

DIETA SEM GLUTEN: REALIDADE PARA ALGUNS E MODISMO PARA OUTROS

REIS, Fabrício Santos¹; BRANDÃO, Natália

Resumo: O objetivo deste trabalho é realizar uma revisão da literatura a respeito da real necessidade do uso de uma dieta isenta de glúten. Este estudo se trata de uma revisão da literatura, de natureza explicativa. Os resultados mostraram que a dieta sem glúten só deve ser usada em caso de doença celíaca e outras doenças relacionadas com o glúten quando comprovadas, a exclusão do glúten em si da dieta não provoca redução de peso, podendo até trazer efeitos adversos como aumento da massa gorda e diminuição da massa magra, deficiências de nutrientes. A dieta sem glúten deve ser usada em casos de DC(doença celiaca), sensibilidade ao glúten não celíaca e alergia ao trigo diagnosticado e comprovada, pode auxiliar no tratamento de doenças como DH(dermatite herpetiforme), SII(síndrome do intestino irritável) e transtorno do espectro autista, não há comprovação científica de que a exclusão do glúten da alimentação tenha ligação com a perda de peso, esta dieta pode acarretar inadequação de macronutrientes e micronutrientes em não celíacos.

Palavras chave: Celíacos. Glúten. Dietas-da-moda.

Abstract: The aim of this paper is to review the literature regarding the real need for a gluten free diet. This study is an explanatory literature review. The results showed that gluten-free diet should only be used in case of celiac disease and other gluten-related diseases when proven, excluding gluten itself from the diet does not cause weight reduction and may even have adverse effects such as weight gain. fat and decreased lean mass, nutrient deficiencies. The gluten-free diet should be used in cases of CD(celiac disease), non-celiac gluten sensitivity and diagnosed and proven wheat allergy, can assist in the treatment of diseases such as DH(dermatite herpetiformes), IBS(irritable bowel syndrome) and autistic spectrum disorder, there is no scientific evidence that exclusion of dietary gluten is linked to weight loss, this diet can lead to macronutrient and micronutrient inadequacy in non-celiac patients.

Keywords: Celiac. Glúten. Fad-diets.

INTRODUÇÃO

Tem se notado nos últimos anos um crescente aumento no uso de dietas livres de glúten, dieta a qual é utilizada no tratamento da doença celíaca (DC) e outras doenças relacionadas com o glúten, no entanto está sendo usada também por indivíduos que creem ter algum benefício para alguma outra doença. Famosos e atletas usam e apoiam esta dieta, assim promovendo uma imagem de que a dieta sem glúten é saudável para todos (CROALL et al, 2015; LEONARD et al., 2017; JONES, 2017). Através de celebridades, livros sendo publicados, artigos, são divulgadas informações promovendo a dieta sem glúten e seus supostos benefícios como: perda de peso rápida, pele mais clara e melhoria de condições médicas, como autismo e artrite reumatoide (MARCASON, 2011). Pensando nesta crescente busca da população por dietas da moda e especificamente a dieta sem glúten, foi feita uma revisão da literatura a fim de esclarecer e informar a necessidade real da dieta sem glúten, desmistificar o uso da mesma no emagrecimento e buscar informações sobre os perigos do uso desta dieta em indivíduos não celíacos.

OBJETIVOS

Realizar revisão da literatura a respeito da real necessidade do uso de uma dieta isenta de glúten. Desmistificar o modismo das dietas sem glúten na perda de peso. Apontar se há efeitos adversos de uma dieta sem glúten para não celíacos.

MÉTODOS

Foi realizada uma revisão de literatura, com foco em buscar informações sobre dietas sem glúten para não celíacos e celíacos e seus riscos para a saúde, e a real necessidade de uma dieta sem glúten. Foram utilizados artigos dos bancos de dados MDPI/Nutrients, SciELO, Bireme, PubMed e documentos de órgãos oficiais. Para inclusão, foram usados artigos e livros dos últimos 15 anos, artigos em português, inglês e espanhol. Foram excluídos artigos incompletos, artigos irrelevantes para o tema, pesquisa realizadas em animais. A busca dos artigos e livros aconteceu do mês de abril a setembro de 2019. Foi realizada uma leitura no título dos artigos encontrados para escolher os artigos a serem usados no trabalho, foi realizada uma leitura completa destes artigos e selecionados os mais relevantes

ao tema. A partir dos artigos encontrados foram feitos quadros para expor os resultados, e foram comparados e discutidos em texto.

DESENVOLVIMENTO

Foram coletados 32 artigos e dentre estes foram selecionados 21 artigos.

Para os indivíduos diagnosticados com DC, a dieta sem glúten é o único tratamento, e deve ser permanente (SANTOS; MACHADO; SILVA, 2012). Diversos estudiosos concordam que a sensibilidade ao glúten não celíaca só poderia ser diagnosticada quando eliminada a hipótese de DC e alergia ao trigo, e que não há um marcador sorológico confiável o que dificulta o diagnóstico (CASELLA et al., 2018).

O presente trabalho também levantou dados sobre a alergia ao trigo, que aparece em metade dos artigos coletados, sendo citada pelo conselho regional de nutrição-3, Wu et al 2015 e Sampedro et al 2019 como uma razão para se aderir a um dieta sem glúten.

Apenas duas publicações, sendo elas do conselho regional de nutrição-3 e a ASBAL, concluíram que deve se excluir o glúten no caso de DH.

As condições menos prevalentes foram à síndrome do intestino irritável (SII) e o controle do espectro autista, em ambas os trabalhos concluem que são necessários mais estudos para definir se há de fato necessidade da dieta sem glúten e evidenciar a vantagem deste tratamento no autismo e na SII (FIGUEIREDO et al, 2015, DIETERICK; SOPF, 2019).

Dois artigos concluíram que a dieta sem glúten é favorável na perda de peso, Kim et al (2017) e Cheng et al (2010), no entanto seus resultados são conflitantes. A maioria dos artigos relatou não haver relação entre a exclusão do glúten e a perda de peso. Na pesquisa de Fialho H (2018), a dieta sem glúten não causou perda de peso relevante em mulheres eutroficas, entretanto reduziu a massa magra e aumentou a massa gorda.

Os resultados obtidos mostram que uma dieta sem glúten pode acarretar em deficiência de micronutrientes e macronutrientes, e pode ter um custo alto,

devido suas deficiências, ela pode ser até menos saudável que dietas contendo glúten. Sampedro et al (2016) relata que uma dieta sem glúten acarreta aumento dos custos com alimentos, redução no consumo de fibras, minerais e vitaminas, que incluem cálcio, magnésio, zinco, vitamina B12, folato e vitamina D e maior exposição a ácidos graxos saturados e hidrogenados e arsênico.

CONCLUSÃO

A dieta sem glúten deve ser usada em casos de DC, sensibilidade ao glúten não celíaca e alergia ao trigo diagnosticado e comprovado, a dieta sem glúten também pode auxiliar no tratamento de doenças como DH, SII e transtorno do espectro autista. Não há comprovação científica de que a exclusão do glúten da alimentação tenha ligação com a perda de peso. A adoção da dieta sem glúten por indivíduos não celíacos pode acarretar inadequação de macronutrientes e micronutrientes, assim não sendo saudável para indivíduos não celíacos.

REFERENCIAS

SAMPEDRO, Ana Diez. OLENICK, Maria. MALTSEVA, Tatayana. FLOWERS, Monica. **A Gluten-Free Diet, Not an Appropriate Choice without a Medical Diagnosis**. J Nutr Metab. 2019; 2019: 2438934.

FIGUEIREDO, M, F, L; PEREIRA, D, V, M; SALES, J, W, B; REIS, P, H, S; LOPES, S, S, S; BARBOSA, M, R. **Efeito de dietas livres de glúten e caseína em pacientes do espectro autista**: revisão de literatura. Renome: Revista Norte Mineira de Enfermagem. 2015; 4 (Edição Especial): 9-10.

CASELLA, Giovanni. VILANACC, Vincenzo. BELLA, Camillo Di. BASSOTTI, Gabrio. BOLD, Justine. ROSTAMI, Kamran. **Non celiac gluten sensitivity and diagnostic challenges**. Gastroenterol Hepatol Bed Bench. 2018 Summer; 11(3): 197–202

FIALHO, Hirla Karen Henriques. **Efeitos de dietas com e sem gluten sobre os dados antropométricos de dietéticos de mulheres eutroficas saudáveis, universidade federal de minas gerais**. 2018

KIM, Hyun-seok. DEMYEN, Michael F. MATHEW, Justin. KOTHARI, Neil. FEURDEAN, Mirela. AHLAWAT, Sushil K. **Obesity, Metabolic Syndrome, and Cardiovascular Risk in Gluten-Free Followers Without Celiac Disease in the United States: Results from the National Health and Nutrition Examination Survey 2009–2014.** Springer Science Business Media New York 2017

CROALL, Iain D. TROTT, Nick. REJ, Anupam. AZIZ, Imran. O'BRIEN, David J. GEORGE, Harvey A. HOSSAIN, Mohammed Y. MARCAS, Lauren JS. RICHARDSON, Jessica I. RIGBY, Rebecca. HDJIVASSILOU, Marios. HOGGARD, Nigel. SANDERS, David S. **um levantamento populacional de atitudes alimentares em relação ao glúten.** Nutrientes 2019, 11 (6), 1276.

WU, Jason H. Y. NEAL, Bruce. TREVENA, Helen. CRINO, Michelle. SMITH, Wendy. SMITH, Stuart. HOGG, Kim Faulkner. LOUIE, Jimmy Chun Yu. DUNFORD, Elizabeth. **Are gluten-free foods healthier than non-gluten-free foods? An evaluation of supermarket products in Australia.** British Journal of Nutrition 2015.

CHENG, Jianfeng MD PhD. BRAR, Pardeep S MD. LEE, Anne R RD. GREEN, Peter H. R MD. **Body Mass Index in Celiac Disease Beneficial Effect of a Gluten-free Diet.** J Clin Gastroenterol 2010;44:267–271

JONES, Amy L. **The gluten-free diet: fad or necessity?** Diabetes Spectrum 2017 May; 30(2): 118-123.

LEONARD, MM. SAPONE, A. CATASSI, C. FASANO, A. **Doença Celíaca e Sensibilidade de Glúten Não Celíaca: Uma Revisão.** JAMA 2017, 318, 647-656.

PARECER CRN-3. **RESTRIÇÃO AO CONSUMO DE GLÚTEN.** Plenário do CRN3 Gestão 2011-14

SANTOS, DRD. MACHADO, APL. SILVA, LR. **Doença Celíaca.** In: CARVALHO, E. SILVA, LR. FERREIRA, CT. Gastroenterologia e Nutrição em Pediatria. Barueri-SP: Manole; 2012. p. 359-405

DIETERICH, Walburga. ZOPF, Yurdagül. **Gluten and FODMAPS—Sense of a Restriction/When Is Restriction Necessary?.** Nutrients 2019, 11(8), 1957