

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco

Veículo: Portal Tão Feminino

Data: 18/09/2015

Colunas/Editoria: Home

Pag(s): Home

taofeminino



6 fatos sobre o glúten que você precisa encarar

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
Veículo: Portal Tão Feminino	Data: 18/09/2015
Colunas/Editoria: Bem-Estar – Dieta	Pag(s):

[Home](#) / [Bem-Estar](#) / [Dieta](#) / 6 fatos sobre o glúten que você precisa encarar



6 fatos sobre o glúten que você precisa encarar

45 compartilhamentos

Publicado por Ana Paula Sanches em 18 de setembro de 2015

Uma investigaçãozinha para te ajudar a decidir se vale mesmo a pena cortar o glúten do cardápio

E de repente, o mundo ganhou um novo inimigo: o **glúten**. Tá, não foi assim tão de repente. Mas, depois de [Gwyneth Paltrow](#), Miley Cyrus, Gisele Bündchen e mais celebridades declararem publicamente que haviam se beneficiado eliminando-o da dieta, ficou difícil mudar a essa reputação. Se procurar rótulos "**Glúten free**" já é rotina na ida ao supermercado, saiba que o papel de vilã da tal **proteína do trigo** (que também está em outros alimentos, como veremos a diante) foi posto em cheque. Tem especialista questionando a eficácia de uma **dieta sem glúten** e há quem defenda o método com unhas e dentes. A gente achou melhor investigar.

Fato #1: O glúten não é açúcar...

... nem sal, nem nada além de uma proteína presente em muitos cereais, caso do trigo, o malte, a cevada e o centeio. Produtos que contêm **glúten** levam algum ou alguns desses cereais na composição.

Fato #2: o glúten NÃO engorda

Sozinho, o **glúten** não ocasiona aumento de peso já que estamos falando de uma proteína sem valor nutricional ou calórico. E engana-se quem associa comida livre de **glúten** à bem-estar. "Alimentos sem essa proteína não são necessariamente saudáveis", comenta a nutricionista funcional Thaianna Velasco, da Clínica Helena Costa (RJ). "O produto desse tipo pode conter grande quantidade de açúcar e gordura, por exemplo, ou até mesmo ser feito com uma farinha **glúten free** com valor calórico parecido com a de trigo", completa.

Ao diminuir ou retirar o **glúten** da alimentação, deixa-se de consumir massas, pães, biscoitos e outros itens ricos em... carboidratos, ou seja, de alto valor energético. Aí, é só somar 2 e 2: a pessoa que reduz a pizza, a [macarronada](#) e o pãozinho francês vai sentir a diferença na balança.

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
Veículo: Portal Tão Feminino	Data: 18/09/2015
Colunas/Editoria: Bem-Estar – Dieta	Pag(s):

Fato #3: o glúten não tem função no organismo

Algum órgão sente falta da proteína? Não. "O **glúten** não tem ômega 3, nem em vitaminas, nem em antioxidantes, portanto, sua ausência não causa nenhum impacto negativo no organismo", esclarece a nutricionista.



Fato #4: o glúten compromete a digestão

Apesar de não ser calórico e não ter função no corpo, o **glúten** não passa sem causar estragos porque nosso sistema digestório não consegue reconhecer suas partículas. Funciona assim: a digestão tem diferentes fases e seu objetivo é 'partir' moléculas grandes para torná-las capazes de chegar às células. "As proteínas - como o **glúten** - são quebradas em aminoácidos graças às enzimas digestivas. Por diferentes razões, essas enzimas podem não completar todo o trabalho, deixando sequências de aminoácidos inteiras que não serão reconhecidas pelo corpo", explica Thaianne. Isso, acredite, altera o sistema imunológico e gera uma série de danos, como você lê nos próximos tópicos.

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
Veículo: Portal Tão Feminino	Data: 18/09/2015
Colunas/Editoria: Bem-Estar – Dieta	Pag(s):

Fato #5: o glúten pode causar problemas na tireoide

Um dos problemas relacionados ao consumo de **glúten** tem a ver com a tireoide, glândula responsável pela secreção de hormônios que regulam o funcionamento de todo o corpo. Para alguns especialistas, a proteína funcionaria como um gatilho do sistema imunológico e, por essa razão, teria uma ligação com doenças autoimunes - a tireoide é comumente afetada por disfunções desse tipo. "Já foi relatado que a agressão à glândula diminui após a retirada do **glúten** da dieta", afirma Pedro Assed, membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia.

Por falar em tireoide, olha aí outro denominador comum com o emagrecimento: hormônios tireoidianos desregulados podem estar por trás de perdas e ganhos drásticos de **peso**. É o caso da Tireoide de Hashimoto, doença que inflama e compromete o funcionamento da glândula, engordando o portador rapidamente. Veja bem, o **glúten** não provoca o aumento de peso, ok? Contudo, pode desencadear problemas associados aos quilos extras.



Fato #6: o glúten é o vilão da doença celíaca

A **intolerância ao glúten** é uma doença autoimune na qual os anticorpos atacam as próprias células do organismo devido a uma reação inflamatória desencadeada pela proteína. Os celíacos não podem ingerir trigo e seus derivados (e claro, nenhum cereal ou produto que contenha o dito cujo). Do contrário, as reações são diversas: febre, prisão de ventre, vômitos, diarreia...

Só não confunda a **doença celíaca** com **sensibilidade ao glúten** - que muita gente desenvolve, mas só se manifesta em determinadas situações, como num momento de **estresse**.

Conclusão do caso: quer emagrecer? Reveja seus hábitos

Uma reeducação alimentar funciona mais do que qualquer outro método de emagrecimento. Cortar o **glúten** pode até ajudar, mas não é solução. Melhor apelar para um cardápio rico em carboidratos complexos, proteínas magras e vegetais, **fazer exercícios** físicos e **perder peso** aos poucos. Caso encerrado!