SAÚDE & BEM-ESTAR

Por **DRA. IVANI MANZO** ivani@gazetanews.com
Dra. Ivani Manzzo é doutora em Ciências pela Escola Paulista de Medicina UNIFESP - EPM com ênfase em obesidade, gestação e exercício. Em 2010 iniciou seus estudos em Life Coach e desde então trabalha ajudando as pessoas a alcançarem seus objetivos. Site: www.myclickcoach.com

Mais uma vez "a confusão com o glúten"

Se você fizer uma simples pesquisa no Google usando a palavra GLÚTEN vai encontrar milhares de citações. Está mesmo na moda falar do glúten, culpar o glúten, banir o glúten e, claro, deixar de comer glúten. Mas, a confusão é imensa. Mesmo entre os profissionais da saúde existe confusão, imagine então entre as pessoas leigas.

Você saberia dizer qual a diferença entre intolerância e alergia? Então, não é muito claro não é mesmo? Ainda mais sabendo que os sintomas podem ser muito parecidos.

Existem pessoas que têm uma doença chamada doença celíaca e esta doença é autoimune. Isso quer dizer que a pessoa acaba criando anticorpos contra o próprio corpo, levando a alterações graves no organismo e no seu funcionamento. O que causa essa doença ainda não sabemos. Mas, as cólicas, diarreias, transtornos no humor e mesmo alterações ósseas são bem perceptíveis. Apenas 2% da população apresenta essa doença e muito mais gente se queixa de cólicas quando come alimentos que contém o glúten.

Para as pessoas que não tem doença nenhuma não há razão para eliminar o glúten da dieta, e ele é uma proteína saudável. Mas existem pessoas que não são celíacas, que têm sensibilidade ao glúten, e desenvolvem diarreias e cólicas. Isso se chama sensibilidade ao glúten não celíaca, e é de difícil de diagnosticar. Por esse motivo e também pelo modismo, muitas pessoas fazem o autodiagnóstico e eliminam o glúten da dieta.

Já existem trabalhos na literatura indicando o aparecimento de problemas no funcionamento do organismo em pessoas que eliminaram o glúten da dieta sem necessidade. Isso ocorre porque existem outros hábitos que podem levar ao aumento na formação de gases, cólicas e até diarreias.

Os alimentos industrializados se forem ingeridos em grande quantidade podem, ao longo do tempo, provocar os mesmos sintomas ou desenvolver uma grande irritabilidade intestinal. Nesses casos não é o glúten.

A solução é, sem dúvida, aprender sobre os alimentos. Os programas de reeducação alimentar estão hoje sendo muito procurados justamente porque têm solucionado todos esses problemas que não são devido à doenças e sim aos maus hábitos alimentares.

Pixabay

Gluten, a palavra que nunca sai de moda.