

Intolerância ao glúten e impactos na saúde

Você sabia que o glúten pode afetar a saúde de 1% da população mundial?

O **glúten** corresponde a frações peptídicas específicas de proteínas (prolaminas) que podem ser encontradas em cereais como o **trigo** (glutenina e gliadina), **centeio** (secalina) e **cevada** (hordeína). Existem várias doenças relacionadas ao glúten, sendo as principais a **doença celíaca**, a **alergia ao trigo** e a **sensibilidade ao glúten não celíaca**¹:

1

A doença celíaca é uma doença autoimune desencadeada pelo glúten da dieta, em indivíduos geneticamente suscetíveis. Está associada à inflamação da mucosa, atrofia das vilosidades do intestino delgado e aumento da permeabilidade intestinal. Os sintomas comuns incluem **distensão abdominal, alterações nos hábitos intestinais e possíveis problemas de absorção**. O único tratamento conhecido é uma dieta rigorosa sem glúten por toda a vida, e a prevalência mundial da doença celíaca é de 1,4%, com destaque para a região da Europa e Oceania, acometendo 0,9% em crianças, 0,6% em mulheres e 0,4% em homens.^{1,2}

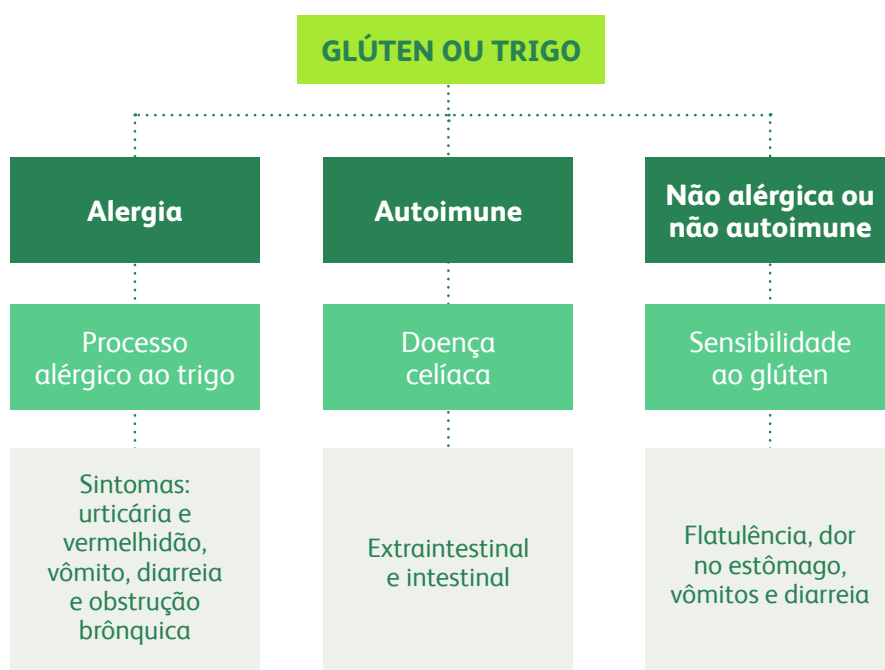
2

A alergia ao trigo é uma reação alérgica mediada por **IgE** às proteínas insolúveis encontradas no trigo, chamadas gliadinas. Os sintomas geralmente surgem dentro de um curto período após a ingestão do trigo e podem incluir **coceira e inchaço, erupção cutânea e anafilaxia**, uma reação grave que pode representar risco de vida. Além disso, os sintomas podem se manifestar como asma e rinite, dermatite atópica (quando a pele entra em contato com o trigo), urticária após exposição ao trigo ou anafilaxia induzida pelo exercício físico após o consumo de trigo. Estima-se que aproximadamente 0,4% da população mundial seja alérgica ao trigo, sendo que a maioria dos casos ocorre em crianças. No entanto, a maioria das crianças supera essa alergia após os 6 anos de idade.¹

3

A sensibilidade ao glúten não celíaca refere-se a uma condição na qual indivíduos experimentam sintomas adversos após a ingestão de glúten, mesmo que não tenham a doença celíaca diagnosticada. Seu diagnóstico é geralmente feito por exclusão, descartando a presença de doença celíaca e alergia ao trigo, e observando a melhora dos sintomas com a retirada do glúten da dieta. **Os sintomas mais recorrentes são: flatulência, dor no estômago, vômitos e diarreia.**¹

DOENÇAS RELACIONADAS AO GLÚTEN:



Fonte: adaptada de BIESIEKIERSKI, 2017

Qual quantidade de ingestão diária de alimentos “sem glúten” é considerada segura?

Existem divergências quanto aos valores toleráveis de ingestão diária de glúten por pacientes com doenças relacionadas ao glúten. No entanto, é fundamental entender a variabilidade individual.

	Doença celíaca	Alergia ao trigo	Sensibilidade ao glúten não celíaca
Limite tolerável de ingestão	100 PPM = 10 mg 5 ou de acordo com a variabilidade individual das respostas ao glúten	Pode consumir todos os demais cereais que contêm glúten (a não ser que tenha alergia a um ou mais deles)	De acordo com a variabilidade individual das respostas ao glúten

Segundo o CODEX ALIMENTARIUS, um programa conjunto da Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO) e da Organização Mundial da Saúde (OMS), um alimento pode ser considerado **“sem glúten”** se não contiver quantidades superiores a **20ppm (partes por milhão) de glúten** na composição. Esse ponto de corte se baseou nas pesquisas que tiveram como objetivo identificar um valor de **traços de glúten que fosse seguro para a maioria dos celíacos**.

Pessoas com doenças relacionadas ao glúten podem tomar cerveja?

A cevada é um cereal naturalmente fonte de glúten, e um ingrediente básico em todas as cervejas, principalmente as puro malte, que somente utilizam o malte de cevada como fonte de carboidratos para a fermentação.

Por isso, ao retirar o glúten da dieta, por opção ou por necessidade, a cerveja é um item normalmente excluído... Mas não precisa ser assim. Hoje existem cervejas igualmente saborosas e sem glúten*, como a Amstel Ultra, que passa por um processo especial de remoção do glúten*, podendo ser uma opção para o público que não deseja ou não pode consumir esse nutriente.

Amstel Ultra é uma cerveja puro malte com até 72 calorias por long neck, low-carb, sem glúten*, com 4% de álcool e feita somente com 3 ingredientes naturais: água, malte e lúpulo.

Clique aqui e conheça os diferenciais e informações nutricionais de Amstel Ultra.

O glúten é retirado no processo produtivo, podendo conter até 20 PPM (parte por milhão) nos termos das normas vigentes, sendo importante contabilizar esse consumo no cálculo dietético no caso de pacientes com doença celíaca.

PEGA LEVE NA BEBIDA

MATERIAL DESTINADO EXCLUSIVAMENTE AO PROFISSIONAL DE SAÚDE.

Referências:

1. BIESIEKIERSKI, Jessica R. What is gluten? Journal of Gastroenterology and Hepatology (Australia), [s. l.]. v.32, p. 78-81, 2017.
2. Cresci G, Escuro A. Doenças do intestino delgado. In: Mahan LK, Raymond JL. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 14ª edição. Elsevier. 2017.
3. JOINT FAO/WHO Food Standards Programme - CODEX ALIMENTARIUS COMMISSION. Report of the 28th Session of the Codex Committee on Nutrition and Foods for Special Dietary Uses. ALINORM 07 /30/26-Ver. 30-10-2006. Chiang Mai, Thailand.
4. LEBWOHL, Benjamin; RUBIO-TAPIA, Alberto. Epidemiology, Presentation, and Diagnosis of Celiac Disease. Gastroenterology, v. 160, n. 1, p. 63-75, jan./2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2020.06.098>. Acesso em: 20 set. 2021.
5. Mansoor, N.; Vinknes, K.J.; Veierod, M.B.; Retterstol, K. Effects of low-carbohydrate diets v. low-fat diets on body weight and cardiovascular risk factors: a meta-analysis of randomised controlled trials. British Journal of Nutrition. 2015.
6. Roszkowska A, Pawlicka M, Mroczek A, Batabuszek K, Nieradko-Iwanicka B. Non-Celiac Gluten Sensitivity: A Review. Medicina (Kaunas). 2019. 55(6): 222
7. SINGH, Prashant et al. Global Prevalence of Celiac Disease: Systematic Review and Meta-analysis. Clinical Gastroenterology and Hepatology, [s. l.]. v. 16, n. 6, p. 823-836, 2018.