**IMPACTO DA DIETA SEM GLÚTEN NO TRATAMENTO E MANEJO DA DOENÇA CELÍACA**

**Pedro Henrique Miranda Braga, Hartur Fontes Assis de Sousa2, Ian Albieri Aguero3, Isabella Barbosa Machado4, Kárita Cristina Silva Rodrigues5, Maria Lúcia Batista Toledo6, Maria Eduarda Macedo Guedes Coelho7.**

1,2,3,4,5,6,7Discentes da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO)

**miranda-braga@hotmail.com**

**Introdução**: O glúten, presente em grãos como trigo, cevada e centeio, é essencial para a consistência de massas, principalmente em produtos de panificação. O aumento na reatividade ao glúten, afetando até 10% da população, resulta em alergia ao trigo, doença celíaca (DC) e sensibilidade não celíaca ao glúten (SGNC). A DC, que afeta 1% da população ocidental, exige uma dieta livre de glúten como único tratamento eficaz. Todavia, essa dieta deve ser equilibrada para atender às necessidades energéticas e nutricionais. **Objetivo**: investigar o impacto da dieta sem glúten no tratamento de indivíduos portadores da doença celíaca. **Metodologia**: Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, com busca nas base de dados PubMed e SciElo. Os descritores utilizados foram "gluten free diet" AND "celiac disease", com os filtros “free full text” e “1 years”. Após uma análise rigorosa, foram selecionados 5 artigos, excluindo os que não se adequavam ao tema proposto. **Resultados**: A dieta livre de glúten (GFD) é o principal tratamento para a doença celíaca (DC), mas está associada a desequilíbrios nutricionais. Estudos revelam deficiências de fibras, açúcares refinados e gorduras saturadas em pacientes com DC devido à composição dos produtos sem glúten. A baixa ingestão de cereais não refinados contribui para a falta de fibras. Além disso, a GFD pode causar deficiências de folato, ferro, magnésio, selênio, dentre outros micronutrientes. Alimentos processados sem glúten compõem uma parte significativa da ingestão energética, contribuindo para desequilíbrios nutricionais e biomarcadores inflamatórios em pacientes com DC. A qualidade nutricional dos produtos sem glúten é geralmente inferior, embora o mercado esteja em crescimento. Estudos indicam que a GFD melhora sintomas clínicos e normaliza anticorpos em pacientes com DC, mas a cicatrização intestinal pode ser mais lenta, especialmente em adultos e mulheres. A não adesão à GFD está associada à desnutrição em crianças e adultos com DC, o que pode ser explicado pela persistência de alterações intestinais e má absorção alimentar. **Conclusão**: Portanto, a dieta sem glúten é crucial para tratar a DC, mas pode levar a desequilíbrios nutricionais. Pacientes devem ser monitorados para garantir uma ingestão adequada de nutrientes, especialmente fibras, vitaminas e minerais. A educação sobre escolhas alimentares equilibradas é fundamental para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos afetados por essa doença.

Palavras-Chave: Nutrição. Terapia. Dieta livre de glúten