



VARIEDADES

Saúde / Beleza / Moda / Arte / Decoração / Gastronomia e muito mais

Val Kravchychyn

emaildacoluna@gmail.com

colunistavalkravchy@gmail.com

MAIO VERDE

Maio Verde: relacionada ao glúten, doença celíaca afeta 2 milhões de brasileiros

Uma em cada 100 pessoas no mundo, ou seja 1% da população mundial, apresenta a doença celíaca. No Brasil, a doença autoimune, que está relacionada ao glúten, proteína presente no trigo, centeio e na cevada, afeta, segundo dados

da **Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil (Fenacelbra)**, cerca de 2 milhões de brasileiros. Deste número, 80% não têm o diagnóstico conhecido e 70% só confirmam a doença após os 20 anos de idade.

Uma ação importante

Para conscientizar e trazer mais informações para a população, durante o quinto mês do ano, é realizada a campanha do **Maio Verde**. Segundo o médico gastroenterologista **Nelson Cathcart Jr.**, a ação é importante no alerta sobre os sintomas, bem como ajudar na conscientização da população que convive com celíacos.

“Não sabemos exatamente como e quando um indivíduo acaba sendo acometido, já que a mutação para ter essa doença, que é autoimune e tem base genética e ambientais, está presente em até 30% da população em geral, mas apenas 1% da população mundial e brasileira tem doença celíaca”, destaca o médico.

Sinais e sintomas

Diarreia, dor de barriga, barriga estufada, perda de peso são sintomas clássicos e até mesmo o intestino preso pode acontecer. Mas, além do intestino, outras partes do corpo podem ser acometidas, como músculos e articulações, com aparecimento de dores, e lesões de pele, com bolhas e crostas.

Nas crianças o atraso de crescimento é um dos sinais de alerta.

O médico destaca ainda que dores de cabeça, deficiência de ferro, vitamina B12 e outros nutrientes, osteoporose, osteopenia, infertilidade e alteração no fluxo menstrual de mulheres, também são sintomas que merecem alerta.

“Todas essas condições podem sim estar associadas com a doença celíaca e esses indivíduos merecem investigação. Por isso, é importante conscientizar que esses sintomas não sejam menosprezados quando crônicos, e que a pessoa procure o médico para fazer a investigação o quanto antes”, alerta o médico, uma vez que não bem controlada, a doença pode favorecer o aparecimento de câncer, como o linfoma.

Como é viver sem glúten?

Desde 2003, após a publicação da **Lei Federal nº 10.674**, todos os alimentos industrializados devem apresentar no rótulo e bula, obrigatoriamente, as inscrições ‘contém glúten’ ou ‘não contém glúten’.

O médico, que foi diagnosticado como celíaco aos 36 anos de idade, comenta que viver sem glúten não é uma tarefa tão fácil, mas ela já foi muito mais difícil. *“A Lei que obriga que as empresas apresentem nos rótulos de alimentos a composição com ou isento de glúten, foi um grande avanço para o bom controle da doença no nosso país”, ressalta.*

Nelson Cathcart Jr., comenta ainda que viver sem glúten é muitas vezes um desafio social. *“Às vezes você tem que ir para algum evento e fazer a refeição antes mesmo de ir para algum restaurante, pois não se sabe se lá terá alguma comida preparada adequadamente. Pois, se no mesmo ambiente onde são manuseados alimentos com trigo por exemplo, sejam pratos, panelas e talheres, isso pode gerar uma contaminação e ela é, sim, nociva, causando danos ao intestino de quem tem doença celíaca”, compartilha.*

ALMANAQUE

Dicas da coluna

Unhas saudáveis

● Sei que é comum que-
rermos tirar absolutamente to-
das as “pelinhas” possíveis!

Porém, a pele que envolve
a unha serve como uma pro-
teção e, removê-la totalmente,
pode fazer com que bactérias e
fungos apareçam.

A dica aqui é tentar apenas
empurrar as cutículas com uma
espátula e retirar somente o ex-
cesso.

Curiosidade

Beija-flor-abelha

No reino das aves, o título de
menor pertence ao beija-flor-
abelha (foto).

Encontrado principalmente em
Cuba e na Ilha da Juventude,
esse pequeno pássaro mede
cerca de 6 centímetros de
comprimento e pesa cerca de
2 a 2,4 gramas.

Sua agilidade no voo e sua
capacidade de pairar no ar
o tornam uma das aves mais
fascinantes de se observar.



Você sabia?

Que se reduzirmos o tamanho
do Sol ao tamanho de um glóbulo
branco, a Via Láctea seria igual ao
tamanho dos Estados Unidos?

Que estatisticamente, você tem
mais probabilidade de morrer no
caminho para comprar um bilhete de
loteria do que de ganhar na loteria?

Que a goma de mascar mais an-
tiga do mundo tem pelo menos 5 mil
anos?

Para refletir:

“E o homem, em seu orgu-
lho, criou Deus à sua imagem e
semelhança.”

(Friedrich Nietzsche)

■ Quer ter sua pauta divulga-
da neste espaço? Enviar para:
emaildacoluna@gmail.com
Infs.: (48) 98413-7808