

BOLETIM INFORMATIVO

Associação dos Celíacos do Brasil - Seção Minas Gerais

CNPJ: 02.267.017/0001-35

EDITORIAL

No dia 12 de julho, completamos 26 anos de registro e funcionamento. Neste ano, em especial durante a campanha Maio Verde lançada pela Fenacelbra, as Associações de Celíacos realizaram vários eventos ligados ao tema "Já passou da hora de levar a sério a doença celíaca". Veja fotos desses trabalhos em nossas redes sociais. Ainda neste número, leia o artigo do dr. Fernando Valério, as receitas sem glúten e o convite para o Picnic com a Mostra de alternativas alimentares, em agosto.

Boa leitura!

AGENDA

AGOSTO

Picnic sem glúten, Mostra de Alternativas Alimentares e pesquisa alimentar PUC Barreiro

Traga uma toalha e seu lanche sem glúten. Venha participar conosco!

Dia: Dia 19 de agosto - sábado

Horário: 9h30 às 11h30

Local: Praça Duque de Caxias – Bairro Santa Tereza/ BH



SETEMBRO

Equivalência de alimentos e pesquisa alimentar PUC Barreiro

OUTUBRO

Reunião presencial com os associados e pesquisa alimentar PUC Barreiro

NOVEMBRO

Aproveitamento integral dos alimentos e pesquisa alimentar PUC Barreiro

Dia, local e horário dos eventos de Setembro a Novembro a confirmar nas redes sociais da Acelbra-MG.

“Há muitos anos, muitas pessoas optaram pela dieta sem glúten. Apesar de muito questionamento a respeito disso, pessoas sem distúrbios relacionadas ao glúten passaram a acreditar que seriam mais saudáveis por não comerem glúten. Isso foi estimulado por literatura cotidiana, mídia e redes sociais. O importante é que no meio deste processo comportamental, passou-se a ouvir mais sobre a doença celíaca, uma doença séria, autoimune, genética e que compromete diversos órgãos e sistemas. No entanto, também houve uma mistura de informações sobre doença e moda alimentar, o que trouxe muita banalização e preconceito a respeito da doença celíaca. Infelizmente, estes sentimentos atingiram a classe médica, o que desestimulou o aprofundamento sobre o estudo a doença celíaca. Como podemos agir de forma proativa para ajudar nesta questão?

A única maneira é mostrar a profissionais e à sociedade o quão relevante é a doença celíaca, seja na enormidade de sintomas ou nas consequências, é educar. Só que este é um processo longo e demorado. Lutamos muito para o aumento do diagnóstico da doença, já que somente 15% dos celíacos sabem que têm a doença. Mas, será que temos profissionais treinados para acompanhar estes pacientes? Esta é uma reflexão necessária!

Primeiramente, sociedades médicas e faculdades de Medicina precisam ensinar e falar mais sobre a doença. Neste ano, a Federação Brasileira de Gastroenterologia participou do mês Maio Verde com um evento público, e ofereceu aulas sobre a doença celíaca em seu curso continuado e anual de Gastroenterologia. Pessoalmente, participei de evento organizado pela Acelbra-MG, na tentativa de educarmos médicos do SUS no município de Mariana (MG) sobre o diagnóstico e acompanhamento da doença celíaca. Outros especialistas participaram e promoveram “lives” em suas redes sociais. São pequenos passos perto da imensidão do que precisamos atingir, mas são passos para frente!

Mas, um ponto é importante! Esta é uma doença difícil, com curva de aprendizado longa, com detalhes numerosos e muitas “armadilhas”.



Isso traz alguns erros para profissionais que estão começando a conviver com pacientes celíacos. Por isso, tanto nós, os especialistas, quanto a comunidade celíaca, precisamos ser generosos e pacientes com estes profissionais. Todos cometemos “gafes” quando começamos a estudar esta doença. Muito mais do que críticas vorazes, devemos cuidar e estimular para que esses profissionais continuem estudando e se aprimorando. Só assim, teremos médicos com boa formação para agirem no SUS, na saúde suplementar (convênios) e privada.

No momento atual, temos poucos especialistas na doença, agendas de consultas sobrecarregadas e falta de oportunidade para que muitos pacientes façam acompanhamento médico adequado.

Precisamos educar e inspirar profissionais. Só assim acabaremos com o preconceito e teremos um atendimento disponível para todos os pacientes.”

@facebook Dr. Fernando Valério

ENZIMAS DIGESTIVAS PARA O GLÚTEN: FUNCIONA MESMO?

Por Débora Farjado / junho 1, 2023

Com forte apelo de marketing, chegam ao Brasil medicamentos destinados a “intolerantes ao glúten”. Um deles é o Glutezym, fabricado pela Maxinutri, empresa brasileira dedicada à produção de shakes, chás, sopas solúveis e suplementos alimentares. Na página oficial da empresa no Instagram, que conta mais de 170 mil seguidores, o novo produto é apresentado por diversas influenciadoras digitais, com a presença destacada da atriz Grazi Massafera, garota propaganda da marca. Massafera, na sua própria página na mesma rede social, fez um vídeo onde apresenta o Glutezym. Ela diz que “quase dois milhões de brasileiros sentem desconforto ao ingerir glúten, e por isso o tiram da alimentação”. Em seguida apresenta o “produto brasileiro para ‘intolerantes’ ao glúten”.

Com igual destaque, desta vez nas páginas digitais da Veja Saúde, a Tolerase G, da marca DSM, é apresentada para a mesma finalidade. A matéria informa que o glúten, presente no trigo, centeio e cevada, é uma proteína formada por vários aminoácidos. Dentre esses está a prolina, molécula de difícil digestão e, por isso, associada a incômodos como dor abdominal e estufamento em pessoas sensíveis e intolerantes ao glúten. A sugestão é ingerir o produto recém chegado ao mercado antes de refeições que contenham pães e massas, pois “a Tolerase G atua na quebra da prolina”.

Cabe ressaltar que nas matérias e anúncios de ambos os produtos há a advertência de que eles não servem para celíacos.

O gastroenterologista e nutrólogo Fernando Valério comenta que há anos aparecem produtos que prometem ‘digerir’ o glúten. Agora chegam ao mercado novas versões, com grande apelo de marketing. Antes de falar do medicamento propriamente, ele alerta que a questão do glúten deve ser uma preocupação primordial para pessoas que portam alguma desordem relacionada ao glúten, como celíacos, sensíveis ao glúten não celíacos e alérgicos.

O médico explica que o glúten é uma proteína formada por partes; e uma delas se chama gliadina. A gliadina é indigerível por qualquer ser humano. Ele alerta que as enzimas comercializadas no momento também são incapazes de digeri-la. A questão é que a gliadina é exatamente a parte tóxica e imunogênica (que gera respostas inflamatórias). Ou seja, a tal enzima não age exatamente onde há a necessidade; a parte nociva do glúten continua intacta.

Valério observa ainda que a enzima oferecida no mercado não tem qualquer função para as pessoas com desordens relacionadas ao glúten. E, ao mesmo tempo, não é necessária para as que não sofrem com essas questões, visto que estudos não conseguem justificar a exclusão do glúten nesse grupo de pessoas saudáveis. Contudo, a esperança de um medicamento com essa função está bem viva. Ele comenta que, no momento, há um medicamento em estudo chamado latiglutenase, que vem se mostrando capaz de digerir a gliadina e neutralizar a toxicidade do glúten. Mas trata-se de um medicamento em estudo, que obviamente não está à venda em farmácias.

Autora de vários livros, dois deles dedicados à doença celíaca, a médica Lorete Kotze dedica-se ao tema há mais de cinco décadas. É membro do American College of Gastroenterology, criou grupos de estudo e linhas de pesquisa nos anos em que lecionou na Universidade Federal do Paraná, e foi uma das fundadoras da Acelpar (Associação dos Celíacos do Paraná) em 1998, uma das mais atuantes entidades do setor. Ela diz desconhecer trabalhos científicos que comprovem a eficácia de medicações destinadas a cortar os efeitos do glúten; e vê com ressalvas os novos produtos que chegam ao mercado com esse propósito.

Sobre a expressão “intolerantes ao glúten”, utilizada nas matérias referidas, cumpre observar não é mais usada no Brasil pelos movimentos de celíacos e pela comunidade científica. Raquel Benatti, celíaca e autora do Portal Rio Sem Glúten, com bastante atuação nas entidades do setor, explica que em 2011, numa reunião organizada por pesquisadores de vários países foi produzido um documento conhecido mundialmente como Consenso de Oslo. Publicado em 2012, ele traz a solicitação de não mais usar o termo ‘intolerância ao glúten’, pela confusão que causava entre celíacos, sensíveis ao glúten não celíacos e entre profissionais de saúde. Após a publicação, imediatamente a Fenacelbra (Federação dos Celíacos do Brasil), através das Acelbras, incentivou que a expressão fosse evitada, o mesmo ocorrendo com os grupos virtuais de celíacos.

RECEITAS

**Leia sempre os rótulos e a lista de todos os ingredientes.*

Crostini de parmesão (adaptada)

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de goma de tapioca
- 1 ovo
- 1 a 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado a gosto

Preparo

Em uma tigela, misturar todos os ingredientes e, com a ajuda de um fuê, bater até ficar uma massa bem líquida. Untar um tabuleiro com azeite, despejar a massa, espalhando bem por toda a superfície do tabuleiro e levar ao forno preaquecido a 180°C, por 15 minutos. Depois de assado, partir em pedaços formato de pizza. Pode comer puro ou com geleia ou patê ou guacamole ou requeijão, etc.

Barrinha de chocolate proteica (adaptada)

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de chocolate amargo ou 70%
- ½ xícara (chá) de flocos de arroz ou biscoito de arroz picadinho
- 2 colheres (sopa) de frutas secas ou oleaginosas (amendoim, castanha de caju, etc.)
- 1 colher de (café) de óleo de coco
- 1 colheres (sopa) de mel

Preparo

Derreter o chocolate em banho-maria. Depois acrescentar os outros ingredientes e misturar tudo muito bem. Forrar um tabuleiro com um papel vegetal e espalhar a mistura, acertando com a colher. Levar para gelar. Depois de duro, cortar em formato de barrinhas e guardar em vidro tampado.

Dica: Os flocos de arroz podem ser substituídos por Isocrisp.

Patê marroquino (grão-de-bico)

Ingredientes

- 1 cabeça de alho*
- 3 colheres (sopa) de salsa
- 1 lata de grão-de-bico cozido
- 2 colheres (sopa) de azeite
- ½ colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de suco de limão

** Se quiser, corte a parte de cima da cabeça de alho e regue com azeite, sal. Feche com um papel alumínio e leve para assar em forno preaquecido a 180°C ou na airfryer por 25 a 30 minutos. Retire com um pegador de massa e abra com cuidado (por causa da alta temperatura), espreme para que o alho assado saia da casca e coloque na pasta. O sabor do patê ficará mais suave.*

Preparo

Bata o alho no liquidificador até ficar bem picadinho. Adicione a salsa e bata novamente. Em seguida, coloque os demais ingredientes, até obter uma mistura bem homogênea. Agora é só saborear com um biscoitinho de arroz, torradas ou crostini sem glúten.

Experimente fazer alguma receita sem glúten e conte-nos o resultado!

e-mail: acelbramg@hotmail.com

FIQUE LIGADO!



A ARTE DE
COZINHAR
SEM
GLÚTEN

Já baixou o seu e-book?

A arte de cozinhar sem glúten. Receitas sem glúten e sem leite - fruto das oficinas culinárias feitas pela Acelbra-MG, para os alunos do curso de Nutrição da Faculdade Kennedy - unidade Prado.

www.acebramg.com.br

Relatório Anual de 2022

Visite o site www.acebramg.com.br e conheça um pouco mais do nosso trabalho no Relatório Anual de Atividades 2022.

Onde o glúten também pode estar presente?

Muito se tem falado sobre a presença de glúten, para além dos alimentos e bebidas, em cosméticos, higiene e beleza, materiais escolares, balões etc. Aqui, vamos também falar sobre a presença do glúten em alguns objetos de uso comum. Você sabia que o trigo pode estar presente em jarras, cabos de escovas, pratos, copos e talheres descartáveis, bandejas, arranjos naturais para decoração? Antes de comprar ou utilizar alguns destes utensílios, acima citados, procure ler ou obter informações no Serviço de Atendimento ao consumidor- SAC.

A prevenção é sempre bem-vinda.



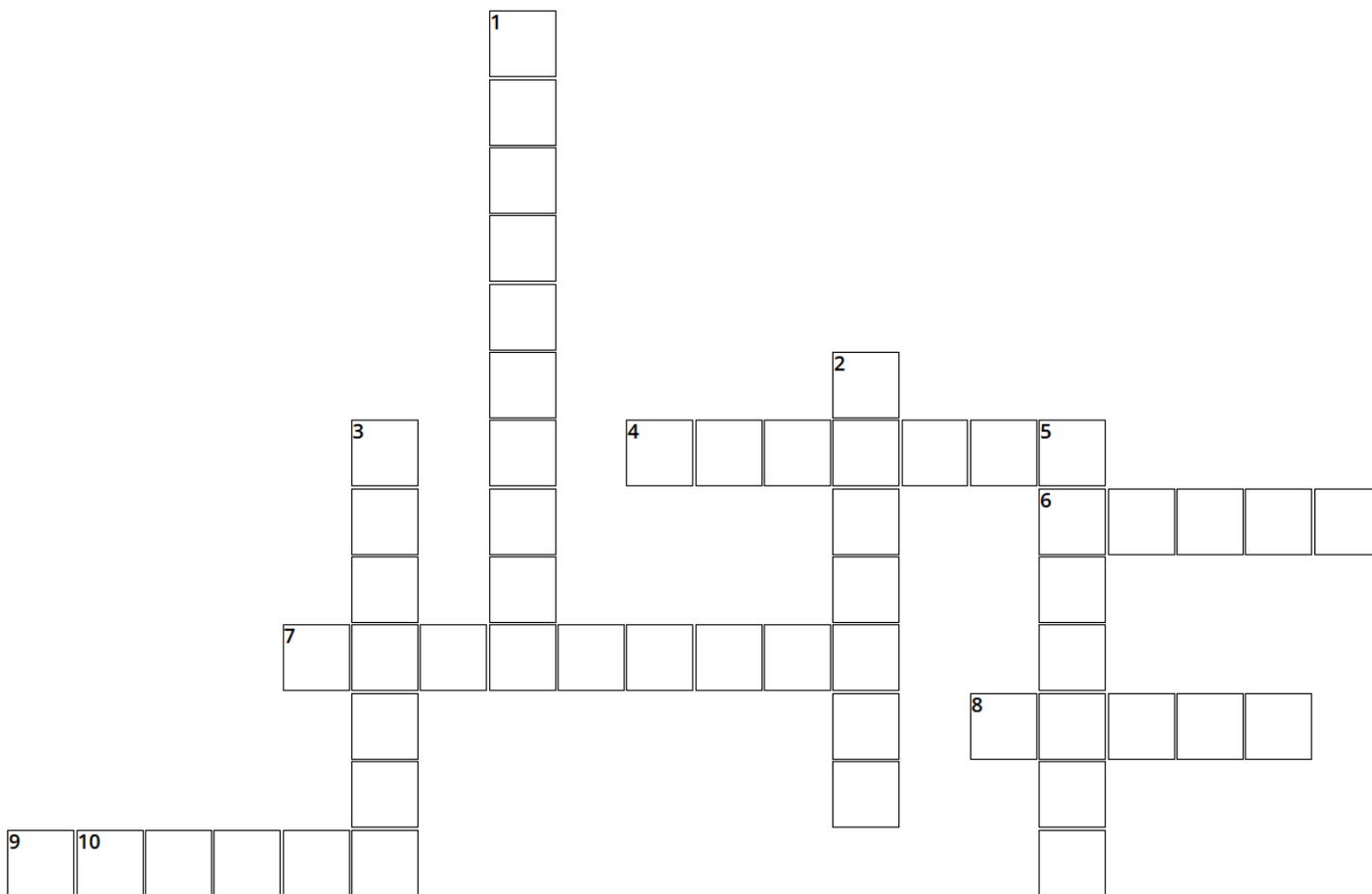
ENCARTE ESPECIAL

TEMPEROS NATURAIS

O uso de temperos naturais além de proporcionar um excelente sabor para a nossa comida, contribui para a diminuição do uso do sal. O excesso desse ingrediente pode causar hipertensão, doenças cardiovasculares e renais. Pensando no seu bem-estar criamos essa cruzadinha com dicas de ervas e hortaliças para o uso na sua comida. Bom passatempo.

Obs.: A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que o consumo de sal seja de cinco gramas diária.

Fontes: <https://www.consul.com.br/facilita-consul/geral/guia-de-temperos/>
<https://saberhortifruti.com.br/temperos-naturais/>



HORIZONTAIS

- 4. Coloração avermelhada
- 6. Usado triturado ou de forma natural
- 7. Usado na finalização de pratos
- 8. Utilizado em doces
- 9. Aroma característico

VERTICAIS

- 1. Hortalíça de lugares quentes
- 2. Tempero usado em pizzas
- 3. Aromatiza o ambiente
- 5. Hortalíça de cultivo fácil
- 10. Coloração forte

Comunicado



Associados e empresas parceiras
da Acelbra-MG,
mantenham seus
contatos atualizados.



Contribua

Associados, amigos e parceiros, a contribuição bancária é essencial para darmos continuidade aos trabalhos exercidos pela Acelbra-MG.

www.acebramg.com.br



Agência: 3609-9
C/C nº: 9423-4

Chave Pix: 02267017000135



Doença Celíaca (DC):

Desordem sistêmica autoimune, desencadeada pela ingestão de glúten em indivíduos geneticamente suscetíveis.

Glúten: é a principal proteína presente no Trigo - Aveia* - Cevada (malte) - Centeio (TACC) e todos os seus derivados.

*Aveia: atualmente existem algumas marcas certificadas de aveia sem glúten.

FALE CONOSCO

Para esclarecer dúvidas, comunicar mudança de endereço, telefones ou e-mail, enviar sugestões ou reclamações, acesse:

Site: acebramg.com.br
E-mail: acebramg@hotmail.com
facebook.com/acebramg
Instagram: [@acebramg](https://instagram.com/acebramg)