

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Sep 27, 2021

Doença celíaca

Se você tem doença celíaca, comer alimentos que contenham um tipo de proteína chamada glúten pode danificar seu intestino. Seguir uma dieta sem glúten permite que o intestino se cure. Você precisará cortar o glúten da sua dieta pelo resto da vida. Isso pode ser difícil, por isso é importante obter suporte e aconselhamento especializado.

O que é doença celíaca?

Se você tem doença celíaca, seu corpo reage ao glúten, uma proteína encontrada no trigo, cevada e centeio.

A doença celíaca não é uma alergia ou intolerância alimentar. É uma doença autoimune. Isso significa que seu sistema imunológico (que normalmente combate infecções em seu corpo) vê erroneamente as substâncias no glúten como uma ameaça e as ataca.

Isso causa danos à superfície do intestino, então você não consegue absorver os alimentos adequadamente. Isso causa uma série de sintomas e problemas de saúde.

O intestino é a principal parte do corpo afetada, mas quase qualquer parte do corpo pode ser danificada pela doença celíaca.

A doença celíaca pode começar a qualquer momento, mas a maioria das pessoas é diagnosticada entre 40 e 50 anos. Às vezes, pode começar na infância, quando os alimentos que contêm glúten são adicionados pela primeira vez à dieta da criança.

Certas coisas aumentam suas chances de contrair a doença celíaca, incluindo ter:

- doença celíaca em sua família
- diabetes do tipo 1
- Doença tireoidiana.

A doença celíaca afeta cerca de 1 em cada 100 pessoas. Muitas pessoas com a doença não sabem que a têm.

Quais são os sintomas?

A doença celíaca pode causar muitos sintomas diferentes. Alguns são causados por danos no intestino. Outros acontecem porque você não está absorvendo nutrientes suficientes. Os sintomas mais comuns em adultos são:

- diarreia
- distensão abdominal
- ter muito vento (flatulência)
- perda de peso
- dor e desconforto na barriga
- me sentindo muito cansado o tempo todo. Isso ocorre porque você não está recebendo nutrientes suficientes.

Não receber nutrientes suficientes pode causar complicações. Você pode ter anemia, o que significa que você não tem ferro suficiente no sangue. Isso acontece porque você não absorve ferro suficiente da comida.

Se você não ingerir cálcio suficiente, terá uma chance maior de ter ossos quebradiços (osteoporose) e fraturas.

Crianças pequenas podem ter sintomas de doença celíaca quando comem glúten pela primeira vez. As crianças podem ter alguns ou todos esses sintomas:

- não está ganhando peso e não está crescendo normalmente
- diarreia (mais comum) ou constipação (menos comum)
- músculos mal formados
- pele pálida
- falta de energia
- inchaço na barriga.

Cerca de 1 em cada 10 pessoas com doença celíaca apresenta erupções cutâneas com muita coceira, geralmente nos cotovelos, joelhos, nádegas, ombros e couro cabeludo. Os médicos chamam isso de dermatite cutânea herpetiforme.

Se o seu médico achar que você pode ter doença celíaca, ele fará um exame de sangue para verificar se há substâncias químicas (chamadas anticorpos) que mostrem se seu corpo reage contra o glúten.

Se os resultados forem positivos, ou se seus sintomas tornarem muito provável que você tenha doença celíaca, você precisará fazer uma biópsia. Para fazer uma biópsia, os médicos passam um tubo fino e flexível pela boca e descem até o intestino delgado, onde retiram uma pequena amostra de tecido da parede intestinal.

Você não deve parar de comer alimentos que contenham glúten até fazer seus testes, caso contrário, eles podem dar um resultado falso.

Quais tratamentos funcionam?

Se você tem doença celíaca, precisará seguir uma dieta rigorosa sem glúten pelo resto da vida. Você será encaminhado a um nutricionista para obter conselhos e orientações sobre como fazer isso. Você precisa trocar alimentos que contenham glúten por outros alimentos, para garantir que você obtenha todos os nutrientes de que precisa.

Seguir uma dieta sem glúten significa não comer alimentos que contenham:

- trigo (e grãos semelhantes, incluindo espelta, cuscuz, sêmola e trigo búlgaro)
- Cevada
- centeio.

Muitos alimentos comuns contêm glúten, incluindo pão, bolos, biscoitos, pizzas, cereais, cervejas e cervejas. Muitas refeições prontas, sopas, molhos e salsichas também contêm farinha de trigo.

O glúten também está “escondido” onde você não esperava: por exemplo, em alguns doces, molhos para salada e cosméticos. Você precisará se acostumar a ler os rótulos dos alimentos para ver o que contém glúten.

Talvez você precise parar de comer aveia, pelo menos para começar. Depois que os sintomas desaparecerem, você provavelmente poderá comer aveia.

Ainda há muitos alimentos que você pode comer. Seu nutricionista lhe dará uma lista de alimentos que são naturalmente isentos de glúten. Isso inclui arroz, batata, polenta, quinoa, milho, carne não processada, ovos, peixe, queijo de leite, frutas, vegetais, feijão e a maioria dos iogurtes.

Você também deve poder beber vinho e a maioria das bebidas espirituosas.

Seu médico ou nutricionista também pode recomendar que você tome um multivitamínico diário e um suplemento de cálcio e vitamina D.

Isso ocorre em parte porque você pode achar difícil obter todos os nutrientes de que precisa em uma dieta sem glúten e, em parte, porque pode achar mais difícil absorver nutrientes se seu intestino for danificado.

Você pode comprar alimentos sem glúten na maioria dos supermercados e lojas de alimentos saudáveis.

Pode ser difícil seguir uma dieta sem glúten. Você pode achar que é útil conversar com outras pessoas com doença celíaca para obter apoio e trocar dicas sobre uma dieta sem glúten.

O que vai acontecer comigo?

Seguir uma dieta sem glúten ajudará a esclarecer seus sintomas e curar seu intestino. Mas a velocidade com que isso acontece varia muito.

Doença celíaca

Algumas pessoas começam a se sentir melhor em dias ou semanas. Outros acham que leva meses para se sentirem completamente melhor. Depende em parte de há quanto tempo você tem a doença celíaca e de quanto seu intestino foi danificado. A cura geralmente é mais rápida em crianças.

É importante seguir uma dieta sem glúten. Pessoas com doença celíaca que continuam ingerindo glúten têm maior probabilidade de ter problemas de saúde, incluindo osteoporose (ossos quebradiços), um tipo de câncer de intestino e outras doenças autoimunes.

Se você achar muito difícil seguir uma dieta sem glúten, é importante obter apoio. Consulte seu médico ou nutricionista, ou pense em se juntar a um grupo em sua área para pessoas com doença celíaca.

Onde obter mais ajuda?

Existem várias instituições de caridade e grupos de apoio para pessoas com doença celíaca. Por exemplo, a Coeliac UK (www.coeliac.org.uk) é uma instituição de caridade para pessoas com doença celíaca e suas famílias no Reino Unido.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

