

Consumo do glúten



Muito se fala do glúten, as embalagens alertam sobre a presença dele nos alimentos, porém poucas pessoas sabem o que ele realmente representa para a nossa saúde.

O glúten é uma proteína presente nos alimentos que contêm trigo, aveia, centeio e cevada e é muito importante na fabricação de pães, pois auxilia no crescimento da massa.

No entanto existem pessoas com intolerância permanente ao glúten, a chamada Doença Celíaca. É uma doença que afeta o intestino delgado causando diarreias crônicas, inchaço, flatulência e até desnutrição. Essas pessoas devem excluir todos os alimentos que contêm glúten de sua alimentação. Assim que o glúten é removido da dieta, a cura costuma ser total.

Com isso, a recomendação de restrição ao consumo de glúten deve ser destinada somente às pessoas com diagnóstico clínico confirmado de Doença Celíaca. Mas o contrário tem sido visto entre pessoas preocupadas com a balança e até no tratamento de crianças com irritabilidade.

Segundo o Conselho Regional dos Nutricionistas (CRN-3), a recomendação indiscriminada para restrição ao consumo de glúten não encontra atualmente respaldo na ciência da Nutrição. Não há comprovação científica de que o glúten é uma proteína ruim ao organismo de quem não tem a Doença Celíaca ou que tenha relação com a obesidade e a irritabilidade infantil.

Pelo fato do glúten estar presente em alimentos fontes de carboidratos, muitas pessoas que fazem dietas com restrição ao glúten, apresentam redução de peso e diminuição no inchaço abdominal. Isso é um fato que ocorre em qualquer processo de reeducação alimentar, uma vez que grande parte das calorias ingeridas na alimentação vêm dos carboidratos. Assim, quando reduzida a ingestão do excesso de carboidratos a redução de peso é uma consequência garantida.

Portanto, mesmo que os sintomas pareçam indicar intolerância ao glúten, o médico e o nutricionista devem ser consultados a fim de descobrir o real diagnóstico e adequar a alimentação para cada pessoa, sem a privação desnecessária de nutrientes que podem fazer falta no futuro quando retirados indevidamente da alimentação.