

IDENTIFICAÇÃO DO CONHECIMENTO DA POPULAÇÃO A RESPEITO DO GLÚTEN E OS PRINCIPAIS MOTIVOS QUE LEVAM A RETIRADA DESTE NUTRIENTE DA DIETA

ASSUMPÇÃO, Daniela Bernardino de¹
FONSECA, Jéssica Horrana
MACHADO, Raquel Dutra Amendola
MARIANO, Ana Cláudia²
CATTAPRETA, Mariana³

RESUMO

O glúten é a fração proteica presente no trigo, aveia, centeio e cevada. Este vem sendo excluído de forma indiscriminada da alimentação dos indivíduos que buscam perda de peso e alimentação saudável. Porém a indicação para remoção do mesmo da dieta é apenas na presença de doença celíaca, dermatite herpetiforme ou alergia e sensibilidade ao glúten. Este trabalho tem por objetivo identificar o conhecimento da população sobre este nutriente, verificar o número de indivíduos que já o removeram da alimentação e quais os motivos que os levaram a realizar tal ação. A coleta de dados aconteceu em locais de convívio social, como shoppings, faculdade e igrejas. A pesquisa foi realizada dentro de um período de 30 dias. Foi utilizado um mini formulário para verificação do conhecimento da população sobre o Glúten, com cinco perguntas objetivas, podendo ser marcada mais de uma opção. A pesquisa contou com 100 indivíduos, homens e mulheres de 18 a 60 anos, entre eles 66 mulheres e 34 homens. Observou-se que, mais da metade dos indivíduos entrevistados conheciam o glúten como proteína. Dentre eles 70% era do sexo feminino. Foram identificados apenas 19,6% de indivíduos que fizeram a exclusão do glúten dieta. Os principais motivos para a exclusão foram perda de peso e alimentação saudável. Identificou-se que somente 34% da população entrevistada possuía conhecimento total sobre o glúten. Detectamos em nossa pesquisa que poucos indivíduos conhecem de fato o glúten e sabem que ele só deve ser removido da dieta quando houver de forma comprovada a presença da DC.

Palavras chave: Proteína, Glúten, Trigo.

ABSTRACT

Gluten is the protein fraction present in wheat, oats, rye and barley. This has been excluded from indiscriminate feeding of individuals seeking weight loss and healthy eating. But the indication for removing it from diet occurs only in the presence of celiac disease, dermatitis herpetiformis or allergy and sensitivity to gluten. This work

¹ ASSUMPÇÃO; FONSECA; MACHADO, graduandas do Curso de Nutrição do Centro Universitário Celso Lisboa;

² MARIANO, Ms. nutricionista, docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Celso Lisboa;

³ CATTAPRETA, Dr. nutricionista formada pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UniRio), Mestre e Doutora pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Pós Doutoranda na Unidade de Pesquisa Urogenital da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Docente Adjunta de Nutrição Clínica e Coordenadora do Curso de Nutrição do Centro Universitário Celso Lisboa e Docente Adjunta de Nutrição Clínica do Centro Universitário Augusto Motta.

aims to identify the knowledge of the population about this nutrient, check the number of individuals who have removed it from diet and the motives that led them to do so. Data collection took place in social meeting places such as shopping malls, college and churches. The survey was conducted within a period of 30 days. A mini form was used to verify the knowledge of the population about gluten, with five objective questions and people could mark more than one answer for each of them.

The research involved 100 individuals, men and women aged 18 to 60, among them 66 women and 34 men. It was observed that more than half of the interviewees knew the gluten as a protein. Among them 70% were female. It was observed that only 19.6% of the individuals have made the exclusion of gluten from their diet. The main reasons for exclusion were weight loss and healthy eating objectives. It was found that only 34% of the population interviewed had full knowledge about gluten. We detected in our research that few people actually know gluten and that it should only be removed from the diet when there is so proven the presence of DC.

Keywords: Protein, Gluten, Wheat.

INTRODUÇÃO

O glúten é uma das proteínas presentes no trigo e responsável pela estrutura e elasticidade das massas alimentícias. É formada pela junção de duas proteínas, a gliadina e a glutenina. A gliadina possui os aminoácidos sulfurados, cistina e cisteína, responsáveis pela estrutura viscoelástica do glúten (ARAÚJO *et al*, 2010).

Segundo a pesquisa de orçamento familiar realizada em 2008 e 2009, o consumo médio per capita de alimentos a base de trigo no Brasil é de 14,5g e a prevalência de consumo de 10,42%. Ao avaliar os itens da cesta básica, observamos um consumo médio per capita de 44,65g e uma prevalência de 40,9%. Isto evidencia que o consumo destes alimentos faz parte da cultura alimentar da nossa população (IBGE, 2011).

A exclusão do glúten da dieta é necessária somente aos portadores de Doença Celíaca (DC), dermatite herpetiforme e alergia ou sensibilidade ao nutriente. Atualmente, ele é removido da alimentação de forma indiscriminada por indivíduos que buscam perda de peso e alimentação saudável. Esta ação pode não surtir o efeito desejado e pode privar o organismo de alguns nutrientes e energia que são de extrema importância ao seu funcionamento (PEDRINOLA, 2014).

O glúten somente é danoso aos portadores de DC. Ao ingerir a substância ocorre a atrofia da mucosa intestinal e a consequente desnutrição, pois resulta na má absorção, e a dificuldade da ingestão alimentar, por não haver diversidade de produtos isentos deste nutriente a preços acessíveis (ARAÚJO *et al*, 2010).

Para Sdepanian, Morais e Fagundes-neto (1999, p. 245)

A DC é uma intolerância permanente ao glúten, caracterizada por atrofia total ou subtotal da mucosa do intestino delgado proximal e consequente má absorção de alimentos, em indivíduos geneticamente susceptíveis..... o tratamento da DC consiste na remoção do glúten da dieta durante toda a vida, ou seja, é puramente dietético.

Gaesser e Angadi (2012) relatam que a exclusão deste nutriente da dieta por indivíduos que não possuam indicação para tal, não pode ser fundamentada, pois existem pesquisas que apontam os possíveis benefícios que o glúten pode oferecer à saúde. Considerando que atualmente está havendo a retirada do glúten da dieta de modo indiscriminado e excessivo, este trabalho tem como objetivo verificar o conhecimento da população a respeito do glúten na Zona Norte do Rio de Janeiro, e na Região Serrana do estado, em Teresópolis, no período de 30 dias de 01 de abril a 30 de abril de 2015, com homens e mulheres com a faixa etária de 18 a 60 anos a respeito do glúten.

METODOLOGIA

A pesquisa contou com 100 indivíduos, homens e mulheres entre 18 a 60 anos. Foi utilizada diferenciação apenas entre o sexo masculino e feminino. O critério de exclusão utilizado foi de indivíduos que cursavam ensino superior na área da saúde. Não houve critério de exclusão entre os participantes que apresentavam doença ou comorbidade.

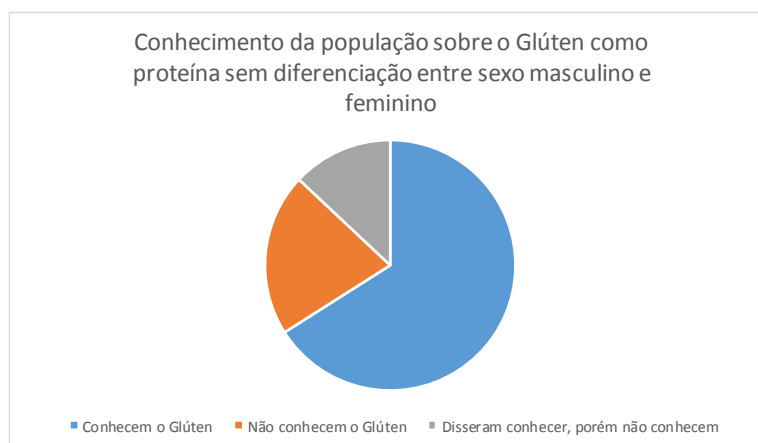
A coleta de dados ocorreu na zona norte do Rio de Janeiro e na Região Serrana do estado, em Teresópolis. Os locais escolhidos foram o Norte Shopping e o Centro Universitário Celso Lisboa, que se encontravam no Rio de Janeiro. Em Teresópolis, a pesquisa ocorreu no Teresópolis Shopping Center e na Capela de São João Batista. A pesquisa foi realizada dentro de um período de 30 dias, entre 1º e 30 de Abril. A aplicação da mesma foi concentrada em apenas um momento principal – o preenchimento de um formulário. As pesquisadoras compareciam juntas aos locais pré-determinados, porém o preenchimento do formulário era realizado de forma individual, ou seja, cada pesquisadora realizava a entrevista com um sujeito. Elas permaneciam na entrada principal do shopping, no pátio do centro universitário e no pátio da igreja, onde solicitavam a participação dos indivíduos em sua pesquisa. Inicialmente eram requeridos os dados pessoais do participante, como

o nome, idade, sexo e escolaridade. Logo em seguida iniciavam as perguntas, no total de cinco, que tinham por finalidade revelar o conhecimento da população participante sobre o glúten e quais os motivos que os levava a excluir esta proteína da alimentação.

RESULTADOS

Foram entrevistados 100 indivíduos, entre eles 66 mulheres e 34 homens. Observou-se que 66% dos entrevistados entre o sexo feminino e masculino sabiam que o glúten era uma proteína, 21% não sabiam o que era e 13% disseram saber o que era glúten, porém responderam incorretamente, como revela a figura 1.

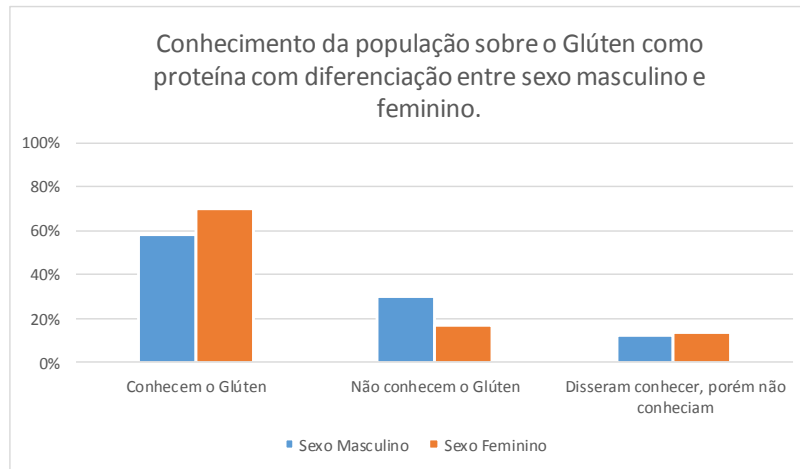
Figura 1 – Conhecimento da população sobre o glúten como proteína sem diferenciação entre sexo masculino e feminino



Dentre a população feminina 69,8% souberam responder corretamente, 16,6% não souberam dizer o que era o glúten e 13,6% disseram que sabiam o que era, porém quando questionado responderam ser uma fibra ou vitamina.

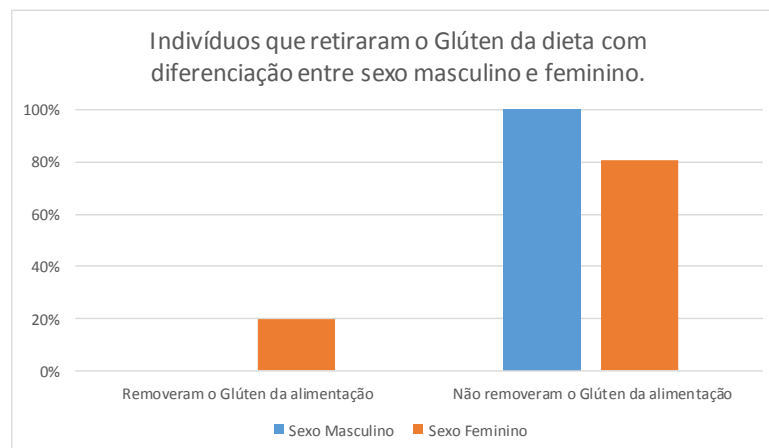
Já a população masculina, 58% sabia o que era o glúten, 30% não sabiam e 12% disseram saber o que era o glúten, porém responderam incorretamente. Conclui-se que a população feminina possui maior conhecimento sobre o Glúten que a população masculina, como mostra a figura 2.

Figura 2 – Conhecimento da população sobre o glúten com diferenciação entre o sexo masculino e feminino



Dentre a população que fez a retirada do glúten da dieta, somente os indivíduos do sexo feminino foram identificados em nossa pesquisa. Das mulheres entrevistadas 19,6% removeram o glúten da alimentação como revela a figura 3.

Figura 3 – Indivíduos que retiraram o glúten da dieta com diferenciação entre sexo masculino e feminino



Dentre o grupo que fez a remoção desta proteína, 54% o fizeram com o intuito da perda de peso, 23% por apresentar alergia ou intolerância e 23% para obter uma alimentação mais saudável, como mostra a figura 4.

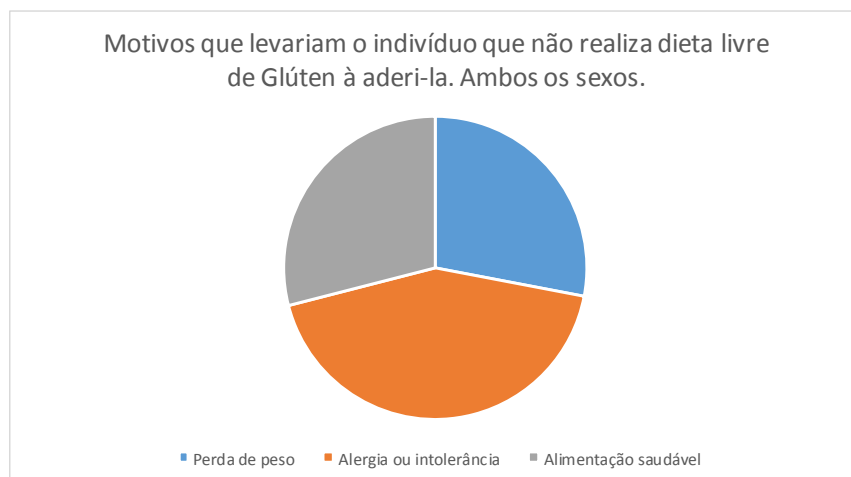
Figura 4 – Motivos que levaram a população a excluir o glúten da alimentação



Aos participantes foi feita a pergunta de quando o glúten deveria ser retirado da dieta e foi lhes dada a opção de marcar mais de uma alternativa. Obtivemos os seguintes resultados: 43% disseram que a proteína deve ser removida quando apresentado um quadro de alergia ou intolerância alimentar, 29% acham que ele deve ser retirado para uma alimentação mais saudável e 28% disseram que uma dieta livre de glúten tem como principal objetivo a perda de peso, como revela a figura 5.

Figura 5 – Motivos que levariam o indivíduo que não realiza dieta livre de glúten a aderir-la.

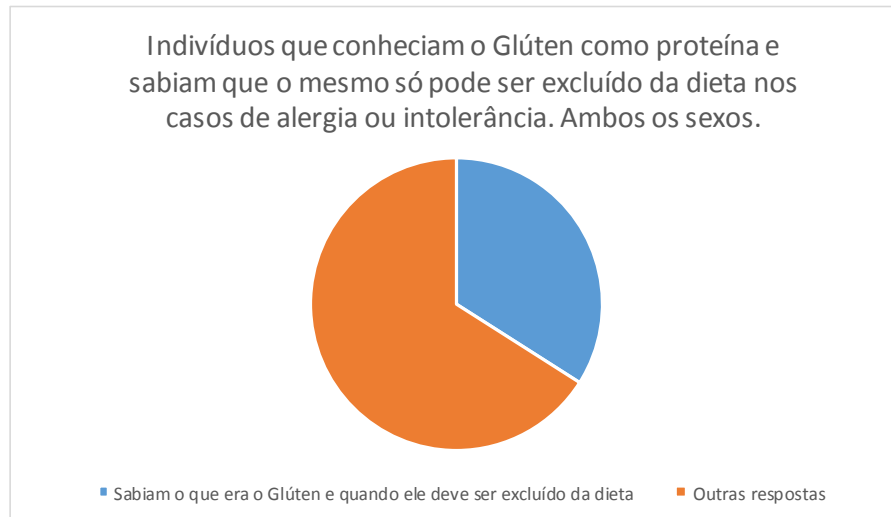
Ambos os sexos



Apenas 34% dos entrevistados souberam de fato responder o questionário corretamente, dizendo que o glúten é uma proteína e que ele somente deve ser

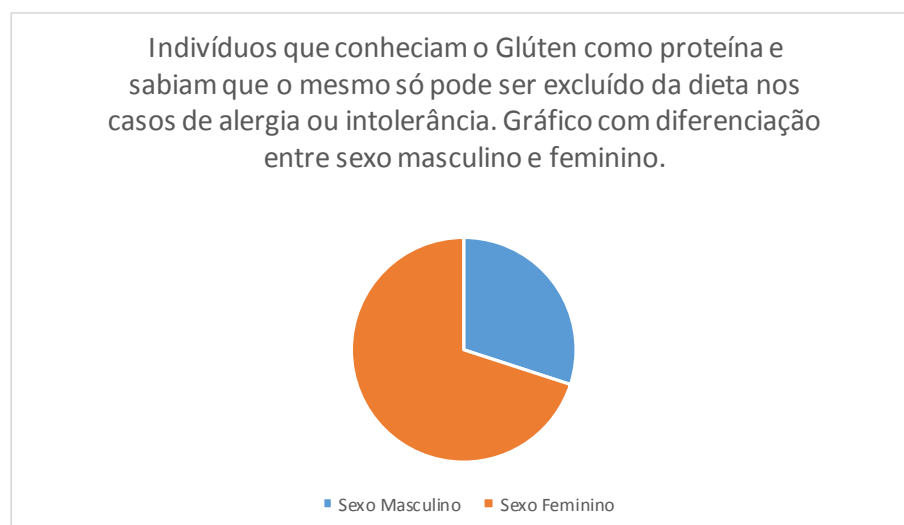
retirado da alimentação em casos de alergia ou intolerância ao glúten, como revela a figura 6.

Figura 6 – Indivíduos que conheciam o glúten como proteína e sabiam que o mesmo só pode ser excluído da dieta nos casos de alergia ou intolerância



Dentre estes indivíduos que responderam corretamente o que é o glúten, 70% era do sexo feminino e 30% do sexo masculino, como mostra a figura 7.

Figura 7 – Indivíduos que conheciam o glúten como proteína e sabiam que o mesmo só pode ser excluído da dieta nos casos de alergia ou intolerância. Gráfico com diferenciação entre sexo masculino e feminino



DISCUSSÃO

Os resultados obtidos mostraram que mais da metade dos indivíduos que removeram o glúten da dieta o fizeram pela busca da perda de peso e por uma alimentação mais saudável. Foi evidenciado também, que menos da metade da população entrevistada conhecia de fato o glúten e sabia que o único momento em que se deve excluir este nutriente da alimentação é na presença de uma alergia ou intolerância alimentar.

Um estudo realizado por Guimaraes e colaboradores em 2010 entrevistou 210 universitários do Vale do Araguaia divididos em três áreas de conhecimento (humanas, exatas e saúde) sobre o conhecimento a cerca da doença celíaca. Os pesquisadores evidenciaram que dentre todos os universitários, apenas 12,33% dos entrevistados conheciam o glúten como proteína, entretanto os alunos da área da saúde foram os que mais conheciam corretamente o glúten (18%) e da área de humanas foram os que menos conheciam (4,88%). Estes dados vão de encontro aos encontrados por nosso estudo. Sugerimos que, o numero maior de entrevistados com o conhecimento sobre o glúten se deu pela popularização do glúten e da dieta isenta deste nutriente. Corroborando com os nossos achados, um estudo de 2011 que entrevistou 120 pessoas no Distrito Federal evidenciou que 38% dos entrevistados sabiam que o glúten era uma proteína (HERRERA; GRECO, 2011)

Marcasson (2011) afirma que não existe evidência científica que suporta o suposto benefício que uma dieta livre de glúten promoverá perda de peso. Entretanto, citou alguns dos supostos benefícios ditados pela mídia em uma dieta isenta de glúten. Dentre, eles estão à melhora do sono, aumento de energia, coxas mais finas, rápida perda de peso, pele mais clara e melhora das condições médicas em autismo e artrite reumatoide.

Corroborando com Marcasson (2011), Gaesser e Angadi (2012), afirmam que apesar da crescente popularidade e celebridades aderirem à dieta sem glúten com intuito de perda de peso, não existem comprovações científicas que evidenciem a relação entre exclusão de glúten e perda de peso em pessoas sem doença celíaca ou sensibilidade ao glúten. Acrescenta ainda possíveis benefícios que o Glúten pode agregar à saúde, e que a exclusão deste nutriente da dieta de indivíduos saudáveis não pode ser fundamentada.

A dieta livre de glúten é indicada somente para portadores da DC confirmada, dermatite herpetiforme, alergia ao glúten ou sensibilidade ao glúten, como prevê o CRN3 com parecer publicado em 2014, pois somente estes indivíduos são beneficiados com a remoção do nutriente da alimentação.

Um estudo correlacionou a relação do Índice de Massa Corporal (IMC) e o efeito de uma dieta isenta de glúten em indivíduos portadores de DC. Segundo Cheng (2010), o resultado obtido foi positivo, pois a maior parte do grupo que se encontrava com baixo peso quando diagnosticada a doença ganhou peso e o grupo de sobrepeso e obesos perderam peso. Ou seja, uma dieta livre de glúten tem um impacto positivo sobre o IMC em pacientes portadores de DC.

Alguns indivíduos que fizeram a exclusão do glúten da dieta e foram entrevistados em nossa pesquisa, alcançaram o objetivo requerido para a perda de peso. Porém ao incluir novamente o nutriente na alimentação, estas pessoas observaram o ganho de peso. Elas excluíram os alimentos que continham trigo, centeio, aveia e cevada em sua composição, diminuindo assim o valor energético diário, fazendo com que houvesse a perda de peso. Quando obtiveram o resultado requerido, agregaram os alimentos com glúten novamente em sua alimentação, retomando a ingerir pão, biscoitos, macarrão, massas em geral, bebidas alcólicas fermentadas como a cerveja e entre muitos outros alimentos que contém este nutriente. Em consequência do aumento no valor energético diário, novamente houve o ganho de peso.

É importante ressaltar que uma dieta isenta de glúten é pobre em carboidratos, ferro, folato, zinco, fibra e niacina Marcason (2011). Segundo Gaesser e Angadi (2012) uma dieta sem a presença do glúten pode não atingir a quantidade necessária diária de grãos integrais e fibras, ou seja, tornando-a insuficiente nestes nutrientes. O autor cita também que os amidos resistentes presentes no trigo, como a oligofrutose e a inulina contribuem para aumentar a flora intestinal benéfica e assim protegendo-o contra alguns tipos de câncer, doenças inflamatórias e cardiovasculares. Glicídios provenientes do trigo e que não são digeríveis contribuem minimizando a glicemia pós prandial, insulinemia, reduzindo valores de triglicerídeos em jejum, ajudando na melhora no metabolismo de lipídeos, vitaminas e minerais. Quando há a remoção do trigo da alimentação, há a privação dos amidos resistentes contidos neste carboidrato, que podem fazer com que haja um resultado negativo à saúde.

Foi verificado pela amostra de fezes que, os indivíduos adeptos à dieta livre de glúten possuíam um número significativamente reduzido de bactérias benéficas presentes no intestino e houve um aumento na presença das bactérias patogênicas. Ou seja, a adesão de uma dieta de isenta de glúten traz consequências negativas para a saúde. Neste caso a alimentação fica deficiente em amidos resistentes do tipo frutano, presente no trigo. Essa deficiência pode acarretar problemas à saúde intestinal, pois o frutano tem ação prebiótica que estimula o crescimento da flora intestinal benéfica Gaesser e Angadi (2012).

Corroborando com o estudo supracitado, Sanz (2009) investigou a microbiota intestinal e a função imunológica de pacientes saudáveis não portadores de DC que adotaram uma dieta livre de glúten. A pesquisa foi realizada com 10 indivíduos saudáveis, durante um mês. O resultado encontrado foi uma quantidade reduzida de bactérias benéficas *Bifidobacterium*, *B. longum* e *Lactobacillus* e uma quantidade aumentada de bactérias patogênicas *E. coli* e da *Enterobacteriaceae*, após a realização da dieta livre de Glúten. Outro aspecto analisado na pesquisa foi a produção de citocinas pelo sangue periférico e células mononucleadas estimuladas. Então se observou uma diminuição importante das propriedades imuno estimulantes em consequência da dieta livre de glúten, ou seja, menor produção de citocinas anti-inflamatórias. Por consequência da diminuição da flora bacteriana benéfica e das propriedades imuno estimulantes pode haver o aumento do número das bactérias patogênicas e deixar o indivíduo susceptível a infecções e inflamações devido ao enfraquecimento de suas defesas (SANZ, 2009).

CONCLUSÃO

Apesar do modismo a respeito da retirada do glúten da dieta para perda de peso, este estudo evidenciou que apenas poucas mulheres fizeram esse tipo de abordagem e recuperaram o peso após a introdução dos alimentos fonte de glúten. As evidências científicas relatam não existir correlação entre perda de peso e retirada do glúten e faz-se necessário um esclarecimento da população que esta medida não é eficaz para o tratamento do sobrepeso e obesidade.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, H. *et al.* Doença celíaca, hábitos e práticas alimentares e qualidade de vida, **Rev. Nutr.**, Campinas, 23(3):467-474, maio/jun., 2010, Campinas. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v23n3/14.pdf>> Acesso em: 21 out. 2014.

CHENG, J. *et al.* Body Mass Index in Celiac Disease: Beneficial Effect of a Gluten-free Diet. **J Clin Gastroenterol**, v. 44, n. 4, April 2010. Disponível em: www.jcge.com Acesso em: 14 fev. 2015.

GAESSER, G. A.; ANGADI, S. S. Gluten free diet: imprudent dietary advice for the general population, **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v.112, n.09, 2012. Disponível em: http://www.researchgate.net/publication/230781705_Gluten-Free_Diet_Imprudent_Dietary_Advice_for_the_General_Population Acesso em: 18 fev. 2015.

GUIMARAES, P. C. L. *et al.* Avaliação do conhecimento sobre a doença celíaca em universitários do vale do Araguaia. 2010. **Interdisciplinar: Revista Eletrônica da UNIVAR**. Disponível em: www.univar.edu.br/revista/index.php/interdisciplinar/article/.../288/313 Acesso em: 24 set. 2015.

HERRERA, R. B.; GRECO, S. M. L. Avaliação de rótulos de alimentos e conhecimento da população a respeito do glúten e suas implicações. **Cenarium Farmacêutico**, ano 4,nº4, maio/nov., 2011. Disponível em: www.unieuro.edu.br/sitenovo/revistas/downloads/.../cenarium_04_07.pdf Acesso em: 24 set. 2015.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, IBGE. **Pesquisa de orçamento familiar** – análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Ministério da Saúde 2011. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_analise_consumo/pofanalise_2008_2009.pdf. Acesso em 24 set. 2015.

MARCASON, Wendy. Is There Evidence to Support the Claim that a Gluten-Free Diet Should Be Used for Weight Loss? **Journal Of The American Dietetic Association**, November, 2011, volume 111, Issue 11, p. 1786. Disponível em: www.andjrnl.org/article/S0002...0/references Acesso em: 14 fev. 2015.

PEDRINOLA, F. **Entrevista clínica Transforma**, Cidade de Jardim, SP. Disponível em: <<http://semsa.manaus.am.gov.br/wp-content/uploads/2014/10/Clipping-Eletr%C3%B4nico-dia-06-de-outubro.pdf>> Acesso em: 22 nov. 2014.

SANZ, Yolanda. Effects Of A Gluten-Free Diet On Gut Microbiota And Immune Function In Healthy Adult Humans. Microbial Ecophysiology and Nutrition Group, Spanish National Research Council ,Valencia, Spain. **British Journal of Nutrition**, v.102, issue 08, Oct. 2009, p.1154-1160. Disponível em: www.landesbioscience.com/journals/gut-microbes/article/11868 Acesso em: 18 fev. 2015.

SDEPANIAN, V.; MORAIS, M.; FAGUNDES-NETO, U. Doença celíaca: a evolução dos conhecimentos desde sua centenária descrição original até os dias atuais. São Paulo, vol. 36, no. 4, Oct/Dez. 1999. **Arq. Gastroenterol**. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-28031999000400013 Acesso em: 21 out. 2014.