



Daniela Afonso
Associação Portuguesa de Celíacos (APC)

Sem glúten! Expressão que se tornou popular no nosso quotidiano

Menu sem glúten? Produtos com a menção «isento de glúten». Quando não é uma escolha, mas sim um tratamento.

Em Portugal, existem entre 10 a 15 mil pessoas diagnosticadas com doença celíaca (DC). Estima-se, no entanto, que o número de celíacos efectivo, ao nível nacional, se situe entre os 70 e os 100 mil. Deparamo-nos com uma taxa de subdiagnóstico de 85%, percentagem de indivíduos que têm a doença, mas desconhecem esse diagnóstico.

A doença celíaca é uma patologia autoimune, que ocorre na sequência da ingestão de glúten em indivíduos geneticamente susceptíveis e que se caracteriza por atrofia das vilosidades do intestino delgado. O glúten desencadeia, neste órgão alvo, uma resposta inflamatória mediada pelo sistema imunitário que origina a progressiva destruição da mucosa e lesa as vilosidades, que consequentemente diminuem a sua capacidade de absorção de nutrientes.

O que antes era considerada uma doença pediátrica é agora considerada uma doença que afeta todas as faixas etárias, o que se confirma através dos novos sócios da APC, sendo que no ano de 2014, 47,2% dos celíacos inscritos foram diagnosticados na idade adulta. Com uma crescente expressividade na idade adulta, o quadro desta patologia apresenta uma grande variedade de sintomas e de sinais, podendo atingir o organismo de forma multissistémica (afetando vários sistemas de órgãos) ou, no outro extremo, de forma mono ou oligo-sintomática com uma ou outra queixa, por vezes muito ligeiras.

As manifestações da DC são habitualmente divididas em dois grupos: os doentes com sintomas clássicos (frequentes nas crianças) que apresentam casos de diarreia, flatulência, distensão abdominal, cólicas abdominais, gorgolejo, emagrecimento, desnutrição ou atraso de crescimento; e os doentes com sintomas atípicos, geralmente adultos com sintomas extra-intestinais, como: anemia ferropénica (por falta de ferro e resistente à terapêutica habitual), osteopénia/osteoporose marcadas e/ou precoces, dermatite herpetiforme, estomatite aftosa recorrente, infertilidade e abortos recorrentes, alterações neurológicas e psiquiátricas, alterações na função da tiroide, alterações nas análises hepáticas e alterações na dentição definitiva (hipoplasia do esmalte). Apresenta uma clínica compatível com a descrita? Pode e deve fazer o rastreio. Nos adultos a dificuldade do diagnóstico revela-se porque muitos dos sintomas atípicos são confundidos com os de outras doenças. O rastreio à DC pode ser incluído num check up anual, pois este traduz-se numa análise sanguínea (serologia) a um marcador específico, que pode solicitar junto do seu médico de família. Devem, ainda, ser rastreados os familiares de primeiro grau de celíacos (pais, irmãos ou filhos), bem como todos aqueles que apresentam patologias que, reconhecidamente, se relacionam com a DC, tais como a diabetes tipo 1, tiroidite autoimune/hiper ou hipotiroidismo, dermatite herpetiforme, ataxia, síndrome de Down, de Turner ou de Williams e deficiência seletiva de IgA.

A DC é uma doença crónica, ou seja, para toda a vida.

A doença celíaca é uma patologia autoimune, que ocorre na sequência da ingestão de glúten em indivíduos geneticamente susceptíveis e que se caracteriza por atrofia das vilosidades do intestino delgado.

O que antes era considerada uma doença pediátrica é agora considerada uma doença que afeta todas as faixas etárias



O seu tratamento não assenta num esquema medicamentoso ou qualquer outro procedimento clínico, o que existe é uma forma simples de controlo da doença – o cumprimento rigoroso, sem quaisquer exceções, de uma dieta isenta de glúten (DIG). Apenas a eliminação desta proteína da alimentação permite que o intestino regenere por completo da lesão e o organismo recupere.

Excelente notícia para os portadores de DC. Mantendo a DIG, os indivíduos demonstram um padrão de desenvolvimento e uma condição geral de saúde igual ao de qualquer outro indivíduo que não tenha DC.

Mantendo-se fiel aos hábitos alimentares individuais, promovendo de uma forma saudável e saborosa a sua dieta, e necessitando apenas de manter uma vigilância clínica, o indivíduo pode ser perfeitamente saudável, mantendo a DC e possíveis patologias associadas controladas.

Atentando no alcance e nas implicações da DC, foi fundada em 1992 a Associação Portuguesa de Celíacos (APC), que presta um apoio multidisciplinar aos celíacos e seus familiares, facilitando a adaptação à DIG e a manutenção da qualidade de vida após o diagnóstico.

Com sede em Lisboa, a APC chega aos celíacos e seus familiares através do portal (www.celiacos.org.pt), da página de Facebook (/APCCeliacos), de newsletters e dos vários eventos realizados ao longo do ano.



Open Brasserie Méditerranéenne Onde comer sem glúten é um prazer!

A poucos metros da Avenida da Liberdade e por trás de uma típica fachada lisboeta vai poder descobrir um lugar onde o ato de comer é respeitar o seu corpo e o ambiente. O *Open Brasserie Méditerranéenne* promete despertar todos os seus sentidos e proporcionar-lhe experiências gastronómicas únicas.

Com um menu diversificado, que inclui opções vegetarianas, vegan, sem lactose ou adaptadas a pessoas com diabetes, este restaurante de influência mediterrânica, é o único restaurante de Lisboa certificado sem glúten pela Associação Portuguesa de Celíacos (APC). A sua missão é simples: oferecer a todos a possibilidade de desfrutar de uma refeição completa, independentemente das restrições alimentares de cada um.

E sabemos que há pelo menos 10.000 pessoas, que conhecem exatamente o significado dessas palavras. A doença celíaca transformou-lhes as vidas e o prazer de estar à mesa entre amigos. Com uma cozinha liderada pelo *Chef* João Silva, que já passou por restaurantes como o "São Gabriel" em Vale de Lobo, ou "Dieter Muller" em Köln, o Open oferece a quem sofre da doença celíaca a possibilidade de desfrutar de todo o prazer de uma refeição fora.



E, se enquanto saboreia os melhores produtos portugueses, sentir que está num ambiente especial, saiba que não está longe da verdade. É que aqui, as energias estão orientadas a seu favor, maximizadas segundo os princípios da filosofia milenar do *Feng-Shui*, criando uma atmosfera particular e envolvente que marcará esta experiência.

Mas fique ainda a saber que essa envolveria é igualmente conseguida através da utilização de materiais de baixo impacto ambiental e pelo respeito pela Terra, que neste espaço se sente, se cheira e quase se pode tocar. No *Open Brasserie Méditerranéenne*, os menus acompanham os ritmos das estações. É à primavera que vão roubar o

ananás dos Açores e os pimentos chegam no verão quente. Vão buscar as castanhas de Trás-os-Montes quando as folhas se pintam de amarelo, e bebem o sumo das laranjas doces aos dias mais frios.

Tudo para levar a sustentabilidade à sua mesa, tudo para respeitar o ritmo da terra. Apoiado nos valores da sustentabilidade e responsabilidade social, este restaurante de conceito diferenciado, aposta em produtos locais, sempre frescos e, quando possível biológicos. Enquanto parceiros, os seus fornecedores são selecionados com base em critérios elevados de qualidade e sustentabilidade.

Este é, sem dúvida um local diferente. E lembre-se disso quando lhe for servida Água Inspira. As receitas desta água revertem para a instalação de bombas de água em aldeias africanas, onde esse bem essencial é escasso. Em colaboração com a *Pump Aid*, já foram co-patrocinadas cinco bombas de água na região do Malawi.

Um local para visitar, e deixar-se estar. Aprecie um pouco de tranquilidade no centro da capital lisboeta.

Contactos úteis:
OPEN BRASSERIE MEDITERRANÉENNE
Rua de Santa Marta, nº48, 1150-297 Portugal
+351 918 992 860