



Fonte: Google imagens

vodka, etc, quando estes alimentos possuírem o glúten em sua composição ou processo de fabricação.

Glúten na alimentação saudável

A dieta sem glúten se tornou muito popular por acreditar ser eficiente na perda de peso e melhora na qualidade de vida. A alegação de quem preconiza esse tipo de alimentação é de que proteínas (partes) do glúten, de difícil digestão, não são totalmente quebradas por nossas enzimas. O resultante da digestão dessas proteínas são capazes de estimular células do nosso sistema imunológico e causar inflamação. Isso realmente acontece, mas só em quem tem doença celíaca ou algum tipo de intolerância ao glúten.

Devido a exclusão total de alguns alimentos ricos em carboidratos e fibras, a dieta do Celíaco habitualmente é composta em sua maior parte de gorduras (margarina, manteigas, óleos, etc) e proteínas (carne em geral) e em menor parte de carboidratos (massas sem glúten, açúcares, etc). Todo Celíaco que não transgredir a doença, tende a ter um aumento do peso corporal, e desta forma deve ter uma dieta equilibrada. Para tanto, deve diminuir a ingestão de proteínas, moderar o consumo de gorduras e aumentar o consumo de frutas, sucos naturais, verduras e legumes, tornando sua alimentação mais adequada e saudável.

Quando não consumir Glúten?

Apesar de a dieta restrita em glúten não ser benéfica para todos, sua recomendação é consenso para os pacientes com diagnóstico clínico confirmado de doença celíaca, de dermatite herpetiforme, ou quando, eliminada a hipótese de doença celíaca, haja sinais clínicos evidenciados no diagnóstico nutricional de sensibilidade ao glúten (também denominada como intolerância ao glúten—não celíaca).

Doença Celíaca é uma doença que afeta o intestino delgado de crianças e adultos geneticamente predispostos, precipitada pela ingestão de alimentos contendo glúten, diminuindo as vilosidades do intestino e consequentemente a absorção de nutrientes.

Dermatite herpetiforme é uma variação da doença celíaca que, além de ter a irritação do intestino, também apresenta irritação de pele.

Na alergia ao glúten proveniente do trigo, (condição mediada por IgE), não há necessidade de se restringir todas as fontes de glúten, mas somente o trigo e qualquer preparação que o contenha.

A Doença Celíaca geralmente se manifesta na infância, entre o primeiro e terceiro ano de vida, podendo entretanto, surgir em qualquer idade, inclusive na adulta. O tratamento da doença consiste em uma dieta totalmente isenta de glúten, sendo os portadores impedidos de ingerir alimentos como: pães, bolos, bolachas, macarrão, coxinhas, quibes, pizzas, cervejas, whisky,.



A restrição de consumo de glúten vem sendo propagada como prática de alimentação saudável ou medida terapêutica. No entanto, estudos recentes ainda não conseguiram comprovar os efeitos benéficos desse tipo de dieta, além de indicarem que essa prática pode estar relacionada com aumento da incidência de DM tipo 2 e surgimento de doença celíaca em pessoas antes ausente.

O que é o GLÚTEN ?

É a principal proteína presente no Trigo, Aveia, Centeio, Cevada, e no Malte (subproduto da cevada), cereais amplamente utilizados na composição de alimentos, medicamentos, bebidas industrializadas, assim como cosméticos e outros produtos não ingeríveis. Na verdade, o prejudicial e tóxico ao intestino do paciente intolerante ao glúten são "partes do glúten", que recebem nomes diferentes para cada cereal. Vejamos : No Trigo é a Gliadina, na Cevada é a Hordeína, na Aveia é a Avenina e no Centeio é a Secalina. O Malte, muito questionado, é um produto da fermentação da cevada, também apresentando uma fração de glúten, portanto, os produtos que contenham malte, xarope de malte ou extrato de malte não devem ser consumidos pelos Celíacos. O glúten não desaparece quando os alimentos são assados ou cozidos, e por isto uma dieta deve ser seguida à risca.

Nutricionista Cristiane Y. Ino Suaide - CRN3-22113 – Formada em Nutrição pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo - USP

BIBLIOGRAFIA: The Gluten-Free Diet: Recognizing Fact, Fiction, and Fad <http://sci-hub.cc/10.1016/j.jpeds.2016.04.014>
<http://www.acebra.org.br/2004/doencaceliaca.php>
Physiopathology and Management of Gluten-Induced Celiac Disease - <http://sci-hub.cc/10.1111/1750-3841.13612>



papinhas@papinhas.com.br



/alimentacaoinfantilpapinhas



3726-1219 / 3726-8014