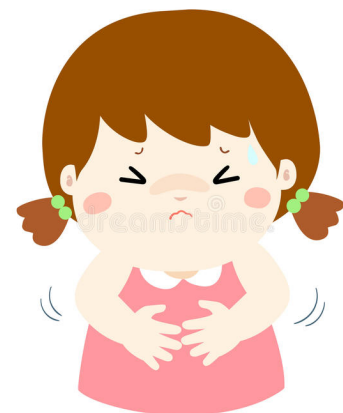


NÃO

Se apresentar sintomas e/ou for diagnosticado com as desordens associadas ao glúten



Doença Celíaca



Ataxia do glúten



Sensibilidade não celíaca ao glúten



Dermatite herpetiforme



Alergia a Trigo

Eu posso comer **GLÚTEN?**

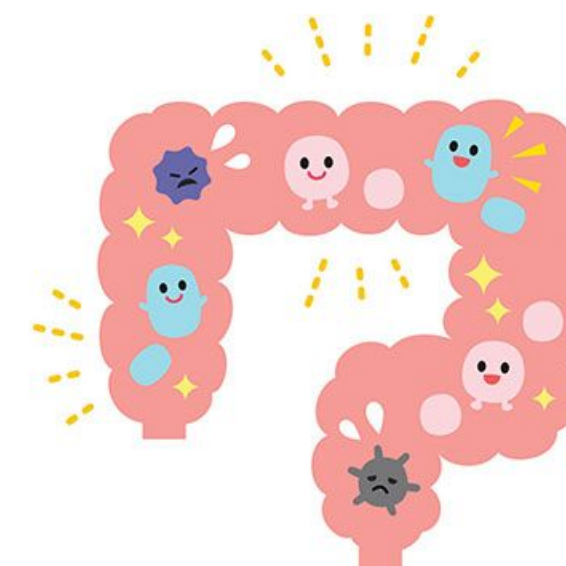
O glúten é uma mistura de proteínas, contendo principalmente as gliadinas e gluteninas. Estão presentes no trigo, cevada e centeio, ex: massas, como pães, bolos, macarrão, biscoitos, entre outros, e também pode ser utilizado como aditivo em alimentos processados

SIM

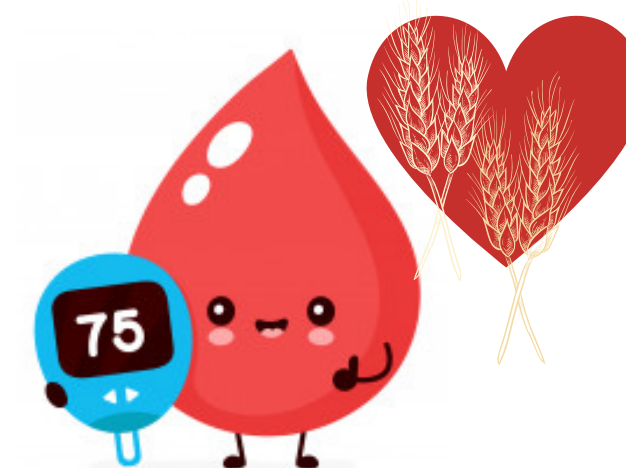
Indivíduos que não apresentam sintomas relacionados ao consumo de alimentos com glúten



Pessoas que não consomem glúten tendem a ter deficiências de vitaminas e minerais



Age como um prebiótico e assim previne várias doenças



Os grãos integrais previnem doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2



Estudos recentes estudam a possível relação com desordens psiquiátricas: depressão, transtorno bipolar, ansiedade excessiva, esquizofrenia, déficit de atenção/hiperatividade e autismo.

Há indícios que a dieta sem glúten auxilia no tratamento de pacientes com síndrome do cólon irritado

Ainda não há conclusão sólida



Produtos que não contém glúten tendem a ser mais caros



Melhora as características organolépticas de alimentos

Referências



- 1** AL-TOMA, Abdulbaqi; VOLTA, Umberto; AURICCHIO, Renata; CASTILLEJO, Gemma; SANDERS, David s; CELLIER, Christophe; MULDER, Chris J; A LUNDIN, Knut e. European Society for the Study of Coeliac Disease (ESsCD) guideline for coeliac disease and other gluten-related disorders. United European Gastroenterology Journal, [S.L.], v. 7, n. 5, p. 583-613, 13 abr. 2019. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.1177/2050640619844125>.
- 2** BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE, Como efetuar o diagnóstico de sensibilidade não celíaca ao glúten? Disponível em <<https://aps.bvs.br/aps/como-efetuar-o-diagnostico-de-sensibilidade-nao-celiaca-ao-gluten/#:~:text=Indiv%C3%ADduos%20com%20sensibilidade%20n%C3%A3o%20cel%C3%ADaca,%E2%80%9D%2C%20depress%C3%A3o%2C%20fadiga%2C%20dores>> Acesso em 10 de novembro de 2020.
- 3** BIESIEKIERSKI, J. R. What is gluten?. 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1111/jgh.13703>>. Acesso em: 11 de novembro de 2020.
- 4** CATASSI, Carlo. Sensibilidade ao glúten. 2015. Disponível em <<https://www.nestlenutrition-institute.org/docs/default-source/brazil-document-library/publications/secured/gluten-parte-2-ok-editado.pdf?sfvrsn=2>> Acesso em 10 de novembro de 2020.
- 5** ELLI, et al. Diagnosis of gluten related disorders: Celiac disease, wheat allergy and non-celiac gluten sensitivity. 2015. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4476872/>>. Acesso em 10 de novembro de 2020.
- 6** European Society for the Study of Coeliac Disease (ESsCD) guideline for coeliac disease and other gluten-related disorders. European Society for the Study of Coeliac Disease (ESsCD) guideline for coeliac disease and other gluten-related disorders. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6545713/>
- 7** Giuseppe Losurdo, Mariabeatrice Principi, Andrea Iannone, Annacinzia Amoruso, Enzo Ierardi, Alfredo Di Leo, and Michele Barone. Extra-intestinal manifestations of non-celiac gluten sensitivity: An expanding paradigm. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5897856/>
- 8** HADJIVASSILIOU, Marios; SANDERS, David S.; WOODROOFE, Nicola; WILLIAMSON, Claire; GRÜNEWALD, Richard A.. Gluten ataxia. The Cerebellum, [S.L.], v. 7, n. 3, p. 494-498, set. 2008. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s12311-008-0052-x>.
- 9** Kumar, Jitendra. Kumar, Manoj. Pandey, Rajesh. Chauhan, Nar Singh. Physiopathology and Management of Gluten-Induced Celiac Disease. Journal of Food Science. 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1111/1750-3841.13612>>. Acesso em: 11 de novembro de 2020.
- 10** LERNER, Aaron; SHOENFELD, Yehuda; MATTHIAS, Torsten. Adverse effects of gluten ingestion and advantages of gluten withdrawal in nonceliac autoimmune disease. Nutrition Reviews, [S.L.], v. 75, n. 12, p. 1046-1058, 30 nov. 2017. Oxford University Press (OUP). <http://dx.doi.org/10.1093/nutrit/nux054>.LUO,
- 11** Elaine K.. What happens in gluten ataxia? 2018. Disponível em: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320730#symptoms>. Acesso em: 13 nov. 2020. Niland B, Cash BD. Health Benefits and Adverse Effects of a Gluten-Free Diet in Non-Celiac Disease Patients. Gastroenterol Hepatol (N Y). 2018. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5866307/>>. Acesso em: 11 de novembro de 2020.
- 12** Paulo R. Cunha 1 Silvia Regina C. S. Barraviera . Dermatoses bolhosas auto-imunes. Autoimmune bullous dermatoses. <https://www.scielo.br/pdf/abd/v84n2/v84n2a03.pdf> PEARLMAN, M., Casey, L. Who Should Be Gluten-Free? A Review for the General Practitioner. Medical Clinics of North America, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.mcna.2018.08.011>>. Acesso em: 11 de novembro de 2020
- 13** SCHOOL OF PUBLIC HEALTH. Harvard T.H.Chan. Gluten: A Benefit or Harm to the Body? Disponível em: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/gluten/#:~:text=Gluten%20is%20a%20protein%20naturally,the%20dough%20would%20rip%20easily..> Acesso em: 15 out. 2020. Sofia Farinha, Fátima Jordão, Elza Tomaz, Filipe Inác. Dermatite herpetiforme. Caso clínico. Dermatitis herpetiformis. Clinical case. <http://www.scielo.mec.pt/pdf/imu/v26n2/v26n2a06.pdf>