

Doença celíaca

Nada de glúten!

ALERGIA GERALMENTE SE MANIFESTA NA INFÂNCIA, MAS PODE SURTIR TAMBÉM NA FASE ADULTA



Os fabricantes são obrigados a informar se o produto contém ou não glúten para evitar crises alérgicas

NÚRIA DE OLIVEIRA
nuria.oliveira@liberal.com.br

HÁ DOIS anos e meio, a dona de casa Juliana Luchiarini Bizoffi resolveu fazer uma reeducação alimentar para emagrecer. A perda de peso veio de forma rápida, no entanto, durante quase três meses ela ficou com diarreia crônica. “Demorei em ir ao médico. Mas quando fui, só pela conversa ele desconfiou que eu era alérgica ao glúten”, lembra. Depois de alguns exames, Juliana confirmou as hipóteses e foi diagnosticada com doença celíaca.

A intolerância a proteína encontrada no trigo, aveia, cevada e centeio, é uma patologia autoimune e causa danos na parede do intestino delgado, impedindo a absorção de nutrientes, vitaminas, sais minerais e água. Sem cura ou remédio, a doença celíaca só pode ser

controlada com uma dieta livre de glúten na qual o paciente se submete por toda a vida.

O prejudicial e tóxico ao intestino do paciente intolerante ao glúten são algumas partes da proteína que recebem nomes diferentes para cada cereal. No Trigo é a Gliadina, na Cevada é a Hordeína, na Aveia é a Avenina e no Centeio é a Secalina.

No Brasil, uma pesquisa publicada pela Unifesp em 2005 apresentou incidência de um celíaco para cada grupo de 214 moradores na cidade de São Paulo. De acordo com o gastroenterologista Vladimir Shraibman, a alergia geralmente se manifesta na infância, mas pode surgir também na fase adulta. Os sintomas são diarreia crônica ou prisão de ventre, inchaço, flatulência, irritabilidade e pouco ganho de peso. Em crianças e adolescentes, o atraso de crescimento ou da puber-

dade pode ser um dos sinais. “A doença pode causar também anemia por carência de ferro, osteopenia ou osteoporose, exames anormais de fígado e até uma erupção na pele que faz coçar, chamada dermatite herpetiforme. Em contra partida, algumas pessoas podem não apresentar nenhum sintoma”, completa o especialista.

Quando existe uma suspeita, o primeiro passo é fazer o exame de sangue, mas a confirmação só vem com a biópsia. Segundo o gastroenterologista, a doença está ligada a uma predisposição genética. “A doença surge, habitualmente, no segundo ou terceiro semestre da vida, alguns meses após a introdução das farinhas na alimentação, como papas, pão e bolachas. Ela ocorre mais comumente em mulheres e é mais comum em parentes de primeiro grau de portadores”, destaca.

Uma vida sem glúten

A dona de casa Juliana Luchiarini Bizoffi já se acostumou com a rotina sem glúten. Quando tirou os alimentos com a proteína do seu dia-a-dia, sentiu uma mudança radical. “Minha vida voltou ao normal. Parei de ir ao banheiro e acabei engordando um pouco, porque estou ingerindo mais carboidrato”, comenta.

Hoje ela conta que é “chata” com relação à alimentação e toda família come os mesmos produtos que ela. Juliana diz que não sente vontade de nada que comia antes e leva uma vida normal. “Tem outras coisas que substituem aquelas que eu não posso comer. Antes eu lia toda a embalagem, mas hoje sei quais

produtos têm e não têm glúten. Acabei aprendendo”.

No Brasil, os celíacos têm uma Lei Federal a favor, na qual exige que os fabricantes da indústria alimentícia escrevam na embalagem se o produto contém ou não glúten. A informação, segundo a legislação, deve ser passada de forma clara e legível.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Cereais (milho, arroz)
- Gorduras (vegetal, óleos, margarinas)
- Laticínios (leite, manteiga, queijos e derivados)
- Carnes e ovos (aves, suínos, bovinos, caprinos, miúdos, peixes, frutos do mar)
- Hortaliças e leguminosas
- Farinhas (arroz, mandioca, milho, fubá, fécula de batata, fécula de mandioca, polvilho doce, polvilho azedo)
- Tubérculos (feijão, cará, inhame, soja, grão de bico, ervilha, lentilha, batata, mandioca)
- Frutas (todas, ao natural e sucos)

ALIMENTOS PROIBIDOS

- Leite com sabor
- Bebidas achocolatadas e comerciais
- Quibe, almôndega, salsicha, croquete de carnes enlatadas
- Trigo, aveia, centeio, cevada, germe de trigo, flocos de cereais, pães, bolos e biscoitos preparados com farinha de trigo
- Produtos dietéticos e comerciais em geral
- Sopas enlatadas ou pacote de sopas prontas que contém massas
- Misturas com malte, cerveja, uísque, vodca e destilados a partir de grãos e temperos comerciais

Qualidade de vida

Incontinência afeta 25% das mulheres

ANDRÉA MESQUITA
andrea.mesquita@liberal.com.br

A incontinência urinária ou perda do controle da bexiga, problema que chega a atingir 25% da população feminina, não é uma doença, mas sim um sintoma que pode surgir por determinadas causas. A explicação é do urologista Oskar Kaufmann. “Esta perda pode ser precedida de um esforço (tosse, espirro, risada ou exercícios), de uma vontade urgente de urinar ou de ambos, e é algo muito desagradável para a mulher”, afirma.

O aumento do peso do conteúdo abdominal e uterino, devido à gravidez, é uma das causas da incontinência urinária futura. Segundo o profissional, durante a gestação, o aumento do volume abdominal e a presença da cabeça fetal na pel-

ve podem causar uma pressão maior sobre o diafragma muscular pélvico, levando à flacidez dessa musculatura. “Durante o parto normal essa musculatura pode sofrer ainda mais com o rompimento de suas fibras aumentando a lesão do diafragma muscular da pelve, elevando a possibilidade do surgimento do problema no futuro”, alerta.

INCIDÊNCIA

Kaufmann destaca que a incontinência é um problema comum no Brasil, principalmente em mulheres que tiveram muitos filhos. Mas ela pode afetar qualquer pessoa, em qualquer idade: de crianças a idosos, homens e mulheres. As mulheres, contudo, têm três vezes mais chances de sofrerem incontinência, principalmente por causa do esforço físico causado pela gestação e por uma queda

nos níveis de estrogênio depois da menopausa.

“Mesmo os quadros leves interferem diretamente com as atividades diárias dessas mulheres, comprometendo consideravelmente a qualidade de vida. Ainda assim, muitas não procuram ajuda médica talvez por desconhecer a existência de tratamentos modernos, nem sempre cirúrgicos, que podem curar ou minimizar muito os sintomas. Muitas ainda relatam que a perda urinária faz parte dos problemas que as mulheres têm que aceitar ao se aproximar da velhice”, comenta. O problema pode gerar situações constrangedoras, como ficar com as roupas molhadas pela dificuldade de segurar a urina até chegar ao banheiro, principalmente para a mulher. Com isso, elas começam a diminuir a sua atividade e convívio social.

80% dos casos têm tratamento

A boa notícia é que atualmente se estima que cerca de 80% das pessoas que tem o sintoma podem encontrar um tratamento ou cura. Dependendo

do tipo de incontinência, os tratamentos podem incluir mudanças no estilo de vida ou comportamento, medicação, exercícios especiais, cirurgia

ou vários aparelhos e produtos que ajudam a lidar com o problema. Geralmente, uma combinação dessas possibilidades é utilizada.

TIPOS DE INCONTINÊNCIA

INCONTINÊNCIA DE ESFORÇO

Causada por danos ou enfraquecimento dos músculos da pélvis, em especial do assoalho pélvico. Partos, menopausa, fraturas na pélvis e certos tipos de cirurgia, como histerectomia (remoção do útero), podem fazer com que esses músculos se tornem deficientes. Como resultado, qualquer atividade que exige um esforço repentino ou pressão na bexiga, como espirrar ou jogar tênis, pode causar a liberação de urina.

do músculo da bexiga, que forçam a eliminação da urina. Esses danos nervosos podem ser causados por derrames, traumas na medula ou doenças como esclerose múltipla, que causam disfunções nervosas.

INCONTINÊNCIA MISTA

Algumas pessoas sofrem, simultaneamente, tanto de incontinência de esforço quanto de urgência.

INCONTINÊNCIA DE SUPERENCHIMENTO

O corpo produz mais urina do que a bexiga consegue armazenar, causando o vazamento ou gotejamento do excesso de urina. Pode ser resultado de uma obstrução ou de um mau funcionamento dos músculos da bexiga, que impedem que ela seja esvaziada completamente, causando vazamento da urina.

INCONTINÊNCIA DE URGÊNCIA (BEXIGA HIPERATIVA)

A pessoa sente uma necessidade repentina de urinar e não consegue chegar ao banheiro a tempo. Ocorre quando há danos nos nervos que conectam o cérebro e a bexiga, resultando em contrações incontroláveis

ACERTE NA POSTURA

O JEITO CERTO DE ARRUMAR

Para não ter dores nas costas na hora de organizar as gavetas, principalmente as que ficam na parte inferior dos armários, a postura correta é fundamental. O fisioterapeuta Fábio Rocha ensina que além de manter a coluna ereta, é importante contrair o abdômen. “Se for possível retirar a gaveta e colocá-la em cima de uma mesa ou do próprio móvel para arrumar, melhor”, ensina Fábio. Na imagem, a modelo mostra uma outra opção: sentar-se na altura da gaveta.



CERTO

O ideal é sentar-se na altura da gaveta, usando um banquinho, ou retirando a peça para apoiá-la em uma mesa.



ERRADO

Não curve a coluna em direção à gaveta. Também não é preciso esticar os braços para alcançar as roupas.