

## Doença celíaca

### O glúten

O glúten pertence à composição de cereais, como o trigo, a cevada, o centeio e a aveia. Em pessoas com uma particular sensibilidade, o consumo desta proteína provoca diversas lesões na capa mucosa que cobre o interior do intestino delgado: a mucosa torna-se mais lisa do que o normal, as suas pregas reduzem-se e as vilosidades atrofiam-se, à medida que as células se vão tornando mais pequenas e, inclusive, perdendo as microvilosidades da sua superfície. Tudo isto provoca uma notória diminuição da capacidade de absorção do intestino delgado e, em consequência, surgem as diversas manifestações da doença. De qualquer forma, basta suprimir o consumo de glúten para que a mucosa intestinal recupere e, ao fim de um determinado período de tempo, o intestino volte a funcionar com normalidade.

### Causas

O motivo da intolerância ao glúten não é perfeitamente claro, apesar de existirem algumas teorias. Por um lado, pensa-se que se pode dever a uma falha enzimática na degradação da proteína, provocada pela acumulação de produtos tóxicos nas células do epitélio do intestino delgado. Por outro lado, alguns investigadores opinam que se pode dever a uma reacção imunológica anómala, que instiga a produção de anticorpos que atacam a própria mucosa intestinal. Em qualquer dos casos, supõe-se que exista uma predisposição genética que condiciona o desenvolvimento da doença: apesar de ainda não ser possível identificar os genes responsáveis, nem determinar o mecanismo de transmissão hereditária, a doença é mais frequente entre os filhos de pessoas afectadas do que entre a população geral.

### Manifestações

A principal consequência da doença celíaca é a denominada síndrome de má absorção: o intestino delgado não é capaz de absorver os nutrientes dos alimentos, o que origina uma sintomatologia característica.

A principal manifestação é a diarreia, com evacuações muito volumosas, de consistência pastosa ou líquida e de aspecto espumoso, com uma tonalidade amarela e acinzentada e um odor intenso. Esta diarreia é crónica, já que persiste indefinidamente enquanto o glúten não é eliminado da alimentação.

As digestões são pesadas e lentas, sendo igualmente frequente, após as refeições, a produção de distensões abdominais e a expulsão de gases intestinais com mau cheiro.

A deficiente absorção de nutrientes provoca uma progressiva perda de peso e uma evidente debilidade que, nos casos mais graves, até se pode tornar incapacitante. Nas crianças afectadas, é possível que provoque um atraso no crescimento. Além disso, podem surgir inúmeras complicações devido à carência de minerais e vitaminas como, por exemplo, uma anemia por défice de ferro, eventuais transtornos ósseos por carência de vitamina D, hemorragias por

deficiência de vitamina K, comichão e câibras por falta de cálcio, etc.

## Evolução

Esta doença tem uma evolução variável e o seu aparecimento depende fundamentalmente da alimentação, podendo manifestar-se em qualquer idade através da incorporação de glúten na alimentação quotidiana. É por isso muito comum que as crianças apresentem sintomas da doença, logo que comecem a consumir glúten, se bem que existem casos em que a doença não manifesta os seus sintomas durante muitos anos.

Além disso, a intensidade e as consequências das lesões intestinais também variam de caso para caso. Por vezes, são pouco acentuadas e os sintomas desaparecem espontaneamente até à adolescência. No entanto, o mais habitual é que a doença persista até à total eliminação do glúten na alimentação, chegando a provocar um crítico estado de desnutrição.

## Diagnóstico

O diagnóstico de uma doença celíaca parece evidente perante a presença das suas manifestações características - diarreia, perda de peso e debilidade -, especialmente quando se trata de uma criança. Convém, então, solicitar uma análise da matéria fecal, pois esta evidencia a eventual perda de nutrientes nas fezes, ou uma radiografia do intestino, já que normalmente as suas imagens sugerem ou não a doença. A confirmação do diagnóstico estabelece-se mediante uma biopsia, ou seja, uma amostra de mucosa do intestino delgado, obtida através de uma sonda flexível introduzida pela boca, para posterior análise no laboratório.

## Tratamento

O tratamento da doença celíaca é muito simples de definir: consiste em suprimir definitivamente da alimentação todos os produtos que contenham glúten. Isto significa que não se deve consumir cereais, como o trigo, o centeio, a cevada ou a aveia, nem os seus derivados ou qualquer outro produto que contenha a proteína na sua elaboração, como ocorre, por exemplo, nas conservas em lata. Com esta medida, e sem recorrer a nenhuma medicação especial, exceptuando a pontual administração de suplementos de minerais e vitaminas, caso seja detectada alguma carência, as manifestações da doença diminuem progressivamente até ao seu total desaparecimento, ao fim de alguns meses.

Os resultados da alimentação sem glúten são tão claros que servem para confirmar o diagnóstico - caso a recuperação não seja total, tendo sido respeitada na íntegra a supressão de glúten, pode-se pensar que a alteração intestinal tem outra origem. Desta forma, o prognóstico da doença com o devido tratamento é excelente.