

BOLETIM INFORMATIVO

Associação dos Celíacos do Brasil - Seção Minas Gerais

CNPJ: 02.267.017/0001-35

EDITORIAL

O fim de ano chega com propostas bem interessantes. A primeira foi o convite feito à Acelbra-MG para participar, como instituição de apoio, do I Simpósio Internacional de Doença Celíaca, cuja organização e realização estão a cargo da Fundação Educacional Lucas Machado (Feluma) e da Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais. Veja divulgação em nosso site www.acebbramg.com.br e redes sociais. A segunda proposta é a realização de um bazar, em prol da associação, na comunidade do Conjunto Santa Maria/BH, leia em Agenda. Também, nessa edição, trazemos um interessante texto escrito pela Dra. Gláucia Hübner, colaboradora da Acelbra-MG, sobre colágeno.

Boa leitura!
Diretoria

AGENDA



I Simpósio Internacional de Doença Celíaca

Dia: 09 de dezembro, segunda-feira.

Local: Teatro Feluma - Faculdade Ciências Médicas/MG, Alameda Ezequiel Dias, 275 - 7º andar - Santa Efigênia/BH.

Horário: de 08 às 17h.

Faça sua inscrição no Symppla:

<https://bileto.symppla.com.br/event/98914/d/281105/s/1922430>

LEMBRETE:

*Celíacos participantes do I Simpósio Internacional, levem seu almoço.
A Acelbra-MG está como instituição apoiadora deste evento.*

BAZAR BENEFICENTE ACELBRA-MG

Dia: 07 de dezembro – sábado

Local: Quadra coberta do Campo Esporte Clube Santa Maria
R. Gentios, 1525 - Conjunto Santa Maria, BH

Hora: 13h às 17h



Colágeno não é tudo igual

Muito se associa o uso do colágeno para questões estéticas. Mas ele tem uma ação bem abrangente pois é a proteína mais abundante no corpo, composto pelos aminoácidos glicina, prolina e hidroxiprolina. Na alimentação, pode ser encontrado em alimentos naturalmente ricos em proteínas, tais como carnes, ovos, feijões, ervilhas, lentilhas, grão de bico, cereais integrais, que deverão ser distribuídos na alimentação ao longo do dia, de acordo com a necessidade. Importante lembrar que manter uma adequada ingestão de vitamina C, dentre outros nutrientes, é fundamental na metabolização desse colágeno pelo corpo, pois isso otimiza as ações e benefícios que o colágeno pode trazer. A vitamina C pode ser encontrada em praticamente todas as frutas, algo fácil de se incluir na alimentação diária.

O colágeno geralmente é de fonte animal e, por processo industrial passa a ter o tamanho das moléculas reduzido, para que seja rapidamente absorvido pelo corpo humano. Alguns fatores aceleram a perda de colágeno natural, a exemplo, a exposição excessiva e frequente ao sol, a poluição ambiental, consumo de cigarro e álcool, bem como alimentação rica em açúcar e farinhas refinadas que também favorecem o envelhecimento. Daí a importância de se avaliar a necessidade de suplementação.

Atualmente, existem algumas versões veganas. A cada dia o mercado dos colágenos conta com produtos mais específicos, que visa suplementar o que não está sendo possível obter somente com a alimentação. É possível encontrar colágenos indicados para pele, cabelos, unhas, área dos olhos, articulações e também aqueles que ajudam a evitar perda de massa muscular, inclusive em pacientes acamados. Alguns fabricantes já associam vários deles para que, em uma única dose, se consiga vários benefícios. Existem versões em pó, com sabor e sem sabor, mastigáveis, em forma de barrinhas, enfim, para todos os gostos. É bem fácil incorporá-lo no dia a dia. Para além das questões estéticas, o colágeno pode auxiliar na recuperação da barreira intestinal. Gestantes, lactantes e crianças deverão consumir somente sob orientação profissional.

Falando um pouco sobre tipos de colágeno:

- Colágeno para pele, cabelos e unhas: no corpo é encontrado na derme, tendões e ossos. Atua principalmente prevenindo os sinais de envelhecimento, melhorando a firmeza, elasticidade, redução de rugas e do tamanho dos poros. Protege contra os danos causados pelos radicais livres. Pode ser consumido qualquer hora do dia, porém à noite o efeito pode ser ainda melhor. Recomendável não consumir logo após a atividade física.

- Colágeno para a área dos olhos: desenvolvido a partir de uma tecnologia que dá origem a peptídeos de baixíssimo peso molecular, para que seja prontamente absorvido e tenha ação direcionada

para a saúde da pele, em especial na área dos olhos, reduzindo os famosos pés de galinha. As doses utilizadas costumam ser bem pequenas. Ingerido a qualquer hora do dia, sendo que à noite a ação é ainda melhor.

- Colágeno para preservar a massa muscular: existem uma gama de produtos no mercado à base de leite de vaca pra ganho de massa muscular. Esse tipo de colágeno, apesar de ser de origem animal, não contém leite de vaca na composição e, quando associado a atividade física, até mesmo fisioterapia, tem o efeito ainda melhor, auxiliando no ganho e na manutenção da massa muscular. Esse foi um produto desenvolvido inicialmente para pacientes acamados, com dificuldade de locomoção, que sofriam intensa perda de massa muscular. Porém, diante de tantos benefícios, ganhou o público em geral.

- Colágeno para articulações: atua nas cartilagens, que revestem as extremidades dos ossos, podendo ajudar na redução dos sintomas de osteoartrite. Melhora a saúde articular e auxilia na mobilidade, evitando dores, limitações e desconforto. O consumo pode ser a qualquer hora do dia. Algumas versões são associadas a outros ativos ou tipos de colágeno, que também trabalham na saúde articular, de acordo com cada caso e avaliação profissional. Geralmente vêm em cápsulas, mas também pode se apresentar sob forma de pó, para diluição.

Em relação a todos os tipos de colágenos, alguns cuidados na hora de escolher são importantes. As versões com sabor costumam vir com adoçantes, cada um com suas particularidades, que deverão ser avaliadas por um profissional, para que seja feita a melhor indicação. Já a sem sabor são bastante versáteis, podendo ser ingeridas associadas a alimentos adocicados ou salgados, de acordo com a necessidade. Além disso, a pessoa não corre o risco de enjoar do mesmo sabor todos os dias, até que o produto acabe. A recomendação é nunca escolher colágenos cujos corantes sejam artificiais, pois além desses aditivos não agregarem nada à saúde, ainda acabam por sobrecarregar os sistemas de detox do corpo.

Pessoas com problemas renais, que demandem ingestão controlada de proteínas, bem como Doença de Parkinson e demais patologias, cujas medicações prescritas possam sofrer interferência do consumo de proteínas, devem seguir orientação de um profissional da nutrição, que fará adequação nas dosagens e nos horários, de acordo com a necessidade de cada paciente.

Dra. Gláucia Hübner
Nutricionista Funcional - CRN 1302
Colaboradora da Acelbra-MG
@gluciahubner
www.nutricaoesaude.com.br
(31) 2515-0709

FIQUE LIGADO!



1º Simposio Latinoamericano de Enfermidad Celíaca 2024

Data: 20 a 21 de novembro, 2024

Local: UCA – Puerto Madero,
Buenos Aires - Argentina

Latin American Society For The Study of
Celiac Disease - LASSCD

<https://simposio.lasscd.com/>

Download gratuito

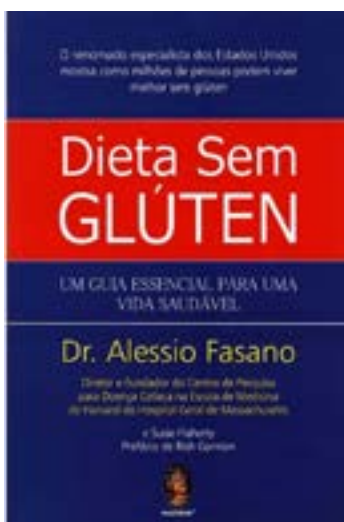


Fonte: [Instagram do CRN9](#)

Neste mês de novembro, o Guia Alimentar para a População Brasileira comemora 10 anos!

Faça o download em nosso site:

www.acebramg.com.br -> Veja também ->
Materiais gratuitos



Sugestão de leitura

Dieta sem Glúten - Um guia essencial para uma vida saudável
Dr. Alessio Fasano

RECEITAS

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

Presunto de frango saudável e sem conservantes

Ingredientes

- 1 peito de frango inteiro
- azeite
- Tempero: páprica doce, orégano, sal

Preparo

Regue com azeite os dois lados do peito de frango, e por cima coloque os temperos, apertando bem dos dois lados. Embrulhe o peito de frango temperado, em um papel manteiga, e leve para a airfryer e deixe assar por 30 minutos, a 180°. Depois de pronto, corte em fatias. Preparar o sanduíche, com pão sem glúten.

Opção: servir com arroz branco e uma bela salada de legumes.

fonte: [@cintiarangel](#)

Pão de batata sem glúten

Ingredientes

- 80g de batata cozida ou 1 batata média
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de azeite
- 100g de amido de milho
- 1 colher de (chá) de fermento em pó sem glúten
- 1 pitada de sal
- Linhaça ou outra semente para colocar por cima.

Preparo

Descasque a batata cozida, amasse com um garfo e misture bem com o ovo, adicione o azeite, o amido de milho. Em seguida, coloque sal e o fermento, misturando bem. Modele os pãezinhos e coloque por cima linhaça. Leve em forma untada com um fio de azeite, e asse em forno preaquecido a 200°, por 20 a 25 minutos, até ficarem dourados. Depois de prontos, rechear à gosto.

fonte: [@thuanymangrich](#)

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

E-mail: acelbramg@hotmail.com

CONTRIBUA

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

www.acebramg.com.

Agência: 3609-9
C/C nº: 9423-4

Chave Pix: 02267017000135



Se você é celíaco e mora em Minas Gerais, faça o cadastro pelo site da Associação dos Celíacos do Brasil – Seção Minas Gerais (www.acebramg.com.br) e no link CADASTRE-SE, preencha todos os campos com seus dados completos.

Não se esqueça de atualizar seu e-mail, caso tenha mudado.

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)