

INTOLERÂNCIA À GLÚTEN, CUIDADOS QUE VOCÊ DEVE TOMAR



 *Dr. Adelmo Almeida*

WWW.DRADELMOALMEIDA.COM.BR



Hoje em dia está na moda as pessoas falarem de intolerância ao glúten. A dieta isenta de **glúten** tem se tornado muito comum na população geral, sendo que apenas uma minoria tem diagnóstico das doenças relacionadas a essa substância (doença celíaca (DC), alergia ao trigo (AT) e sensibilidade ao **glúten** não celíaca (SGNC)).

Há dois tipos de intolerância ao glúten:

Na mais grave delas, chamada **doença celíaca**, há uma resposta imunológica acentuada no organismo quando entra em contato com uma proteína presente no glúten, chamada gliadina.

Os sintomas são dor abdominal, diarreia, cólicas, gases, lesões na pele, emagrecimento, fadiga, atraso no desenvolvimento das crianças.

Na **sensibilidade ao glúten não celíaco**, ocorre alergia a proteínas contidas no glúten, diferentes da gliadina. Os sintomas são semelhantes, mas, em geral, em menor intensidade.

O mesmo ocorre **na alergia ao trigo**.

Nos dias atuais já dispomos de exames e métodos diagnósticos para detectar e diferenciar essas reações imunológicas e orientar a melhor forma de tratamento.

Atenção, ao restringir a ingestão de glúten sem a orientação de um profissional capacitado pode levar a carências nutricionais muito importantes. Antes de iniciar qualquer dieta restritiva procure um profissional capacitado para receber as devidas orientações.

Quais são os alimentos que contém gluten?

Os alimentos mais óbvios que contem glúten indubitavelmente são os que contem trigo, cevada, centeio e malte.

No <https://thememat.com/deka-enhmerwtikes-epikefalides/> entanto é sempre importante que se aprenda a ler os rótulos dos alimentos, pois às vezes o alimento pode não ser feito a base desses nutrientes, mas ter contato com eles na fabricação e estar contaminados. Quem tem algum problema relacionado a intolerância ao glúten, seja ela doença celíaca ou não celíaca, deve sempre procurar nos alimentos o rótulo indicativo de alimento sem glúten. Cereais que não contenham esse rótulo de livre de glúten não devem ser consumidos. (o glúten é um ingrediente muito utilizado na indústria alimentícia para proporcionar volume e elasticidade aos alimentos).

Aqui vai uma listinha de alguns exemplos de alimentos que contém ou podem conter glúten na sua composição, e não devem ser consumidos em caso de intolerância ao glúten:

Pão, torrada, bolacha, biscoito, massas, bolos,
Cerveja, pizza, salgadinhos, cachorro quente, hambúrguer;
Gérmen de trigo, triguilho, sêmola de trigo;
Queijos, ketchup, maionese, shoyo;
Salsicha, temperos industrializados;
Cereais, barrinha de cereais, xaropes e alguns remédios.
Hóstia distribuída na igreja católica;
Molhos branco;
sopas desidratadas ou temperos prontos;

Na outra, chamada de intolerância não celíaca ao glúten, ocorre alergia a proteínas contidas no glúten diferentes da gliadina. Os sintomas são semelhantes, mas em geral em menor intensidade.

Hoje em dia a medicina já dispõe de exames e métodos diagnósticos para detectar essas reações imunológicas e orientar a melhor forma de tratar.

Atenção, restringir a ingestão de glúten sem orientação de um profissional capacitado pode levar a carências nutricionais importantes.

Portanto, antes de iniciar dietas mirabolantes, procure um profissional capacitado para receber as devidas orientações.