

Disponibilidade e acessibilidade de alimentos para pacientes celíacos

Availability and accessibility of food for celiac patients

Paula de Freitas Nogueira¹, Érika Aparecida de Azevedo Pereira²

¹paulis.77@outlook.com

²nutricao@unis.edu.br

Palavras-chave

Doença Celíaca

Glúten

Transgressão Alimentar

Este estudo teve como objetivo identificar as possíveis dificuldades que portadores de doença celíaca podem encontrar e se estas dificuldades podem interferir no seguimento da dieta. A pesquisa foi realizada por meio da criação um questionário online pela ferramenta *Google Docs* contendo 22 questões a cerca de dados gerais, obediência à dieta isenta de glúten, hábito alimentar e costumes no momento de realizar compras que foi disponibilizado em grupos virtuais sobre a doença dos estados de Minas Gerais, Pará, Santa Catarina, Rio de Janeiro, São Paulo, Maranhão, Rio Grande do Sul e Paraná. Posteriormente, foi realizada uma comparação de preços entre produtos com e sem glúten de dois principais estabelecimentos comerciais da cidade de Varginha, Minas Gerais. Sendo um supermercado de grande distribuição e uma loja especializada em comercialização de produtos naturais. Foi possível observar pelos resultados que as principais causas de transgressões alimentares estão relacionadas com o preço exorbitante dos produtos ofertados no mercado atual, falta de alguns alimentos comuns no cotidiano do brasileiro, e dificuldade em encontrar os produtos ofertados em supermercados de grande distribuição.

This study has had the objective identify the possible difficulties that disease celiac carriers could find and if those difficulties could interfere with diet segment. The survey was made by a Google Docs' online quiz and had twenty-two questions about personal information, obedience to gluten-free diet, food habits and habits at the purchase's time. This quiz was made available on virtual groups from a lot of states like Minas Gerais, Pará, Santa Catarina, Rio de Janeiro, São Paulo, Maranhão, Rio Grande do Sul e Paraná. Posteriorly, did price comparison between regular foods and gluten-free from two of the most importants Varginha' shopping places, a big supermarket and a natural products specialty store. With the result, we could see that the main causes of food transgressions are associated with the expensive products selling, lack of some common foods in the traditional Brazilian diet and difficulty finding those products in big supermarkets

Keywords

Celiac disease

Gluten

Food Transgression

INTRODUÇÃO

A doença celíaca (DC), também conhecida por enteropatia glúten-sensível ou ainda esteatorréia idiopática, é uma intolerância à ingestão de glúten em indivíduos geneticamente susceptíveis, seja por fatores imunológicos ou fatores ambientais, onde ocorre um processo inflamatório envolvendo a mucosa do intestino delgado, resultando em atrofia das vilosidades intestinais, redução da

absorção entre outros sintomas¹.

O tratamento para a doença celíaca é exclusivamente dietético, consistindo na exclusão total do glúten da dieta por toda a vida².

Apesar de o trigo ser o único cereal que contém gliadina e glutenina capazes de formar o glúten, essas proteínas também podem ser encontradas em outros cereais, como cevada, centeio e aveia, por conta de contaminações cruzadas³.

O preço dos Produtos Alimentares Específicos Sem Glúten (PAESG) costuma ser mais caro em comparação aos convencionais, impossibilitando a adesão completa à dieta por alguns celíacos. Normalmente, além dos preços altos, o mercado oferece poucas opções de fácil preparo para compor a dieta, muita das vezes alimentos panificados, mingaus, o que pode causar uma monotonia alimentar, gerando anorexia e desnutrição em alguns casos⁴.

O paciente celíaco deve seguir um novo modo de se alimentar e vários pacientes se questionam como seguir a dieta com estes empecilhos. Apesar de a prescrição dietética ser fácil, na prática para o paciente se torna bem difícil, pois além das dificuldades de encontrar alimentos de fácil acesso e variedades, passam por dificuldades na questão social, visto que, há uma modificação completa na dieta⁵.

Dentro deste contexto, surgiu a preocupação de avaliar as principais causas da não adesão completa a dieta sem glúten de celíacos brasileiros. É indispensável a necessidade de entender a fundo os aspectos relacionados à adesão, e de extrema importância aprimorar as atividades realizadas pelos nutricionistas na atenção a estes pacientes.

METODOLOGIA

Tratou-se de um estudo qualitativo, onde foi desenvolvido um questionário eletrônico pela ferramenta Google Docs contendo 22 questões acerca de dados gerais, obediência à dieta isenta de glúten, hábito alimentar e costumes no momento de realizar compras.

Os dados gerais questionados foram: cidade em que reside, sexo, idade, renda, período em que a doença foi diagnosticada e existência de familiares com a doença.

Em relação ao hábito alimentar, foi investigada a frequência com que os portadores da doença costumam ingerir determinados alimentos isentos de glúten (pão, bolo, macarrão, biscoito/bolacha, pizza, chocolate, cereais e cerveja sem glúten).

Aos costumes de compras de produtos sem glúten, foi abordado sobre a dificuldade para encontrar estes produtos, quais produtos os portadores gostariam de encontrar, local onde costumam comprar (supermercados ou lojas especializadas), preços, dificuldade e hábito de ler os rótulos dos produtos.

A amostra foi composta 55 indivíduos com idade superior a 18 anos de idade, de ambos os sexos, portadores de doença celíaca e participantes de grupos virtuais sobre a doença nos estados de Minas Gerais, Pará, Santa Catarina, Rio de Janeiro, São Paulo, Maranhão, Rio Grande do Sul, Paraná.

Para aderir aos grupos virtuais, foi preciso explicar a natureza da pesquisa, pedir autorização para o administrador

do grupo e anexar uma publicação com todos os dados da pesquisa para que os integrantes pudessem responder o questionário sem maiores dúvidas.

Posteriormente, foi realizada uma comparação de preços entre produtos com e sem glúten de dois principais estabelecimentos comerciais da cidade de Varginha/Minas Gerais. Um supermercado de grande distribuição e uma loja especializada em comercialização de produtos naturais e específicos para fins especiais.

Para tanto, foram considerados os seguintes tipos de alimentos dentre as principais categorias que necessitam de substitutos sem glúten: pão de forma, massa espaguete, farinha para preparação de panificados, bolachas doces, biscoito tipo cream cracker, salgados de festa e chocolate.

A recolha dos preços dos produtos foi realizada de forma presencial, onde foi explicada a natureza da pesquisa aos proprietários dos estabelecimentos em questão. Eles serão denominados como estabelecimento A (supermercado) e estabelecimento B (loja especializada em produtos naturais).

RESULTADOS

A amostra foi composta por 55 indivíduos portadores de doença celíaca, com faixa de idade entre 18 a 60 anos, sendo 48 do sexo feminino (87,3%) e 7 do sexo masculino (12,7%) distribuídos em: 13 cidades de Minas Gerais, 4 cidades do Rio de Janeiro, 6 cidades de São Paulo, 3 cidades do Rio Grande do Sul, 2 cidades do Paraná, 2 cidades de Santa Catarina, 1 cidade do Maranhão, 1 cidade da Bahia e 1 cidade do Pará.

Com relação à renda familiar, pode-se observar as seguintes considerações:

Tabela 1: Renda

Renda	N	%
Um salário mínimo (R\$954,00)	5	9%
De um a dois salários mínimos	6	11%
De dois a três salários mínimos	6	11%
De três a quatro salários mínimos	7	13%
De quatro a cinco salários mínimos	10	18%
Acima de cinco salários mínimos	21	38%

Em média, os indivíduos da amostra adquiriram a doença com 28,23 anos (média amostral) tendo o diagnóstico variando de 6 meses (o que teve o diagnóstico mais cedo) aos 58 anos (o que teve o diagnóstico mais tardio).

Quando foi abordado sobre outros familiares possuírem a doença celíaca, 27,27% tinham histórico da doença na família e 72,73% não tinham histórico da doença na família.

Aos costumes de comprar produtos sem glúten, foi perguntado sobre a dificuldade de encontrar alimentos no comércio onde, 60% dos indivíduos relataram dificuldade para encontrar produtos específicos no mercado atual e 40% não apresentam essa dificuldade, onde, esses indivíduos que não apresentaram dificuldades, recebiam mais de 1 salário mínimo.

Em relação aos produtos que gostariam de encontrar no mercado, os mais citados foram o pão francês, salgados, bolos e pizzas, tortas salgadas e doces, e outros tipos de bolachas (o mercado apresenta apenas variedades de cookies).

Quanto à compra dos produtos, 74,5% dos entrevistados compram tanto em supermercados quanto em lojas especializadas, 20% apenas em lojas especializadas e 5,5% apenas em supermercado. 96,4% ainda afirmam que os produtos sem glúten são mais caros do que os comuns (podendo ser, portanto, um problema para os portadores da doença), cabe ainda ressaltar que 98,2% deles têm o hábito de ler o rótulo dos produtos uma vez que devem se atentar à composição dos itens que estão comprando, mas, 50,9% dizem ter dificuldades para entender as informações apresentadas em alguns rótulos.

Apesar de possuir o diagnóstico da doença, cerca de 29,1% dos portadores de doença celíaca ingerem produtos com glúten, dos quais 5,5% ingerem frequentemente podendo ser um fator de risco para o agravamento da doença.

Tabela 2: Frequência de consumo de alimentos sem glúten.

	Diariamente	3x na semana	1x na semana	Mensalmente	Nunca
Pão sem glúten	27,3%	21,8%	10,9%	27,3%	12,7%
Bolo sem glúten	7,3%	16,4%	21,8%	40,0%	14,5%
Macarrão sem glúten	0,0%	9,1%	43,6%	40,0%	7,3%
Biscoitos/Bolachas sem glúten	7,3%	18,2%	16,4%	36,4%	21,8%
Pizza sem glúten	0,0%	0,0%	7,3%	40,0%	52,7%
Chocolate sem glúten	1,8%	7,3%	25,5%	41,8%	23,6%
Cereais sem glúten	18,2%	3,6%	7,3%	20,0%	50,9%
Cerveja sem glúten	1,8%	0,0%	9,1%	16,4%	72,7%

Pela tabela 2 é possível notar que, dos alimentos consumidos diariamente o pão e os cereais sem glúten se

destacam com consumo de 27,3% e 18,2% respectivamente (dos participantes da pesquisa cerca de 27,3% consomem pão sem glúten diariamente e 18,2% consomem cereais sem glúten diariamente), o pão ainda se destaca por ser o mais consumido semanalmente (cerca de 60% consomem ao menos uma vez na semana). O macarrão é o alimento mais consumido, uma vez que apenas 7,3% nunca o consomem e a pizza sem glúten e a cerveja são os menos consumidos, sendo 52,7% e 72,7% o percentual dos participantes que nunca consomem pizza e cerveja respectivamente.

Figura 1: Opinião dos consumidores sobre o preço dos produtos sem glúten



Foi possível analisar no gráfico acima que 98% dos entrevistados demonstram que produtos com glúten são mais caros que os convencionais sem glúten.

Posteriormente, buscou-se em dois estabelecimentos quantificar essa diferença, uma vez que a diferença de preços pode ser um empecilho para pessoas de baixa renda que possuam a doença.

Tabela 3: Comparação entre os preços dos produtos com e sem glúten.

Alimento	Estabelecimento A (Com Glúten)	Estabelecimento A (Sem Glúten)	Diferença %	Estabelecimento B específico (Sem Glúten)
Macarrão (500g)	R\$ 2,99	R\$ 11,98	400,70%	R\$ 12,50
Pão de Forma (pct)	R\$ 3,48	R\$ 11,49	330,20%	R\$ 21,90
Mix de farinhas para pães (300g)	Não encontrado	R\$ 11,68	-	R\$ 17,90
Massa para bolo (400g)	R\$ 2,99	R\$ 9,48	317,10%	R\$ 12,90
Biscoito tipo cream cracker (150g)	R\$ 3,69	R\$ 11,49	311,40%	R\$ 26,90
Bolacha tipo waffer (50g)	R\$ 2,29	R\$ 7,99	348,90%	R\$ 10,90
Salgadinhos de festa (400g)	R\$ 6,58	Não encontrado	-	R\$ 27,90
Cookies (120g)	R\$ 2,65	R\$ 8,29	312,80%	R\$ 8,50
Chocolate (150g)	R\$ 2,19	Não encontrado	-	R\$ 5,90

Cabe ressaltar que o estabelecimento B, por ser especializado não possui produtos com glúten sendo assim

não foi feita a diferença em percentual. Pode-se concluir que os produtos sem glúten são em média 336,8% mais caros do que os produtos com glúten.

DISCUSSÃO

Ao serem questionados sobre a idade em que se obteve o diagnóstico da doença celíaca, foi possível observar que a idade dos entrevistados variou entre 6 meses aos 58 anos, mostrando que houveram celíacos em que o diagnóstico foi descoberto tardiamente. Esse fato se explica, em partes, no estudo de Gama e Silva e Furlanetto (2010)¹, onde diagnósticos da doença celíaca vem aumentando consideravelmente nos últimos anos, em virtude do surgimento de testes sorológicos de alta acurácia e da crescente atenção de médicos para os sintomas atípicos da doença celíaca. Além disso, vale ressaltar que, além da ingestão do glúten, a carga genética do paciente mostra ser um fator bastante importante para o diagnóstico e desenvolvimento da doença celíaca, tornando-a uma doença familiar. Estudos mostram que na maioria dos celíacos, é encontrada associação com antígenos de histocompatibilidade, principalmente o HLA-DQ2. Mesmo não obtendo a maioria na pesquisa, houve casos de histórico de doença celíaca em mais de um indivíduo na família, porém, não se pode afirmar histocompatibilidade, pois não foram realizados exames específicos para tal.

Embora as empresas estejam cada vez mais desenvolvendo produtos específicos para atender as necessidades nutricionais dos pacientes celíacos, ainda há grande dificuldade de encontrar alguns gêneros alimentícios no mercado atual. Alguns alimentos básicos de nossa cultura como o pão francês, *pizza*, bolo de diferentes sabores, tortas doces e salgadas e outros tipos de bolachas (exceto *cookies*) ainda estão em falta no mercado e são citados pela maioria dos entrevistados da pesquisa.

É importante salientar que, como o mercado ainda dispõe de poucas opções para o paciente celíaco, é necessário que haja um acompanhamento nutricional regular com um nutricionista para a adequação da dieta e melhor aproveitamento de produtos sem glúten evitando assim monotonia alimentar e possíveis transgressões alimentares.

De acordo com a tabela de frequência de alimentos sem glúten, foi possível perceber que maior parte dos entrevistados tem pães e massas como alimentos mais presentes em sua rotina. É importante que o paciente celíaco tenha controle diante do consumo desses alimentos, pois são alimentos com valores calóricos elevados e com pouca quantidade de fibras que podem ser absorvidos rapidamente pelo organismo, transformar em glicose contribuindo para

aumento da glicose sanguínea, insulina, e ganho de peso, o que pode ser prejudicial para o paciente celíaco).

Em relação ao preço dos Produtos Alimentares Específicos Sem Glúten (PAESG) este também demonstra um fator considerável para possíveis transgressões alimentares, ainda mais por parte da população de baixa renda que sofre com a doença celíaca. Foi demonstrado neste estudo que os PAESG tem um valor 336,8% mais caro comparados aos alimentos com glúten, o que se assemelha a um estudo realizado em Portugal por Afonso e Jorge (2013)⁶, onde o preço dos alimentos sem glúten no país, chegava a ser 300% mais caros aos produtos com glúten. Isso justifica a necessidade de utilização de grãos especiais aos cereais proibidos e ingredientes adicionais, inspeções minuciosas em relação segurança alimentar para que não haja contaminações cruzadas com o glúten desde a produção até o embalagem, necessitando de linhas diferenciadas e até mesmo instalações próprias para manuseio desses alimentos, os tornando mais caros. Vale a pena ressaltar que os entrevistados nesta pesquisa compram tanto em estabelecimentos de grande distribuição, quanto em lojas especializadas em produtos específicos, onde se obteve altos preços, gerando uma falta de opção de compra para o público em situação financeira mais desfavorável.

Uma questão a ser evidenciada seria sobre a rotulagem desses produtos. A legislação brasileira que protege o direito dos celíacos, conforme a Lei nº 10.674, sancionada em 16 de maio de 2003, esclarece que os fabricantes da indústria alimentícia devem descrever nos rótulos das embalagens de todos os alimentos industrializados de forma explícita, direta e legível se contém ou não o glúten. Porém, grande parte dos entrevistados nessa pesquisa relataram ter alguma dificuldade para compreender informações contidas nos rótulos dos produtos sem glúten. É importante salientar que, quando empresas não respeitam a legislação, elas não estão apenas infringindo a lei, mas sim, causando danos a saúde de seus consumidores.

Diante dessas dificuldades, muitos indivíduos diagnosticados com a doença celíaca consomem alimentos contendo glúten em sua composição. É importante frisar que o tratamento da doença consiste na exclusão total do glúten da dieta. Segundo a ACELBRA (2018)⁷, os celíacos transgridem a dieta por vários motivos, dentre eles: falta de orientação sobre a doença, descrença na quantidade de cereais proibidos, visto que, qualquer quantidade é prejudicial e agressiva aos celíacos; dificuldades financeiras; dificuldade de modificar hábitos alimentares; falta de habilidade culinária para preparar alimentos substitutivos e dificuldade no entendimento de rótulos e bulas de medicamentos.

É possível regular a alimentação do paciente celíaco, a

fim de controlar os efeitos negativos da doença e manter a qualidade de vida e a saúde do paciente, visto que, a nutrição terapêutica, nesses casos pode evitar que outras patologias se desenvolvam no paciente.

CONCLUSÃO

Diante do presente estudo, é possível observar que as principais causas de transgressões alimentares estão relacionadas com a falta de alguns alimentos comuns no cotidiano do brasileiro, dificuldade em encontrar os produtos ofertados em supermercados de grande distribuição e considerando a atual situação socioeconômica do país, os preços dos produtos sem glúten constitui um fator marcante para o não cumprimento da dieta, onde consequências nutricionais e clínicas podem desenvolver-se e aumentar riscos de complicações da doença.

Por sua vez, é imprescindível que pacientes diagnosticados com a doença celíaca procurem profissionais nutricionistas para que estes façam um controle alimentar, dê orientações, e os direcionem para que façam escolhas conscientes e saudáveis suprimindo todas as necessidades nutricionais e impedindo que outros sintomas e desconfortos se tornem presentes.

REFERÊNCIAS

1. GAMA E SILVA, Tatiana Sudbrack da, FURLANETTO, Tania Weber. Diagnóstico de doença celíaca em adultos. *Rev Assoc Med Brás*, 56(1): 122-126, 2010.
2. PAULA, F. et al. Fragilidades da atenção à saúde de pessoas celíacas no Sistema Único de Saúde (SUS): a perspectiva do usuário. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 311-328, 2014.
3. CAPELLASSI, A. N. S. et al. Disponibilidade de alimentos isentos de glúten em supermercado de Maringá-PR. *Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research*, Maringá, v. 3, n. 1, p. 05-10, 2013.
4. ASSEISSEIRA I, et al. Grau de adesão e fatores interferentes no cumprimento da dieta isenta em glúten em crianças e adolescentes com doença celíaca. *APNEP*. 2012 julho; VI (1):75.
5. BAI J.C, et al. World Gastroenterology Organisation Global Guidelines on Celiac Disease. *J Clin Gastroenterol* 2013 Fev; 47(2): 121-126.
6. AFONSO, Daniela; JORGE, Rita. Alimentos com e sem glúten - uma comparativa de preços de mercado: Associação Portuguesa dos Nutricionistas. 09 ed. Portugal: Acta Portuguesa de Nutrição, 2016. 10-16 p. Disponível em: <

<http://actaportuguesadenutricao.pt/edicoes/alimentos-com-e-sem-gluten-analise-comparativa-de-precos-de-mercado/>> Acesso em 22 de abril de 2018.

7. ACELBRA - Associação de Celíacos do Brasil. São Paulo, 2008. Disponível em <www.acebra.org.br> Acesso em 15 de maio de 2018.