

IMPACTO DA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN NOS HÁBITOS ALIMENTARES E NA QUALIDADE DE VIDA DOS CELÍACOS

Autoras: LUCIANA ALBUQUERQUE LYRA E ANNA SOPHIA SIQUEIRA RIBEIRO

Introdução

Nos últimos anos, a busca por hábitos alimentares saudáveis tem sido uma preocupação incessante. Atualmente há uma consciência da importância da alimentação para a conquista de uma boa qualidade de vida. Diante desse contexto não se pode deixar de pensar na importância de uma dieta equilibrada para os pacientes que possuem restrições alimentares como é o caso dos doentes celíacos.

Como objetivo geral, a presente pesquisa pretende investigar as razões que dificultam a adesão à dieta sem glúten pelos pacientes celíacos de um hospital da cidade do Recife. Como específicos, identificar os alimentos que podem substituir o glúten, facilitando a composição de uma dieta adequada para os pacientes celíacos e monitorar a adesão à dieta sem glúten dos pacientes pesquisados.

1

Referencial Teórico

Pesquisas no campo da gastronomia têm se aliado ao ramo da nutrição com o objetivo de elaborar produtos que, além de serem saborosos são funcionais. Segundo Braune (2007, p.14), a gastronomia pode ser definida “como a arte de cozinhar bem ou a de regalar com boa comida”. Já a nutrição estuda a modificação dos alimentos dentro do corpo e a relação dos alimentos e a qualidade de vida. Dentre os vários elementos objetos de investigação na nutrição, a influência do glúten na elaboração de cardápios tem sido muito contemplado. “O glúten é a porção protéica de cereais como o trigo, aveia, centeio e cevada. Sua porção antigênica é predominante a gliadina do trigo, bem como a secalina do centeio, a aveína da aveia e horteína da cevada.”(CATASSI et al.,1994; SDEPAIN et al.,1999, p.307) .

De acordo com Aquino e Bastistuci (2009, p.310):

Seguir uma dieta isenta de glúten pode parecer simples,mas é uma conduta complexa.A isenção de alimentos fonte de carboidratos pode acarretar uma dieta hiperprotéica e hiperlipídica.Além disso, os alimentos-fonte de glúten estão muito inseridos no hábito da população, principalmente os pães e as massas.A freqüente exposição a alimentos preparados com farinha de trigo dificulta a adesão, principalmente de crianças e adolescentes, e exige a conscientização de pais,amigos e professores.

O paciente celíaco precisa aceitar que a retirada do glúten da sua alimentação, é a única forma de obter o sucesso do seu tratamento. Evitar o glúten é uma necessidade e não uma opção para os portadores da intolerância ao glúten.

Para Sdepanian et al (1999) e Baptista (2006) apud Aquino , Bastistuci e Andrade (2009,p.307), “ a doença celíaca (DC) pode ser definida como uma enteropatia causada pela ingestão do glúten e é atualmente considerada uma doença auto-imune, com características de suscetibilidade genética. É caracterizada principalmente por atrofia total ou subtotal da mucosa do intestino delgado e conseqüente má-absorção de alimentos.”

As principais conseqüências da ingestão de glúten por quem tem intolerância são diarreia crônica, distensão abdominal, letargia, desnutrição, contispação, náusea, vômitos, dor abdominal e empachamento.

Metodologia

A pesquisa será norteadada por procedimentos metodológicos que respondam aos objetivos propostos. O êxito de uma pesquisa depende, em grande parte, do seu encaminhamento metodológico. Os caminhos a serem trilhados serão: (1) Realização de uma pesquisa bibliográfica a respeito do tema proposto; (2) Elaboração de um questionário que aborde as razões que dificultem a adesão à dieta sem glúten; (3) Definição dos informantes que participarão da pesquisa; (4) Aplicação do questionário; (5) Tabulação dos dados coletados; (6) Análise do resultado da tabulação; (7)

Elaboração de um relatório com base nos dados coletados, informando as principais razões para a não adesão à dieta e propondo ações que facilitem a não ingestão de glúten pelos celíacos e (8) Criação de um blog com informações locais a respeito do tema.

A proposta teórico-metodológica ora descrita parece ser a mais adequada para a pesquisa que se pretende desenvolver. No entanto, essa proposta poderá sofrer alterações caso se evidencie essa necessidade.

Considerações Finais

A assistência ao celíaco é primordial, tanto no diagnóstico quanto no seguimento do tratamento uma vez que, a doença celíaca tem forte impacto sobre a vida do celíaco, afetando sua saúde, suas práticas alimentares e sua qualidade de vida.

Espera-se com esse estudo analisar as dificuldades relacionadas as práticas alimentares experimentadas e declaradas pelos celíacos, desenvolver e aprofundar conhecimentos acerca de métodos e técnicas de preparo de alimentos saudáveis visando o controle da intolerância ao glúten, a partir da análise de rótulos e processos de elaboração de preparações.

3

Agradecimentos

Agradecimentos especiais ao Programa de Iniciação Científica da Faculdade SENAC PE.

Referências

KOTZE, Lorete Maria da Silva. Sem glúten. Rio de Janeiro: Revinter, 2001.

AQUINO, R.C.;BASTISTUCI,G.;ANDRADE,K.C.Doença celíaca(Dermatite Herpetiforme).In: AQUINO,R.C.;PHILIPPI,S.T.(Org).Nutrição clínica: estudos de casos comentados.Barueri:Manole,2009.

BRAUNE,Renata.O que é gastronomia.São Paulo:Brasiliense,2007.

TERZIAN,Françoise.Doença celíaca ainda é desafio.Super saudável,Santo André,SP, n. 40,out. a dez.2008.

ASSOCIAÇÃO DE CELÍACOS DO BRASIL.Disponível em : < www.acebra.org.br>.Acesso em: 15 maio 2009.

ASSOCIAÇÃO DE CELÍACOS DO BRASIL – SEÇÃO RIO DE JANEIRO. Disponível em : < www.riosemgluten.com>.Acesso em 16 maio 2009.