

**Universidade de São Paulo  
Faculdade de Saúde Pública**

**Desafios enfrentados por celíacos vegetarianos:  
uma revisão bibliográfica**

**Natália Bazon Gamba**

**Trabalho apresentado à disciplina  
Trabalho de Conclusão Curso II –  
0060029, com requisito parcial  
para a graduação no Curso  
de Nutrição da FSP/USP.**



**Orientadora: Prof. Dra. Maria  
Carolina Von Atzingen**

**São Paulo  
2022**

# **Desafios enfrentados por celíacos vegetarianos: uma revisão bibliográfica**

**Natália Bazon Gamba**

**Trabalho apresentado à disciplina  
Trabalho de Conclusão Curso II –  
0060029, com requisito parcial  
para a graduação no Curso  
de Nutrição da FSP/USP.**

**Orientadora: Prof. Dra. Maria  
Carolina Von Atzingen**

**São Paulo  
2022**

## RESUMO

**Introdução.** A doença celíaca é uma doença autoimune, desencadeada pela ingestão de glúten, que acomete cerca de 1% da população mundial, afeta o intestino delgado e tem como único tratamento a exclusão total de glúten da dieta. O vegetarianismo é uma dieta com exclusão de carnes e/ou todos os alimentos de origem animal, por escolha do indivíduo, ao contrário de quem segue uma dieta para doença autoimune. Indivíduos celíacos e vegetarianos enfrentam desafios em relação a questões nutricionais e psicológicas, destacando-se deficiências nutricionais e distúrbios emocionais, com consequente agravo à saúde como um todo. **Objetivo.** Identificar desafios enfrentados por celíacos vegetarianos no que tange aos aspectos nutricionais e psicossociais. **Métodos.** Pesquisa bibliográfica realizada em três plataformas de bases de dados, Scielo PubMed e Lilacs nos idiomas português, inglês e espanhol, informações coletadas entre março e maio de 2022, priorizando-se artigos publicados de 2017 a 2022. Foram selecionados 35 artigos por meio dos descritores “Doença Celíaca”, glúten, “vegetarianismo”, “dieta vegetariana”, “disponibilidade”, “custo”. **Conclusão.** Uma dieta sem glúten e vegetariana tem grande probabilidade de promover deficiências nutricionais principalmente de vitamina B12, zinco, ferro, folato, aumentar o consumo de carboidratos e diminuir o consumo de proteínas e ainda, ocasionar sintomas depressivos e de ansiedade. **Implicações para a prática no campo de atuação.** Entender as dificuldades de celíacos vegetarianos, mostrar a necessidade da implantação de políticas públicas e contribuir para o desenvolvimento de mais estudos e pesquisas sobre o tema.

Descritores: “Doença Celíaca”, glúten, “vegetarianismo”, “dieta vegetariana”, “disponibilidade”, “custo”.

## **Sumário**

<b>INTRODUÇÃO</b>	5
DOENÇA CELÍACA	5
VEGETARIANISMO	5
DIETA CELÍACA VEGETARIANA	6
<b>OBJETIVO</b>	6
<b>MÉTODOS</b>	7
<b>CONCLUSÃO</b>	7
<b>IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA NO CAMPO DE ATUAÇÃO</b>	8
<b>REFERÊNCIAS</b>	8

## **INTRODUÇÃO**

### **DOENÇA CELÍACA**

A doença celíaca é uma doença autoimune, desencadeada pela ingestão de glúten em indivíduos geneticamente predispostos. O glúten é um complexo proteico formado por prolaminas e glutenina. As prolaminas estão presentes no trigo na forma de gliadina, na cevada como hordeína, no centeio como secalina e na forma de avenina na aveia (CALLE, et al, 2020).

Estima-se que a doença celíaca acometa 1% da população mundial e pode ser diagnosticada em diferentes fases da vida. Apresenta como sintomas mais comuns a diarreia crônica e a perda de peso, podendo ocorrer também deficiência de ferro, inchaço e dor abdominal, constipação, fadiga crônica e dores de cabeça (LEBWOHL et.al, 2018).

O diagnóstico da doença é feito por meio de sorologia e biópsia duodenal e o único tratamento possível é a exclusão total de glúten da dieta. A dieta sem acompanhamento nutricional pode acarretar em déficits nutricionais e ganho de peso, visto que tende-se a consumir mais alimentos processados os quais apresentam alto teor de gorduras e carboidratos e baixo teor de proteínas, além das deficiências de micronutrientes decorrentes da perda das vilosidades intestinais (CALLE, et al, 2020). Assim, ressalta-se a importância da suplementação de micronutrientes, sempre que forem identificadas deficiências nutricionais.

Dessa maneira deve- se ressaltar a importância do acompanhamento nutricional e psicológico, com vistas à promoção de melhor aceitação com consequente adesão da dieta.

## **VEGETARIANISMO**

O vegetarianismo é caracterizado por dieta com exclusão total de todos os alimentos provenientes de origem animal. Pode ser classificado como ovolactovegetariano- consome-se ovos, leites e derivados; ovovegetariano- consome-se ovos, mas não há consumo de leites e derivados; lacto vegetariano- consome-se leites e derivados, mas não há consumo de ovos e vegetariano estrito- não consome-se nenhum alimento de origem animal (HARGREAVES et. al, 2020).

A alimentação vegetariana está diretamente relacionada com sustentabilidade ambiental. Com a exclusão ou redução de alimentos de origem animal diminui-se o consumo de água, o desmatamento, a emissão de gás metano, poluição ambiental, gasto de energia elétrica e erosão do solo, além do sofrimento e extinção animal. Além disso, tal comportamento alimentar contribui para a redução do risco de contaminação viral proveniente do inadequado manejo de animais e consequente surgimento de pandemias (WILSON et. al, 2019).

Entretanto, embora existam estudos que comprovem os benefícios da dieta vegetariana para a saúde e para o planeta, o indivíduo que opta por tal estilo de vida deve sempre ser acompanhado por profissional habilitado capaz de avaliar seu estado nutricional.

## DIETA CELÍACA VEGETARIANA

Considerando os aspectos nutricionais e psicológicos, sabe-se que uma dieta, muito restrita, pode acarretar em prejuízos para a saúde. Desse modo, uma alimentação vegetariana para celíacos pode afastar o indivíduo do convívio social, visto que, é difícil garantir segurança alimentar para celíacos devido à possível contaminação cruzada por glúten em estabelecimentos não apropriados para tais indivíduos (NORWOOD et.al, 2018).

Ademais, nem sempre quando há opções seguras de produtos sem glúten estas são vegetarianas e vice-versa. Nessa dieta, pode haver um equilíbrio em relação ao teor de lipídios da alimentação, visto que na dieta vegetariana há um menor consumo de gordura em relação à dieta onívora e os produtos sem glúten tem alto teor de gordura quando comparados à industrializados com glúten. Assim, uma dieta para celíacos vegetarianos tem menor teor de lipídios comparada à uma dieta para celíacos onívoros, a qual tem maior ingestão de gordura saturada (MALDONATO, et al, 2019; CALLE, et al, 2020).

## OBJETIVO

O presente estudo tem como objetivo geral identificar os desafios enfrentados por celíacos vegetarianos no que tange aos aspectos nutricionais e psicossociais.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar as principais deficiências nutricionais e as consequências clínicas associadas à doença celíaca e ao vegetarianismo.
- Identificar o impacto psicossocial da restrição alimentar em uma dieta sem glúten e vegetariana.
- Identificar a adesão de dieta sem glúten e vegetariana, em relação a custo e disponibilidade.

## MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica, que fundamenta o presente objetivo, por meio de busca em três plataformas de bases de dados, Scielo (Scientific Electronic Library Online, Brasil), PubMed (National Library of Medicine, National Institutes of Health, Bethesda, MD, USA) e Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) nos idiomas português, inglês e espanhol, por meio de informações coletadas no período de março a maio de 2022.

Das buscas realizadas inicialmente, obtiveram-se 60 artigos selecionados, através dos descritores escolhidos (“Doença Celíaca”, glúten, “vegetarianismo”, “dieta vegetariana”, “disponibilidade”, “custo”) e data de publicação estipulada, referente aos últimos cinco anos. Dos quais após a leitura dos resumos resultaram em 28 artigos apropriados e 32 artigos excluídos por não se adequarem aos objetivos da pesquisa.

## CONCLUSÃO

Uma dieta sem glúten e vegetariana tem grande probabilidade de favorecer deficiências nutricionais principalmente de vitamina B12, zinco, ferro, folato, além de alto consumo de carboidratos e baixo consumo de proteínas. Ademais, essa dieta pode levar a sintomas depressivos e de ansiedade devido a necessidade de adesão, falta de disponibilidade em restaurantes, restrição alimentar e dificuldade de convívio social. Para mais essa dieta tem alto custo mensal, já que os alimentos específicos são considerados como produtos especiais no mercado.

Assim, o celíaco vegetariano deve ter acompanhamento nutricional e psicológico, para conquistar uma boa qualidade de vida.

## **IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA NO CAMPO DE ATUAÇÃO**

Entender as dificuldades de celíacos vegetarianos contribuiu para exaltar a importância da atuação do nutricionista para essa população, visto que um acompanhamento nutricional adequado proporciona melhoria na qualidade de vida do paciente. Além de mostrar a necessidade da implantação de políticas públicas capazes de baratear os custos e facilitar o acesso de alimentos sem glúten seguros para celíacos e também de alimentos vegetais.

Esse trabalho pode contribuir para o desenvolvimento de mais estudos e pesquisas sobre o assunto, assim aumentando a bibliografia sobre o tema, já que estudos científicos são importantes para enriquecer o conhecimento de profissionais da área.

Portanto, fica explícito a importância desse estudo na área da nutrição e para melhorar a qualidade de vida do celíaco vegetariano.

## **REFERÊNCIAS**

Alexy U , Fischer M, Weder S, Längler A, Michalsen A, Sputtek A, Keller M.Nutrient Intake and Status of German Children and Adolescents Consuming Vegetarian, Vegan or Omnivore Diets: Results of the VeChi Youth Study. 2021; 1-16.

Alhosain AI, Alshammari GM, Almoteri BL, Mohammed MA , Binobead MA,Yahya MA.Long-Term Effect of Gluten-Free Diets on Nutritional Status, Body Composition, and Associated Factors in Adult Saudi Females with Celiac Disease.2022; 1-11.

Bascuñán KA, Rodríguez JM, Osben C , Fernández A, Sepúlveda C, Araya M. Pandemic Effects and Gluten-Free Diet: An Adherence and Mental Health Problem. 2021; 1-11.

Bledsoe AC, King KS, Larson JJ, Snyder M, Absah I, Choung RS, Murray JA. Micronutrient Deficiencies Are Common in Contemporary Celiac Disease Despite Lack of Overt Malabsorption Symptoms.2019; 94 (7):1253-1260.

Calle I, Ros G, Peñalver R, Nieto G. Enfermedad celiaca: causas, patología y valoración nutricional de la dieta sin gluten. Revisión. 2020;37(5):1043-1051.

Chaudhry NA, Jacobs C, Green PHR, Rampertab SD. All Things Gluten: A Review. 2020; 29-40.

Di Nardo G, Villa MP , Conti L , Ranucci G, Pacchiarotti C , Principessa L , Raucci U, Parisi P.Nutritional Deficiencies in Children with Celiac Disease Resulting from a Gluten-Free Diet: A Systematic Review.2019;1-12.

Ferreira GP, Miraglia F. Os desafios de ser vegetariano na “Terra do churrasco”. 2017; 2 (1): 86 – 99.

Fernández CB, Moreiras GV, Úbeda N, Aperte EA. Nutritional Status in Spanish Children and Adolescents with Celiac Disease on a Gluten Free Diet Compared to Non-Celiac Disease Controls. 2019; 1-22.

Giménez KGR , Duarte EFC , Sanchez LA , Samudio M. Características clínicas, demográficas y acceso a los productos sin gluten de pacientes con enfermedad celíaca registrados en la FUPACEL. 2021; 19(2): 78-85.

Hargreaves SM, Nakano EY, Zandonadi RP. Brazilian Vegetarian Population—Influence of Type of Diet, Motivation and Sociodemographic Variables on Quality of Life Measured by Specific Tool (VEGQOL). 2020; 1-22.

Jegede O, Enns A, Kantounia M, Preun T, Vagianos K, Suh M, Blewett H. Cost, Nutritional Content and Number of Gluten-Free Staple Foods Available in Winnipeg, Manitoba, Canada. 2021; 196-202.

Kabisch S, Wenschuh S, Buccellato P, Spranger J, Pfeiffer AFH. Affordability of Different Isocaloric Healthy Diets in Germany—An Assessment of Food Prices for Seven Distinct Food Patterns. 2021; 1-10.

Kreutz JM, Adriaanse MPM, Van der Ploeg EMC, Vreugdenhil ACE. Narrative Review: Nutrient Deficiencies in Adults and Children with Treated and Untreated Celiac Disease. 2020; 1-23.

Lebwohl B, Sanders DS, Green PHR. Coeliac disease. 2018; 70-81.

Lee AR, Wolf RL, Lebwohl B, Ciaccio EJ, Green PHR. Persistent Economic Burden of the Gluten Free Diet. 2019; 1-8.

Matera AB. Restrained Eating and Vegan, Vegetarian and Omnivore Dietary Intakes. 2020; 1-16.

Maldonado EG, Narbón AG Vaquero MP. ¿Son las dietas vegetarianas nutricionalmente adecuadas? Una revisión de la evidencia científica. 2019; 950-961.

Martínez-Martínez MI, Alegre-Martínez A, García-Ibáñez J, Cauli O. Quality of Life in People with Coeliac Disease: Psychological and Social-Economic Aspects. 2018; 1-5.

Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução da diretoria colegiada – RDC nº 604, de 16 de fevereiro de 2022.

Ministério da Educação. Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

Ministério do Trabalho e Previdência. Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT). 2022.

Muhammad H, Reeves S , Ishaq S, Mayberry J, Jeanes YM. Adherence to a Gluten Free Diet Is Associated with Receiving Gluten Free Foods on Prescription and Understanding Food Labelling. 2017; 1-8.

Neufingerl N, Eilander A. Nutrient Intake and Status in Adults Consuming Plant-Based Diets Compared to Meat-Eaters: A Systematic Review. 2021; 1-25.

Nogueira MEM, Guimarães NS, Araújo RRS, Soares ADN. Biscoitos sem glúten versus com glúten: composição nutricional, ingredientes e custo. 2020; 86-95.

Norwood R, Cruwys T, Chachay VS, Sheffield J. The psychological characteristics of people consuming vegetarian, vegan, paleo, gluten free and weight loss dietary patterns. 2018; 148-158.

Sainsbury k, Halmos EP, Knowles S, Mullan B, Tye-Din JA. Maintenance of a gluten free diet in coeliac disease. The roles of self- regulation, habit, psychological resources, motivation, support, and goal priority. 2018; 356-366.

Springmann M, Wiebe K, Mason-D'Croz D, Sulser TB, Rayner M, Scarborough P. Health and nutritional aspects of sustainable diet strategies and their association with environmental impacts: a global modelling analysis with country-level detail. 2018; 451-461.

Wilson N, Cleghorn CL, Cobiac LJ, Mizdrak A, Nghiem N. Achieving Healthy and Sustainable Diets: A Review of the Results of Recent Mathematical Optimization Studies. 2019; 389-403.

Oliveira PM, Zandonadi RP, Cutrim AMV, Nakano EY, Queiroz FLN, Botelho RBA, Saraiva A, Raposo A. Eating Competence and Aspects Related to a Gluten-Free Diet in Brazilian Adults with Gluten-Related Disorders. 2022; 1-14.