

“SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE”

PAOLA VALENTE RODRIGUES¹; TALISSON DA SILVA RODRIGUES²; ANDRESSA LESSA KRINGEL³; CARLA ROSANE BARBOSA MENDONÇA⁴; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁵

¹Discente do Curso de Química de Alimentos/UFPEL, bolsista PROBEC/UFPEL – e-mail: paolarodrigues.sls@gmail.com

²Discente do Curso de Farmácia /UFPEL, voluntário – e-mail: talissondorneles1717@hotmail.com

³Discentado Curso de Química de Alimentos/UFPEL – e-mail: andressakringel@gmail.com

⁴Docente do Centro de Ciências Químicas, Farmacêuticas e de Alimentos/UFPEL – e-mail: carlaufpel@hotmail.com

⁵Docente do Centro de Ciências Químicas, Farmacêuticas e de Alimentos/UFPEL, orientador – e-mail: caroldellin@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

A doença celíaca é uma intolerância à ingestão de glúten, em indivíduos geneticamente predispostos, caracterizada por um processo inflamatório que envolve a mucosa do intestino delgado, levando a atrofia das vilosidades intestinais, má absorção e uma variedade de manifestações clínicas (SILVA; FURLANETTO, 2010).

Já a intolerância a lactose é caracterizada pela má absorção da lactose em função da deficiência na produção da enzima lactase (CUNHA et al., 2008). Em indivíduos com intolerância, a lactose ingerida chega até o intestino delgado e permanece sem sofrer hidrólise, promovendo sintomas com severidade variada tais como: dor abdominal, diarreia, náuseas, flatulências e vômitos (MATTAR; MAZO, 2010).

Normalmente, quando diagnosticada a doença celíaca, o indivíduo apresenta atrofia das vilosidades intestinais, o que pode afetar a atividade da enzima lactase e desencadear a intolerância à lactose (MORAES et al., 2010).

Como tratamento de ambas disfunções deve-se retirar da dieta alimentos que contenham glúten e lactose. Assim, o projeto “Alternativas alimentares aos doentes celíacos”, através da palestra “Sem glúten e sem lactose” teve por objetivo contribuir com a qualidade de vida dos doentes celíacos e intolerantes a lactose através de informações sobre estas patologias e alternativas alimentares.

2. METODOLOGIA

Como etapa preliminar foi realizado um levantamento bibliográfico sobre os temas para elaboração da palestra (CUNHA et al., 2008; ARAÚJO et al., 2010; MATTAR; MAZO, 2010; SILVA; FURLANETTO, 2010; BENATI, 2012; PEREIRA et al., 2012; ACELBRA, 2015; DAVIS, 2013; BRALY; HOGGAN, 2014). Também foram realizados testes de elaboração de produtos sem glúten e sem lactose, como bolinho de chuva e creps.

Para as duas primeiras palestras, foi confeccionado um folder e realizado o convite a pacientes diagnosticados com doença celíaca e intolerância a lactose, familiares, estudantes, além de divulgação na página da UFPEL e redes sociais (Figura 1a). Mencionou-se no folder que seriam aceitos alimentos não perecíveis, objetivando-se a doação à comunidade carente.

A terceira palestra foi realizada em parceria com o Hospital Escola da UFPEL no evento 6º Vida sem glúten, para a comemoração do Dia Internacional do Celíaco.

A confecção do folder e a divulgação do evento ficaram a cargo do Hospital Escola (Figura 1b).

Ao finalizar as atividades os grupos foram convidados a responder um questionário de avaliação (Figura 2).



Figura 1: a) Folder utilizado para divulgação da primeira e segunda palestra. b) Folder utilizado para divulgação da palestra em comemoração ao dia internacional do Celíaco.

Estudante: () sim, qual curso? () não
 Tem a doença celíaca? () sim () não
 Tem intolerância a lactose? () sim () não

1. Avaliação geral da palestra

Fraco		Regular		Otimo
1	2	3	4	5

2. Avaliação do conteúdo da palestra sobre a doença celíaca

Fraco		Regular		Otimo
1	2	3	4	5

3. Avaliação do conteúdo da palestra sobre a intolerância a lactose

Fraco		Regular		Otimo
1	2	3	4	5

4. A palestra acrescentou novas informações a seus conhecimentos

Fraco		Regular		Otimo
1	2	3	4	5

5. Avaliação sobre os palestrantes

Fraco		Regular		Otimo
1	2	3	4	5

6. Dê suas sugestões para as próximas palestras:

Figura 2: Ficha de avaliação da palestra.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Sobre a intolerância a lactose foi abordado os seguintes temas: Lactose; Propriedades da lactose; Lactase; Digestão; Intolerância a lactose; Principais sintomas; Diagnóstico; Tratamento; Cuidados; Alternativas (uso da enzima lactase e alimentos sem lactose); Alimentos que podem conter lactose; Alternativas

tecnológicas; Vantagens da redução do teor de lactose dos alimentos; Incidência; Curiosidade e Dieta sem lactose está na moda.

Em relação à doença celíaca foi explicado sobre: O que é o glúten? ; O que é uma proteína? ; Classificação das proteínas; O que é a doença celíaca? ; Alergia; Sensibilidade não celíaca ao glúten; Predisposição genética; Doença autoimune; Sintomas; Diagnóstico; Tratamento; Problemática da dieta sem glúten; Consequências e doenças relacionadas; Dicas de cuidados; Alimentos permitidos; Alimentos não permitidos; Importância do glúten na produção de alimentos; Substituição de ingredientes (fécula, farinha de milho, fubá, amido de milho; farinha de mandioca, polvilho doce e azedo, farinha de arroz, creme de arroz, farinha de soja, farinha de banana verde); Alternativas para melhorar a textura (emulsificantes, proteínas e gomas); Exemplos de produtos; Dieta sem glúten está na moda; Pesquisas de desenvolvimento.

Compareceram na primeira palestra 34 pessoas, na segunda, 30 pessoas e na terceira, 66 pessoas, dentre estes, 10 celíacos e 19 intolerantes a lactose (Figura 3). A maioria dos participantes eram estudantes (75%), principalmente dos cursos de Nutrição, Química de Alimentos e Tecnologia em Alimentos.



Figura 3: Fotos das palestras proferidas.

No primeiro evento, foram arrecadados 21 kg de alimentos e no segundo 22 kg (Figura 4).



Figura 3: Alimentos doados na primeira e segunda palestra.

No questionário de avaliação, em relação à avaliação geral da palestra, 84,61% descreveram como ótimo, 14,61% como bom e 0,78% como regular. Ao avaliar o conteúdo sobre a doença celíaca, 82,30% descreveram como ótimo, 16,16% como bom e 1,55% como regular, já em relação ao conteúdo sobre a intolerância lactose, 80,76% acharam ótimo, 15,38% bom e 3,86% regular. Quando questionados se a palestra acrescentou novas informações a seus conhecimentos, 76,15% descreveram como ótimo, 20,76% bom, 2,30% regular e 0,78% ruim. Sobre

os palestrantes, 86,15% avaliaram como ótimo e 13,85% como bom. Em outras considerações sugeriram abordar temas como alergias alimentares, intolerância a frutose e da realização de um curso de culinária sem glúten.

E ainda a realização das palestras possibilitou a difusão do assunto o que gerou uma reportagem pelo jornal Diário Popular, com as professoras participantes do projeto, que foi publicada no dia 18 de maio sobre a intolerância a lactose.

4. CONCLUSÃO

As palestras propiciaram à geração de informações à população, relativas à doença celíaca, a intolerância a lactose e alternativas de alimentação sem glúten e sem lactose. De acordo com as avaliações realizadas, as palestras atenderam as expectativas dos participantes.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACELBRA - Associação de Celíacos do Brasil. Acessado em: 05 de nov. de 2015. Disponível em: <<http://www.acelbra.org.br>>.

ARAÚJO, H. M. C.; ARAÚJO, W. M. C.; BOTELHO, R. B. A.; ZANDONADI, R. P. Doença celíaca, hábitos e práticas alimentares e qualidade de vida. **Revista de Nutrição**, v.23, p.467-474, 2010.

BENATI, R. **Vida sem glúten - receitas fáceis**. ACELBRA: Rio de Janeiro, 2012.

BRALY, J.; HOGGAN, R. **O perigo do glúten**. São Paulo: Alaúde, 2014.

CUNHA, M. E. T.; SUGUIMOTO, H. H.; OLIVEIRA, A. N.; SIVIERI, K.; COSTA, M. R. Intolerância à Lactose e Alternativas Tecnológicas. **UNOPAR Científica: Ciências Humanas e Educação**, v. 10, n. 2, p.83-88, 2008.

DAVIS, W. **Barriga de trigo**. São Paulo: Editora WMF, 2013.

MATTAR, R.; MAZO, D. F. C. Intolerância à lactose: mudança de paradigmas com a biologia molecular. **Revista da Associação Médica do Brasil**, v. 56, n. 2, p. 230-236, 2010.

MORAES, A. C.; COSTA, L. S.; MORAES, M. M.; OLIVEIRA, R. M. B. F. de; SDEPANIAN, V. L. **Guia orientador para celíacos**. São Paulo: Escola Nacional de Defesa do Consumidor – Ministério da Justiça, 2010.

PEREIRA, M. C. S.; BRUMANO, L. P.; KAMIYAMA, C. M.; PEREIRA, J. P. F.; RODARTE, M. P.; PINTO, M. A. O. Lácteos com baixo teor de lactose: uma necessidade para portadores de má digestão da lactose e um nicho de mercado. **Revista do Instituto de Laticínios Cândido Tostes**, v. 67, n. 389, p.57-65, 2012.

SILVA, T. S. G.; FURLANETTO, T. W. Diagnóstico de doença celíaca em adultos. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 56, p. 122-126, 2010.