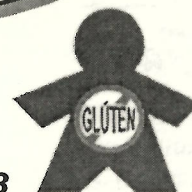


# Boletim informativo

**ACELBRA-MG**

**Associação dos Celiacos do Brasil - Seção MG**  
**N.º 05 ANO 02**

**BELO HORIZONTE, 25/06/2003**



## EDITORIAL

## Alimentação saudável sem glúten

**Em maio, comemoramos o Dia Internacional dos Celiacos. Em vários estados, onde existem associações ou grupos de celiacos, foram feitas diversas manifestações. A ACELBRA-MG programou um "Domingo no Parque Municipal", no dia 04 de maio, com a distribuição de folheto informativo e esclarecimentos sobre Doença Celíaca. Também, nos últimos meses, foram feitas reportagens veiculadas em rádio, jornal e TV. Firmes na proposta, continuamos com o trabalho !**

### DIRETORIA



**(31) 3421-9768**

Define-se a doença celíaca como uma intolerância permanente ao glúten. Na maioria das vezes, os pacientes se assustam com o diagnóstico, já que a partir daí, uma série de mudanças ocorrerão nos seus hábitos alimentares e que deverão permanecer por toda a vida. O glúten pode ser definido como uma mistura de proteínas que compõe alguns dos cereais.

O intestino delgado é o principal órgão lesado pela presença do glúten. A sua parte interna (chamada de mucosa) é formada por inúmeras vilosidades, ou seja, estruturas que auxiliam na absorção dos alimentos. O consumo do glúten por parte dos celiacos leva a uma atrofia, com conseqüente perda dessas vilosidades, prejudicando a absorção dos nutrientes. O que diferencia o intestino de um celíaco ao de uma pessoa não celíaca é o fato dos celiacos apresentarem um fator genético que favorece o aparecimento da doença: é como se as células intestinais fossem programadas para reagir à presença do glúten, causando lesão da mucosa intestinal. O tratamento da doença celíaca se dá através da não ingestão de glúten, ou seja, alimentos que contenham trigo, centeio, cevada, aveia e malte.

Pessoas portadoras de doença celíaca que não aderem a dieta apresentam sintomas de má absorção intestinal que, com o decorrer do tempo, evolui para uma desnutrição severa, cujos principais sintomas são: diarreia, emagrecimento, cansaço, náuseas, vômitos, abdômen distendido e dolorido. Além disso, existe um risco aumentado de câncer de intestino.

O objetivo da alimentação é fornecer ao organismo os nutrientes necessários para a promoção e manutenção da saúde. Em se tratando de crianças, a alimentação deve atender também, a demanda de energia necessária ao crescimento e desenvolvimento. Assim, uma criança desnutrida apresentará sintomas mais expressivos em comparação aos adultos já que a sua estatura e o seu desenvolvimento sexual poderão ser comprometidos.

A alimentação dos celiacos é um desafio constante porque nem todos os alimentos são de procedência segura, principalmente aqueles fabricados de maneira artesanal, sem rótulo informativo. Em se tratando de industrializados, o ideal é dar preferência a empresas de grande porte, que têm atendimento ao consumidor e tecnologia mais avançada. Em caso de dúvida quanto a presença ou ausência de glúten, o melhor é não consumir.

Os alimentos que contêm glúten podem ser substituídos por outros sem que haja perda do valor nutritivo. De acordo com a pirâmide dos alimentos apresentada na palestra, a grande maioria dos alimentos que contêm glúten se encontra na base, onde estão posicionados os carboidratos complexos, que têm a função de fornecer energia ao organismo. São eles: milho, batata, mandioca, inhame, cará, entre outros. Enfim, os celiacos podem consumir alimentos energéticos, isentos de glúten, sem causar deficiências alimentares.



REUNIÃO 12/04/2003  
FAC. MEDICINA UFMG

## Fale Conosco

Para esclarecer dúvidas, mudança de endereço ou telefone, enviar sugestões ou receitas sem glúten, pelo Email:

[acelbramg@hotmail.com](mailto:acelbramg@hotmail.com)

ou Ângela Diniz -  
telefone: 34219768 -  
Rua Dr. Furtado de  
Menezes, 342 - Ipiranga  
CEP 31160.170 - BH  
MG - Vilma Prado -  
telefone: 34617070- Rua  
Pouso Alegre, 2.486-  
Apto 201-Bloco G-  
Horto-CEP 31015.030-  
BH-MG;  
Dra. Magda Bahia-  
Telefone-99820166.

## Conta Bancária Para Contribuições

Banco do Brasil S/A  
Agência: 3609-9  
C/C N°. 9423-4



“DOMINGO NO  
PARQUE MUNICIPAL”

!! FIQUE !! LIGADO !!

Em agosto, em data a ser confirmada, faremos o nosso 7º Encontro Anual da ACELBRA-MG.

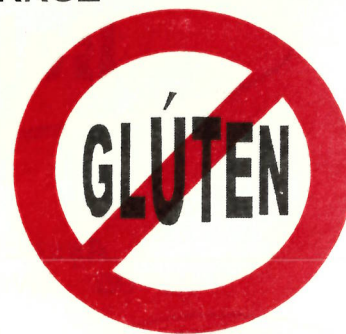
O convite será enviado pelo correio.

Contamos a presença de todos vocês !!

## Receita

### ROCAMBOLE DE ARROZ

- 2 xícaras de arroz cozido
- 1/2 xícara de óleo (rasa)
- 2 e 1/2 xícaras de leite
- 1 xícara de creme de arroz
- 1 xícara de queijo ralado (ler o rótulo)
- 3 ovos inteiros
- 2 colheres de sopa de pó Royal (rasas)



### MODO DE FAZER

Bata tudo no liquidificador. Coloque em tabuleiro untado e polvilhado com maisena. Leve ao forno até corar. Depois vire no pano úmido e passe, se quiser, maionese ainda quente. Recheio a gosto (frango, carne moída, camarão, atum...). Enrole em formato de rocambole e jogue queijo mussarela por cima. E está pronto para servir quente ou gelado. *Rendimento: 12 a 15 porções.*

Maria das Graças dos Santos Rodrigues  
Associada

## Natural ? Integral ? Sem Glúten ?

Certo dia, num salão, uma cliente me ouvindo falar que minha filha não podia comer alimentos que continham glúten, muito animada, me disse que na confeitaria ao lado vendia pães sem glúten. Nem bem terminei o que fazia, corri para lá como quem fosse achar um tesouro. Os pães da vitrine eram maravilhosos, fofinhos... Perguntei sobre os ingredientes que eles usavam, explicando que eu precisava de pães sem glúten. A atendente me mostrou então um grande cartaz com a propaganda dos produtos que diziam ser “Produtos Naturais” feitos com farinha integral, sem aditivos, sem gordura e sem açúcar. Disse-me também que eram todos bons para a saúde e que não faziam mal a ninguém. Parabenizei a confeitaria pela produção de pães tão bons, que não deveriam mesmo fazer mal a ninguém, apenas aos celíacos. Aproveitei a oportunidade para explicar a atendente o que é o glúten e que há pessoas intolerantes a essa proteína.

Falo desta experiência para que sirva de alerta a vocês leitores da necessidade de perguntarmos sobre a composição dos produtos que vamos consumir, pois, sem dúvida, queremos ter acesso a produtos saudáveis, naturais.

**Mas a saúde, para o celíaco, não contém glúten !**

Márcia Starling Soares  
Diretora Social

### EXPEDIENTE DIRETORIA ACELBRA-MG

Presidente: Ângela Pereira de Abreu Diniz - Vice-Presidente: Vilma Pereira do Prado  
1º Tesoureiro: Wantuil Carvalho do Prado - 2º Tesoureiro: Christian Fátima Garcia  
1º Secretário: Viviane Ferreira Lima - 2º Secretário: Maria Antônia Alves Benficia  
Diretora Social: Márcia Starling - Diretora de Divulgação: Luciana Garcia  
Assessora Técnica: Dra. Magda Bahia - Produtor Editorial: Daniel Diniz