



GLÚTEN, VILÃO?



Como aconteceu com a gema do ovo, ora fazendo aumentar o colesterol conforme algumas correntes de pesquisadores, ora não tendo qualquer influência nisso, conforme outras correntes, e tantos outros alimentos que, de tempos em tempos, são alvo de pesquisas, agora chegou a vez do “glúten”.

Mas afinal o glúten é do bem ou do mal para quem consome? Embora seja acusado de provocar obesidade, não existem estudos conclusivos de que o glúten seja responsável pelo aumento de peso.

A maioria dos casos do excesso de peso se dá devido ao consumo excessivo de calorias através de carboidratos, gorduras, álcool e açúcares em geral, ou seja, alimentação desequilibrada, além do sedentarismo.

Segundo publicação na revista Super Interessante, de julho de 2014, o glúten se tornou vilão na dieta infantil em 1980, na Suécia, quando papinhas sem a proteína passaram a ser recomendadas. É importante ressaltar que a doença celíaca cresceu 300% no mesmo período, pois as crianças passaram a rejeitar o glúten porque não tiveram contato com ele quando estavam fabricando suas primeiras células de defesa. As recomendações atuais indicam a ingestão do glúten a partir de 5 meses de vida, naquele país.

Enquanto isso, o Brasil vive a moda da tapioca, que não contém glúten, outras proteínas e tão pouco fibras. Entre a tapioca e o pão integral, se o indivíduo não é celíaco ou tem alergia ao glúten, o segundo é a melhor opção em termos nutricionais.

Enquanto o debate prossegue, como fica o panificador? A indústria do pão?

O pão é um alimento básico e fundamental, que carrega muita história. Pode ser recriado todos os dias pelas mãos de profissionais habilidosos a partir de ingredientes selecionados.

O pão é sempre uma importante fonte de energia, proteína, minerais e vitaminas, portanto, não deve ser excluído da alimentação diária do ser humano. A população não pode deixar de consumir pães deliciosos, saborosos e fofinhos porque pesquisas embrionárias ainda não deram o aval definitivo sobre o glúten.

É possível ter opções de pães sem glúten, para uma pequena fatia de consumidores que, por escolha ou necessidade deixaram de comer o pão convencional. Neste caso, a produção deste tipo de pão deve ser terceirizada, uma vez que as partículas de glúten ficam nos utensílios e no próprio ar.

Um alimento sem glúten não é sinônimo de menos calórico ou menos saudável, afinal em alguns alimentos sem glúten foram encontrados baixos níveis de proteína, macro nutriente importante para a reconstituição dos tecidos celulares (processo de cicatrização), ou até mesmo maiores concentrações de açúcares e gorduras quando comparados a alimentos tidos como convencionais.

Vale lembrar que: 1 g de carboidrato ou de proteína fornece 4 kcal calorias cada, assim como 1 grama de gordura fornece 8 kcal, ou seja, apenas a quantidade das calorias de um alimento não determina sua qualidade.

É importante avaliar o valor nutricional de forma mais global:



A versão integral apresenta maior concentração dos nutrientes, como podemos observar, mas não invalida o consumo dos pães refinados para indivíduos saudáveis.

Outra opção muito interessante são os pães produzidos com massa madre / fermentação natural, são de mais fácil digestão, contribuem para absorção de vitaminas e minerais, além de promover sensação de saciedade prolongada. (Warren et al, 2003).

Segundo importantes órgãos de saúde no Brasil e estudo do Instituto de Saúde Global George, na Austrália, tendo como principal autor o Dr. Jason Wu, o glúten só deve ser evitado apenas em três situações:

- 1. Doença celíaca**, acomete 1% da população mundial, ocorre uma resposta autoimune quando o glúten entra em contato com o intestino, ou seja, é diretamente relacionada com a digestão inadequada proporcionando ao indivíduo distensão abdominal, danos na parede do intestino, diarreia crônica, gases, fadiga, podendo atingir vários órgãos, além de desnutrição.
- 2. Alergia ao glúten**, atinge até 6% da população mundial. Consiste em uma reação exagerada, imediata ou de curto prazo do sistema imunológico a uma proteína específica com sintomas na pele e no sistema respiratório.
- 3. Sensibilidade ao glúten**, atinge entre 7-8% da população mundial é de mais difícil diagnóstico, está associada a dificuldade na digestão desta proteína. Os sintomas são semelhantes as dos portadores de doença celíaca, mas são reduzidos quando os portadores são submetidos a uma dieta livre de glúten.

Quando o assunto é alergia ou intolerância ao glúten, vale lembrar que, além do trigo outros cereais também contêm esta proteína: a aveia, o malte, a cevada, o centeio, o triticale, usados na elaboração de deliciosos pães.

Curiosamente é possível que alguns indivíduos não apresentem alergias a estes grãos/cereais.

O glúten não é o único. Alergias podem ser provocadas por qualquer alimento, coo o leite, amendoim, ovos, camarão, soja, corantes, entre outros, os três primeiros quando consumidos, a incidência de registro destes alimentos é de 75%. Se o consumidor desconfiar de algum sintoma relacionado a alimentação, como desconforto gastrointestinal, dores de cabeça, o ideal é procurar um profissional da saúde. O radicalismo pode levar a falta de nutrientes e provocar doenças.

POR DENTRO DO TRIGO

O trigo é uma importante fonte de glúten (proteína), formada por mistura de cadeias proteicas longas de Gliadina e Glutenina - indispensável para a textura e desenvolvimento da massa dos pães. É formado a partir da junção de água e ação mecânica (ex. mastigação). No caso de massas, essa substância aparece quando a farinha destes cereais é misturada em água, momento em que as proteínas se aglomeram e há a formação de uma massa pegajosa e fibrosa. À medida que a massa é trabalhada, o glúten passa a ser responsável pela sua elasticidade e extensão, deixando os pães macios e fofinhos.



Farelo: camada mais externa, oferece fibra, vitaminas do complexo B e sais minerais (potássio, ferro, magnésio e zinco).

Endosperma: a maior parte do grão (+ de 80%). Tem muito amido, além de uma quantidade de proteína que forma o glúten.

Germen: é o embrião da planta, “a semente”, há grande quantidade de gorduras poli-insaturadas, vitaminas do complexo B e E e minerais como fósforo.

Fibras: as fibras auxiliam na redução de prisão de ventre
Trigo = vitaminas + minerais + proteínas + fibras = contribuição para a saúde do indivíduo

PARA NÃO CONFUNDIR

O trigo Serraceno e o Triticale, são diferentes do trigo *Triticum spp*, comumente usado nas farinhas. O primeiro, também conhecido como mouriscos, tem como única semelhança ser rico em amido e não contém glúten, enquanto o triticale resulta do cruzamento do trigo com centeio, mas a estrutura de proteína é bem distinta do trigo: além do glúten, contém o aminoácido lisina.

CONCLUSÃO

O pão é sempre uma excelente fonte de energia, e perfil nutricional, mantê-lo do consumo diário e adotar uma alimentação equilibrada, atividade física contínua, são as melhores escolhas para um corpo saudável e livre dos quilinhos extras.

Se o objetivo é afinar a cintura fica a dica: ter uma alimentação variada com legumes, frutas, água. Os pães e massas estão na base da Pirâmide Alimentar, são a principal fonte de energia; o cérebro e os músculos buscam como primeira opção para o desempenho das suas atividades.

Prestar atenção nos recheios do pão faz a diferença, queijo branco, ricota, geleias sem adição de açúcar... boas opções para reduzir a quantidade de calorias.



O importante é conhecer e consumir alimentos que façam bem para o seu corpo; afinal a máquina humana é única e a resposta a um ingrediente pode ser diferente de pessoa para pessoa.

“O homem não vive só de pão, mas também não vive muito sem ele”.

Frederick Buechner

PARA SABER MAIS:

1. Trigo na Dieta Saudável - Marvello Delano Bronstien e Mauro Fisberg - Editora Abril
2. Pão Arte e Ciência - Sandra Canella Rawls - Editora Senac
3. O Pão na Mesa Brasileira - Raul Giovanni da Motta Lody, Artur Bassico Junior - Editora Senac
4. Revista Super Interessante - Julho/2014
5. PubMed



* Maria Célia Costa é nutricionista, Embaixadora de Nutrição e Gerente de Produto Panificação da Puratos do Brasil.

Puratos
Reliable partners in innovation

Puratos Brasil Ltda.
Tel.: (11) 2404-7300
www.puratos.com.br