

VOCÊ SABE O QUE É GLÚTEN?



GLÚTEN

O glúten é uma proteína presente no trigo, na cevada e no centeio, e que também pode ser encontrada na aveia por contaminação cruzada na indústria alimentar. Ele é composto pelas proteínas gliadinas e gluteninas, que, quando submetidas à adição de água, formam uma rede viscoelástica, que é o glúten propriamente dito.

Elástico e extensível, o glúten é de grande importância tecnológica para a fabricação de pão, macarrão, biscoito, entre outros alimentos.

INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN × DOENÇA CELÍACA

É comum as pessoas confundirem intolerância ao glúten com doença celíaca e até acharem que ambas são sinônimas, mas não são.

Intolerância ao glúten

Não se trata de uma doença, mas uma condição que merece atenção e tratamento, pois prejudica a qualidade de vida e pode causar danos nutricionais.

O intolerante ao glúten pode apresentar sintomas como:

- distensão abdominal;
- gases;
- diarreia/prisão de ventre;
- dor abdominal;
- coceira;
- enxaqueca; e
- cansaço.

Os sintomas podem melhorar e até mesmo desaparecer após a retirada do glúten; por isso, muitos a confundem com a doença celíaca. O diagnóstico da intolerância ao glúten é feito pelos sintomas, histórico clínico e exames complementares de sangue, fezes e urina.



Doença Celíaca

É uma enteropatia crônica do intestino delgado, de caráter autoimune, desencadeada pela exposição ao glúten.

O diagnóstico dessa doença se baseia em testes sorológicos e em mudanças nas características histopatológicas (atrofia das vilosidades intestinais, hiperplasia das criptas e infiltração de células inflamatórias) vistas em biópsia duodenal, teste-padrão para o diagnóstico.

Pacientes com doença celíaca apresentam os seguintes sintomas:

- diarreia;
- anorexia;
- desnutrição;
- distensão abdominal; e
- perda de peso.

Essa doença pode estar associada a inúmeras outras, tais como **dermatite, osteoporose, epilepsia e diabetes mellitus tipo 1**.

O único tratamento possível e eficaz para essa doença, em todas as formas clínicas, é o dietético, devendo-se excluir o glúten da alimentação do paciente durante toda a sua vida, o que leva à remissão dos sintomas e à restauração da morfologia normal da mucosa intestinal.

O glúten deve ser substituído por **milho, arroz, batata, mandioca, grãos, gorduras, óleos e azeites, legumes, hortaliças, frutas, ovos, carnes e leite**, devendo a dieta atender às necessidades nutricionais de acordo com a idade do indivíduo.



Se você apresenta algum desses sintomas, procure um médico para fazer o diagnóstico correto.

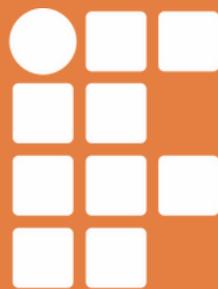
REFERÊNCIAS

AUR, Deise. **Centeio × trigo:** benefícios e diferenças. 2017. Greenme. Disponível em: <https://www.greenmebrasil.com/alimentarse/alimentacao/5912-centeio-trigo-beneficios-diferencas/> Acesso em: abr. 2022.

DANONE. **Intolerância ao glúten:** o que é e como diagnosticar. 2020. Disponível em: <https://www.danonenutricia.com.br/adultos/alimentacao/intolerancia-ao-gluten--o-que-e-e-como-diagnosticar>. Acesso em: abr. 2022.

NASCIMENTO, Kamila de Oliveira do; TAKEITI, Cristina Yoshie; BARBOSA, Maria Ivone Martins Jacinto. **Doença celíaca:** Sintomas, Diagnóstico e Tratamento Nutricional. Saúde Rev., Piracicaba, v. 12, n. 30, p. 53-63, jan.-abr. 2012. Disponível em: <https://www.alice.cnptia.embrapa.br/alice/bitstream/doc/924713/1/2012005.pdf>. Acesso em: abr. 2022.

VALLEJO. Liliana. **O glúten é mesmo um vilão?** In: Em Foco Saúde. Informativo Eletrônico da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Ed. 7. Fev. 2017. Disponível em: <http://www.unirio.br/comunicacaosocial/em-foco/pdf/EmFoco02.17.pdf>. Acesso em: abr. 2022.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br