



GLÚTEN

PARA QUE TE QUERO?



Por Ana Helena Pinto
Clínica for Happiness da CSB

Glúten é Proteína

O glúten é um conjunto de proteínas, constituintes naturais de alguns grãos de cereais. Presente no trigo, como glutenina e gliadina, no centeio, como secalina, na cevada como hordeína e na aveia.

Glúten e Pão Fofo

O glúten é um dos responsáveis pelo pão fofo, pela elasticidade e resistência das massas. Por isto é que os produtos sem glúten apresentam uma consistência e sensação bucal tão diferentes dos pães habituais. Este é um dos grandes desafios da indústria alimentar - criar produtos sem glúten, fofos, consistentes, agradáveis ao paladar e durante a mastigação.

Glúten free

À medida que aumentam os produtos cujos rótulos e embalagens contêm a referência "glúten free", aumentam também os consumidores que os procuram (e vice versa). Este tipo de referências surge por indicação da legislação europeia e tem como primeiro grande motivo facilitar o acesso igual às pessoas com intolerâncias, alergias e/ou restrições alimentares por doença. É o caso de pessoas com doença celíaca. De facto, a restrição obrigatória ao glúten está indicada de modo consensual apenas nestas situações. Ou seja, em casos de resposta anormal do sistema imunitário, manifestada no intestino delgado, aquando da presença de proteínas como o glúten.

Glúten e a “doença celíaca”

Na “doença celíaca”, o processo inflamatório que o glúten provoca tem de ser controlado pela eliminação total desta proteína em toda a alimentação. O que significa deixar de comprar e usar farinhas de trigo, cereais de centeio ou cevada, mas também todos os outros produtos, que na sua lista de ingredientes contenham estes, direta ou indiretamente. Por este motivo, restringe-se também, por exemplo, a aveia, pelo risco de contaminação com outros cereais no processo industrial.

Esta restrição total apresenta-se como um grande desafio na gestão das compras, das refeições, das férias e idas a restaurantes, a uma esplanada ou na compra de snacks nas máquinas de vending. É uma mudança alimentar que necessita de conhecimento e de acompanhamento. Há um processo inicial de procura de soluções e é importante a prevenção e controlo dos possíveis défices nutricionais que essa situação pode causar. Para tal, a equipa médica e o nutricionista são essenciais na avaliação, na definição e na aplicação da estratégia escolhida, na adaptação ao novo regime alimentar e no controlo periódico.

Glúten: faz bem ou mal?

Afinal, para que queremos o glúten? O glúten engorda? Provoca inflamação?

A procura pelos produtos sem glúten tem crescido, sobretudo entre pessoas sem doença celíaca e sem qualquer indicação médica ou nutricional. Por ser uma proteína e um constituinte natural dos cereais, o glúten não tem qualquer efeito adverso para pessoas saudáveis, com hábitos alimentares adequados. Ou seja, em pessoas sem doenças autoimunes, neurológicas e/ou gastrointestinais (ou outras) que cumpram as recomendações alimentares diárias representadas na Roda dos Alimentos - com uma escolha alimentar completa (sem restrições de grupos alimentares), variada (sem monotonia na escolha dos alimentos, nomeadamente dos cereais) e equilibrada (sem exageros de quantidades).

Nestes casos, o ideal é que, além do trigo, centeio e cevada, se escolham, regularmente e de modo alternado, outros cereais; que os produtos processados, como as bolachas (quase todas com glúten), sejam preteridos pelos preparados em casa, sem adição extra de açúcares refinados e de gorduras saturadas; que a regra na escolha alimentar por mais saúde se norteie pelo equilíbrio, pelo impacto ambiental do que compramos e comemos, assim como pela diversidade. Importa, assim, variar para não se deixar saturar com glúten ou com outro qualquer componente alimentar que, em exagero, se torne prejudicial.

