



Intolerância a Glúten

Alunas: Natalia Vian Dos Santos

Sandra Da Luz

Professora: Liliane Bertazzo

Inovação e Tecnologias Estéticas

ALIMENTAÇÃO E INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

- O glúten de forma geral é uma proteína, ou do ponto de vista bioquímico, um conjunto de proteínas, entre elas estão: gliadinas e gluteninas. Ele é encontrado em alimentos como trigo, centeio, cevada e malte e conseqüentemente nas preparações que contém estes ingredientes, como massas, pães e biscoitos.

DOENÇA CELÍACA



- É uma doença causada pela intolerância ao glúten, proteína presente no trigo, cevada, centeio e aveia, ou seja, alimentos presentes em várias preparações como pães, macarrão, biscoitos, bolos e mingaus.
- A doença celíaca geralmente se manifesta na infância, entre o 1o e o 3o ano de vida, podendo entretanto surgir em qualquer idade. Esta intolerância é para a vida toda e acontece, principalmente porque o glúten, nos indivíduos com intolerância, danifica o intestino delgado e com isso prejudica a absorção dos nutrientes dos alimentos. Seu único tratamento é a dieta, que deve ser rigorosa, isenta de glúten.
- A doença pode ser assintomática ou sintomática tendo como principais sintomas a diarreia crônica, dor abdominal, prisão de ventre, distensão abdominal e anemia.

ALERGIA AO TRIGO

- A alergia ao trigo não deve ser confundida com a doença celíaca ou com a intolerância ao glúten, ou mesmo com o termo “alergia ao glúten”. A alergia alimentar é uma reação exagerada, imediata ou de curto prazo, do sistema imunológico a uma proteína específica e normalmente é acompanhada por sintomas nas vias respiratórias ou na pele, como por exemplo, rinite e urticária, podendo chegar até a uma anafilaxia (distúrbio grave na circulação sanguínea e na oxigenação).
- Ela ocorre da seguinte forma: o glúten é uma molécula complexa, formada por diversas unidades proteicas. No trigo, por exemplo, as principais são a glutenina e a gliadina. Quando entram em contato com água, essas proteínas se relacionam e formam uma rede complexa, que é o glúten. O organismo de algumas pessoas considera essa proteína uma ameaça e neste caso, a gliadina pode ser o “gatilho” que reage com a imunoglobulina E (IgE), causando uma reação alérgica típica que desencadeia sintomas como rinite, asma, urticária, e em alguns casos mais graves, anafilaxia.

ALERGIA AO TRIGO

- O tratamento é o mesmo para todas?
- Os que apresentam alergia ao trigo ou intolerância ao glúten são beneficiados com uma dieta isenta de glúten, semelhante aos celíacos. Assim, muitas pessoas confundem facilmente as três condições.
- É importante destacar que a aveia em si não contém glúten, mas como normalmente ela é processada nos mesmos equipamentos que o trigo e outros cereais, ocorre uma contaminação cruzada. Para as pessoas com intolerância, ela pode não desencadear sintomas. No entanto, aqueles que são portadores da doença celíaca ou alergia ao trigo deverão excluir o cereal da dieta por precaução.

GRUPO ALIMENTAR

- **Grupo 1-** Pães, cereais, arroz e massas
- **Alimentos Recomendados:** Milho, arroz, fubá, batata, farinhas de milho, mandioca, féculas, pipoca, cereais de arroz e milho, amido de milho, biscoito de polvilho sem glúten
- **Alimentos Evitados:** Pães, macarrão, biscoitos, bolos, tortas, preparados com farinha de trigo, aveia, centeio ou cevada

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- VASCONCELOS, F. A. G.; CORSO, A. C. T.; TRINDADE, E. B. S. M.; ZENI, L. A. Z. R.; PINTO, A. R. R.; KAMI, A. A.; WEISS, L. Manual de orientação sobre a alimentação escolar para portadores de diabetes, hipertensão, doença celíaca, fenilcetonúria e intolerância à lactose. 2. ed.:Brasília, 2012.
- CARREIRO, D M. Alimentação: Problema e Solução para Doenças Crônicas, Editora Referencia LTDA, 2ª ed., São Paulo, SP, 2008.
- CUPPARI, LILIAN. Guia de Nutrição: Nutrição Clínica no Adulto. Editora Manole, 2. ed. rev. e ampl. – Barueri, São Paulo, 2005.