NOV/2025 BELO HORIZONTE / MG Nº 58

BOLETIM INFORMATIVO

Associação dos Celíacos do Brasil - Seção Minas Gerais
CNPJ: 02.267.017/0001-35

EDITORIAL

Estamos bem próximos do fim do ano e a sensação do dever cumprido é sempre gratificante. Ainda que houvesse planos para mais atividades, estamos felizes com os resultados positivos das ações realizadas. Saiba mais em Relatórios de Atividades Anuais, divulgados em: www.acelbramg.com.br.

E por falar em atividades, leia em Agenda os convites para os eventos de novembro. Nesta edição, trazemos um importante texto do Dr. Fernando Valério sobre **Neblina cerebral e glúten: quando a alimentação afeta a meteorologia do cérebro**. Desta vez pensamos em receitinhas práticas. Assim, preparamos um encarte de receitas especial para você fazer. Experimente!

Na oportunidade, agradecemos aos nossos parceiros, apoiadores, amigos e a vocês associados, pela confiança, parceria e colaboração.

Vocês no motivam a sermos melhores a cada tempo.

Desejamos a todos Boas Festas com saúde e paz.

Diretoria

O mês de maio passou, mas a causa ainda continua.
Confira em nossas redes sociais todas as atividades realizadas.

AGENDA

Reunião dos Associados

Data: 22 de novembro de 2025 (sábado)
Horário: 14h30
Local: Faculdade de Medicina da UFMG
Av. Alfredo Balena, 190, b. Santa Efigenia - BH
Sala 062

Palestrante convidada: dra. Gláucia Hübner
Tema: Atualizações em doença celíaca.

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.

Neblina cerebral e glúten: quando a alimentação afeta a meteorologia do cérebro

Dr. Fernando Valério

Médico, pós-graduado em Nutrologia pela Associação Brasileira de Nutrologia e Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, Pós-Graduado em Doença Celíaca e Desordens Relacionadas ao Glúten pela Universidade Del Salvador (Argentina), Membro da Sociedade Internacional para o Estudo da Doença Celíaca (Oslo – Noruega), Médico Associado da União Europeia de Gastroenterologia.

A “neblina cerebral” (do inglês “brain fog”) é um dos sintomas mais comuns relacionados à DOENÇA CELÍACA e SENSIBILIDADE ao GLÚTEN NÃO-CELÍACA. Este não é um termo de origem médica, e sim a descrição de sintomas criada pelos próprios pacientes. A neblina cerebral é descrita por sintomas como confusão mental, falta de clareza ou foco visuais, e esquecimento. E não é uma alteração relacionada exclusivamente ao glúten, e pode estar presente em pessoas com insônia, distúrbios neurológicos, estresse, estágios iniciais de demência, diabetes e efeitos colaterais de medicamentos.

Vários instrumentos e métodos para avaliar a capacidade de concentração, atenção, orientação, memórias recente e tardia, capacidade de aprender e trabalhar com uma nova informação, velocidade de processamento, linguagem e funções práticas, mostraram que estas habilidades estavam comprometidas em pacientes com problemas relacionados ao glúten e com diagnóstico de neblina cerebral. Mas que melhoraram conforme os resultados das biópsias e exames laboratoriais relacionados a doença celíaca e dieta sem glúten também apresentavam melhora.

Há um estudo australiano mostrando que a função cognitiva de celíacos recém-diagnosticados aumentava paralelamente a cicatrização intestinal. Concluiu-se que níveis subótimos de cognição em pacientes celíacos sem tratamento poderiam afetar a realização de atividades diárias. Antes de introduzir a dieta sem glúten, é como se estes pacientes tivessem ingerido algumas poucas doses de álcool ou sob efeito de um Jet Lag (alterações causadas por voos longos e grandes alterações de fuso horários). Isto significa que estes pacientes poderiam correr sérios riscos em atividades profissionais e ao dirigir automóveis. Um estudo sueco foi mais além e mostrou notas discretamente inferiores em alunos universitários celíacos previamente ao seu diagnóstico quando se comparou a alunos sem a doença e com a mesma idade. Isto demonstra o enorme prejuízo que a doença causa quando é banalizada e não diagnosticada, já que pode culminar com a perda de oportunidades por menor desempenho. Felizmente este quadro se reverte na grande maioria dos pacientes após a introdução rigorosa da dieta sem glúten, geralmente após 6 a 12 meses.

E como o glúten causa a neblina cerebral?

Quando há uma resposta autoimune ao glúten há um aumento da liberação de mediadores inflamatórios que podem interferir na barreira cérebro-sanguínea, causando danos à função cerebral.

Outra explicação seriam as deficiências de vitaminas e minerais associadas à doença celíaca e outros distúrbios de má-absorção nutricional, que podem causar déficits neurológicos.

E por último, mas não menos importante, as alterações no eixo intestino-cérebro e microbiota intestinal. A flora intestinal interage diretamente com a nossa alimentação e aspectos emocionais/neurológicos, e poderia ter relação com a neblina cerebral.

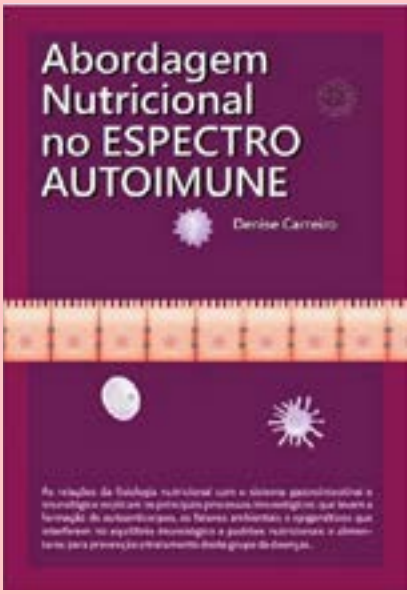
Mais uma vez conclui-se que devemos estar atentos a todos os sintomas que se relacionam com a doença celíaca e sensibilidade ao glúten, visto que manifestações diversas, como as neurológicas, podem nos ajudar no diagnóstico, prevenindo complicações mais sérias e melhorando muito a qualidade de vida destas pessoas.

FIQUE LIGADO!

A ACELBRA-MG apoia estes eventos

https://www.sympla.com.br/evento/1-congresso-mineiro-de-tea-transtorno-do-espectro-autista-na-atualidade/3058486

https://sbad.com.br/site/sbad2025/informacoes-de-inscricao



Abordagem Nutricional no Espectro Autoimune - Dra. Denise Carreiro
https://editorametha.com.br/produtos/abordagem-nutricional-no-espectro-autoimune/

"Sua Saúde começa pela segurança dos alimentos"
Leia atentamente os rótulos e a lista de ingredientes de todos os produtos que for comprar ou consumir.

ENCARTE ESPECIAL

RECEITAS

Mousse de Limão

Ingredientes
- 2 xícaras (chá) de leite em pó
- 500 ml de leite bem gelado
- 1/2 xícara (chá) açúcar cristal ou refinado
- 120 ml de suco de limão
- 1 colher (sopa) de raspas de limão

Preparo
No liquidificador, bater bem o leite em pó, o leite gelado, o açúcar e o suco de limão até engrossar, formando um creme. Despejar o creme em uma travessa de vidro e por cima polvilhar as raspas de limão. Levar para gelar, por 30 minutos.

Pão de Polvilho

Ingredientes
- 3 ovos
- 1/2 copo* de óleo
- 1/2 copo* de água
- 1 colher (café) rasa de sal
- 2 colheres (sopa) rasas de açúcar cristal
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 2 copos* de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico

** copo tipo requeijão*

Preparo
Bater no liquidificador ou batedeira os ovos, óleo, a água, o sal, o açúcar, o queijo. Despejar o polvilho aos poucos até terminar, sempre batendo. Por último, colocar o fermento e bater mais um pouco. Despejar em forma para pão (não precisa untar) e assar em forno preaquecido. Retirar da forma após esfriar.

ENCARTE ESPECIAL

RECEITAS

Colágeno de Cenoura com Gelatina

por Verônica Tavares

Ingredientes

- 3 cenouras médias
- Suco de 1 limão
- 800 ml de água e filtrada
- gelatina natural sem sabor
- adoçante Stévia ou mel, a gosto

Preparo

Higienizar as cenouras, raspar, picar e levar ao liquidificador com 800 ml de água e bater bem, por 3 minutos. Coar esta mistura e despejá-la em uma Marinex média. Preparar a gelatina conforme instruções do fabricante. Despejar a gelatina sobre a mistura. Mexer bem até dissolver tudo. Acrescentar o suco de limão e o mel ou adoçante (a gosto), misturando bem. Levar para gelar por 3 horas, até endurecer. Depois, cortar as fatias e servir. O colágeno é pra comer puro mesmo, na hora que preferir, talvez substituindo um doce.

Conserva de Cebola Roxa

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de vinagre de maçã ou sidra
- 1 xícara (chá) de água filtrada em temperatura ambiente
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de pimenta do reino em grão, a gosto.
- 2 cebolas roxas em fatias finas

Preparo

Mistura: em uma tigela, coloque o vinagre de maçã, água, açúcar, sal e pimenta a gosto. Mexa bem, até dissolver tudo e reserve. Descasque as cebolas e corte-as em fatias bem fininhas e passe-as em água corrente. Ferva um vidro com tampa, escorra, e depois de frio, coloque as fatias de cebola e cubra-as com a mistura preparada. Tampe o vidro e deixe descansar por 1 dia no refrigerador e estará pronto para servir. Acompanha bem carnes, saladas e lanches. Conservar em geladeira

ENCARTE ESPECIAL

RECEITAS

Beijinho sem Açúcar
por Rafavivabem

Ingredientes

1 coco seco fresco sendo:
- 150 g de coco cortado em pedaços
- 75 g de passas brancas
- Coco ralado para empanar

Preparo

No triturador, colocar o coco em pedaços e as passas, triturando bem. Colocar essa mistura em uma vasilha, tampada com papel filme e levar para gelar. Depois, enrolar as bolinhas (não precisa untar as mãos), de aproximadamente 20 g e empanar no coco fresco ralado. Prontinho para comer.

Patê de Azeitonas

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de azeitonas sem caroços
- 1 dente de alho
- 2 colheres (chá) salsa e de cebolinha
- 1 xícara (chá) de maionese sem glúten
- Gotas de suco de limão, a gosto

Preparo

No liquidificador ou no mixer, bater bem todos os ingredientes até formar uma pasta homogênea. Colocar em uma vasilha de louça e levar para gelar. Servir com bolachas ou torradas de arroz.

ENCARTE ESPECIAL

RECEITAS

Pãozinho de Atum em Lata

Ingredientes

- 1 ovo
- 1/2 lata de atum em óleo (60 g) escorrido
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Preparo

Bater no mixer ou triturador o ovo, o atum, o fermento, até ficar uma massa homogênea. Untar 2 forminhas com óleo ou azeite e despejar a massa nelas e levar para air fryer em 180°, por 10 minutos e ir avaliando. Depois de assados, rechear a gosto.

Mini-hambúrguers de Sobrecoxa de Frango

por Graça Benfica

Ingredientes

- 1 k de sobrecoxa, sem osso e sem pele
- 1 ovo
- 1 cenoura vermelha ralada
- 1 cebola média picadinha
- Sal, pimenta do reino e páprica defumada a gosto
- Salsinha, cebolinha e alho-poró a gosto
- Óleo ou azeite
- Molho de tomates de sua preferência

Preparo

Moer a sobrecoxa no processador ou triturador. Depois virar a sobrecoxa moída em uma tigela e acrescentar o ovo, a cenoura ralada, a cebola, os temperos e cheiros verdes. Untar as mãos com um pouco de óleo/azeite para moldar os mini-hambúrgueres. Levar uma frigideira ao fogo, untada um fio de azeite/óleo e colocar os mini-hambúrgueres deixando-os fritar de um lado e do outro. Depois, na mesma frigideira, junte todos os mini-hambúrgueres, coloque o molho de tomate por cima e deixe-os cozinhar tampados por 5 minutos.

Dica:

1) Se precisar, pode adicionar um pouquinho de amido de milho na massa.

2) Pode congelar em porções ou individuais.

CONTRIBUA

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

Agência: 3609-9
C/C nº: 9423-4

BANCO DO BRASIL

Chave Pix (CNPJ):
02267017000135

www.acelbramg.com.br

FALE CONOSCO

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

Site: acelbramg.com.br
E-mail: acelbramg@hotmail.com
facebook.com/acelbramg
Instagram: @acelbramg

EXPEDIENTE

Presidente: Ângela Pereira de Abreu Diniz; Vice-presidente: Ramon Abreu do Prado;
1º Tesoureiro: Jorge Diniz; 2º Tesoureiro: Zita Cristina de Paiva;
Diretor Social: Denise Veloso Gonçalves Godinho;
Diretor de divulgação: Juliana Márcia Rezende Calado;
1º Secretário: Maria Antônia Alves Benfica; 2º secretário: Laila Silva Rodrigues Pena;
Conselho Fiscal: Ronan de Souza Silva Júnior;
Conselho consultivo: Dra. Patrícia Fernandes Veloso e Dra. Aline Moreira de Lima;
Revisora de textos: Luciara Lourdes Silva de Assis Oliveira;
Designer: Ana Carolina Rezende Soares; Colaboradores: José Júnio do Patrocínio e Grazielle do Patrocínio.