

Doença Celíaca: uma doença, não uma tendência

No Dia Mundial da Doença Celíaca, que se assinala a 16 de maio, importa desmistificar uma ideia frequente: a Doença Celíaca não é uma moda alimentar nem apenas uma sensibilidade ao glúten. Trata-se de uma doença autoimune em que o consumo de glúten — proteína presente no trigo, centeio e cevada, por exemplo — desencadeia uma reação do sistema imunitário que lesa o intestino delgado.

Essa lesão compromete a absorção de nutrientes essenciais, podendo ter impacto em vários órgãos e sistemas. Em idade pediátrica, pode manifestar-se com atraso de crescimento, diarreia crónica ou distensão abdominal. Em adultos, os sinais podem ser mais subtis: dispepsia, anemia, cansaço, dores ósseas ou infertilidade. Em alguns casos, a doença permanece silenciosa durante anos, aumentando o risco de complicações. Esta diversidade torna o diagnóstico um verdadeiro desafio.

Estima-se que cerca de 1% da população mundial tenha Doença Celíaca, mas muitos casos permanecem por diagnosticar. A confirmação faz-se através da análise de auto-anticorpos específicos e, em muitos casos, por biópsia do intestino delgado em endoscopia digestiva alta. É fundamental que o diagnóstico seja feito antes de iniciar uma dieta restritiva sem glúten, para evitar falsos negativos.

O único tratamento eficaz é uma dieta rigorosamente isenta de glúten, para toda a vida. Mesmo pequenas quantidades de glúten podem desencadear atividade intestinal, ainda que sem sintomas imediatos. A longo prazo, a ingestão inadvertida de glúten pode contribuir para défices nutricionais, osteoporose e outras complicações graves como tumores do intestino delgado.

Felizmente, a oferta de produtos isentos de glúten tem aumentado exponencialmente, mas persistem desafios: o custo elevado destes produtos, o risco de contaminação cruzada na preparação dos alimentos e a necessidade de leitura atenta de rótulos equívocos.

Mais do que restringir a dieta, viver com Doença Celíaca envolve adaptação, conhecimento e apoio. Profissionais de saúde, serviços de restauração, escolas e famílias têm um papel essencial na inclusão e segurança do doente, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

Neste dia, o apelo é simples: aumentar a literacia em saúde, reconhecer sinais de alerta e combater mitos. A Doença Celíaca é uma condição séria mas, com diagnóstico atempado, acompanhamento adequado e adesão à dieta, é possível viver uma vida normal, com saúde, confiança e plena integração social.

Para saber mais sobre este e outros temas de saúde digestiva, consulte: www.saudedigestiva.pt.

Artigo escrito por Vítor Macedo Silva, membro da Direção do Grupo de Estudos Português do Intestino Delgado (GEPID), gastroenterologista no Hospital da Senhora da Oliveira (ULSAAVE).