



CONTÉM GLÚTEN

Se você tem o costume de ler rótulos de alimentos, é bem provável que já tenha visto o aviso “Contém glúten” em alguma embalagem. Apesar de a maioria das pessoas não dar importância a essa informação, ela é essencial para muita gente, principalmente para os que têm doença celíaca ou intolerância ao glúten.

E você sabe, exatamente, o que é o glúten? Esta substância está presente nos grãos de trigo, aveia, cevada e outros cereais. É o glúten que permite o pão ser elástico, pois é uma rede de proteínas constituída pela glutenina e a gliadina. A rede se forma na presença de água por uma ação mecânica. Por isso é importante amassar e bater a massa do pão!

Nas pessoas com a doença celíaca, a ingestão de glúten se relaciona com uma reação do sistema imunológico, que causa uma forte inflamação no intestino e prejudica a absorção de nutrientes. Muitas apresentam diarreia, desnutrição, prisão de ventre e até anemia. Para os celíacos, a adoção de uma dieta sem glúten é vital para sua saúde. Mas também as pessoas sem esse problema vêm preferindo não comer pães e outros produtos contendo glúten para, supostamente, perder peso ou obter benefícios em termos de saúde.

A ciência ainda não confirmou os benefícios da dieta sem glúten para os que, clinicamente, não apresentam intolerância ao glúten ou doença celíaca. De fato, alguns cientistas já observaram que a dieta sem glúten pode, ao contrário, acarretar problemas intestinais pela mudança na composição de bactérias benéficas da chamada microbiota intestinal. O emagrecimento de quem não come glúten pode se dever à menor ingestão de carboidratos e gorduras das guloseimas evitadas, como bolos, salgadinhos e sanduíches. Com bom senso e conhecimento, podemos escolher o que é melhor para nosso corpo.

Texto originalmente escrito por **Bárbara Maia** para o programa **Na Onda da Vida**, da **Rádio UFMG Educativa FM 104,5** e adaptado por **Adlane Vilas-Boas**.