e aparece geralmente na infância. Por ser uma doença crônica exige a eliminação de alimentos que contenham glúten por toda a vida.

Doença Celíaca não clássica

A Doença Celíaca não clássica tem sido rotulada como Intolerância ao glúten. Não sendo detectada por exames laboratoriais.

Principais alimentos que contém Glúten

Pães
Massas alimentícias como macarrão, pizzas
Biscoitos
Bolos
Salgadinhos
Quibe
Empanados
Farinha de rosca
Cerveja
Whisky
Cereais

Doença Celíaca

Os primeiros sintomas são: intolerância alimentar, desconforto abdominal, flatulência, fezes flutuantes e malcheirosas com alto teor de gordura e retenção de líquidos. A retenção de toxinas eleva o risco de cefaleia e enxaquecas.

Doença celíaca clássica (DC)

Diarréia
Esteatorréia
Flatulência
Perda de peso
Atrofia no crescimento
Desnutrição
Edema / hipoproteinemia

Doença celíaca não clássica

Distensão abdominal
Dor abdominal
Prisão de ventre
Fadiga
Dor de cabeça
Erupções cutâneas (dermatite herpetiforme)
Irregularidade menstrual

Pesquisa realizada com 37 pessoas que foram submetidas a uma dieta, sem o conhecimento de qual seria esta dieta:

- 1 - Rica em glúten;
- 2 - Com a presença de glúten;
- 3 - Sem glúten (que seria o grupo controle),

No final do estudo todos os participantes tiveram os mesmos sintomas, inclusive o grupo que recebeu a dieta sem glúten

A conclusão é que não existiria nenhuma resposta específica ao glúten em pacientes não portadores da doença celíaca. O estudo finaliza com a possibilidade de que outras substâncias possam vir a ser a causa dos sintomas ou meramente um efeito psicológico pela pressão da mídia sobre o assunto.

Uma alimentação balanceada onde exista a presença de todos os alimentos é o segredo para uma boa saúde.

Algo
mais



O benefício da dieta sem glúten em relação a perda de peso decorre de que os alimentos ricos em glúten apresentam alta concentração de carboidratos, o que lhes conferem alto teor calórico e concomitantemente elevado teor glicêmico. Sua supressão leva a perda de peso.

Quando ingerido em excesso, o glúten pode provocar a diminuição da produção da serotonina, o que leva a um quadro de depressão mesmo nos indivíduos que não possuem nenhum problema de hipersensibilidade a essa proteína.

A palavra GLÚTEN tem origem no latim e significa "cola" o que pode ser explicado por ser uma substância elástica (viscosa).

Carnes e legumes empanados em farinha de trigo ou alimentos produzidos em óleo de fritura onde tenha sido imerso outro alimento contendo farinha de trigo, **CONTÉM glúten!**

Alguns produtos estão recebendo rótulos de 'livres de glúten' mesmo sem nunca terem contido trigo, cevada, aveia ou centeio, a exemplo do azeite de oliva.