

MOTIVAÇÕES À ADESÃO A DIETAS SEM GLÚTEN: UMA ANÁLISE BIBLIOGRÁFICA

Thaís Vieira Nogueira Feitosa

Centro Universitário Fametro - Unifametro.

thais.feitosa@professor.unifametro.edu.br

Ângela Caroline Soares Bisol

Centro Universitário Fametro - Unifametro.

carolinebisol.arq@gmail.com

Rayanna Marina Araújo Gomes do Nascimento

Centro Universitário Fametro - Unifametro.

rayannagommes@outlook.com

Mariza Vieira da Fonseca Sabóia Amorim

Centro Universitário Fametro - Unifametro.

mariza.amorim@professor.unifametro.edu.br

Larissa Pereira Aguiar

Centro Universitário Fametro - Unifametro.

larissa.aguiar@professor.unifametro.edu.br

Título da Sessão Temática: *Alimentos, nutrição e saúde*

Evento: VII Encontro de Iniciação à Pesquisa

RESUMO

Muitas pessoas que não possuem restrição ao glúten têm reduzido ou retirado o glúten de suas dietas alimentares, seja por recomendação de profissionais por acreditarem que auxilia na perda de peso, seja por acreditar que ele pode fazer algum mal ao organismo, dentre outros motivos. Diante disso, esse trabalho objetivou compreender as motivações que levam pessoas sem nenhuma restrição ou enfermidade relacionadas ao consumo de alimentos com glúten, optarem por dietas totalmente restritivas, onde não há evidências científicas de que o consumo de tais alimentos é um mal a todos os indivíduos. O trabalho é de natureza qualitativa e foram realizadas pesquisas de caráter descritivo e exploratório, utilizando a técnica da análise bibliográfica tendo através de artigos publicados nos últimos quatro anos. Pode-se concluir que, de acordo com a pesquisa realizada, as principais motivações estão atreladas a crenças de melhorias de problemas de saúde, principalmente, na prevenção de sintomas gastrointestinais e sensação de inchaço, preocupação estética, ideologias políticas e sustentáveis, à socialização e a possibilidade de novas experiências gastronômicas. Sugere-se que sejam realizadas novas pesquisas acerca do tema no intuito de desmistificar a ideia de que o consumo de alimentos

que contém glúten em sua composição, de uma forma geral, poderia acarretar consequências negativas ao organismo dos indivíduos, ressaltando os benefícios do mesmo.

Palavras-chave: Motivações. Restrição de glúten. Não celíacos.

INTRODUÇÃO

O trigo era inicialmente consumido em grãos, em forma de “papa”, misturado com peixes e frutas. Por volta de 4.000 a.C., os egípcios descobriram o processo de fermentação do cereal e, a partir dessa descoberta, produziram o pão. O grão espalhou-se pelo mundo e, cerca de 2.000 a.C., os chineses o utilizavam também para elaborar farinha, macarrão e pastéis. Na Europa, o cultivo do trigo se expandiu nas regiões mais frias, como Rússia e Polônia, e foi pelas mãos dos europeus que, no século XV, o trigo chegou às Américas (FLANDRIN; MONTANARI, 1998 apud OLIVEIRA NETO; SANTOS, 2017).

As sementes de trigo chegaram ao Brasil em 1534, e as primeiras lavouras começaram a ser cultivadas em São Vicente. No entanto, só adquiriram importância econômica no Brasil colonial, em meados do século XVII, quando plantadas no Rio Grande do Sul e em São Paulo (ROSSI; NEVES, 2004).

A composição química do grão de trigo pode variar conforme a região, as condições de cultivo e o ano da colheita. O conteúdo de nutrientes do grão e de suas frações influencia as características funcionais e tecnológicas do produto e, em conjunto com as propriedades estruturais e a microbiota presente, define a qualidade da farinha de trigo. A farinha de trigo é o principal produto advindo do trigo e representa uma fonte significativa de energia na dieta humana (ROSSI; NEVES, 2004).

Ainda de acordo com Rossi e Neves (2004), as propriedades reológicas da farinha estão relacionadas à rede de glúten, complexo insolúvel formado pela interação das proteínas de reserva gliadina e glutenina na presença de água e sob trabalho mecânico (amassamento). O glúten possui características únicas relacionadas à extensibilidade, proporcionada pela gliadina; e à elasticidade e à força, conferidas pela glutenina, capazes de gerar uma massa bastante elástica que se estende em todas as direções e se expande em várias vezes o seu volume original, permitindo o aprisionamento de bolhas de gás carbônico produzido durante a fermentação.

O glúten nada mais é que uma cadeia elástica e flexível que dá estrutura à massa, isso ocorre por causa dos gases expansores que provocam o crescimento da massa. É uma proteína natural composta pela mistura de duas outras proteínas, a gliadina e a glutenina e está presente em cereais como trigo, centeio, aveia e cevada. No caso do trigo, o teor proteico do

grão é de, aproximadamente, 12%, fator que é influenciado pela variedade do trigo e também por fatores edafoclimáticos. No trigo encontram-se outras proteínas – como globulinas, albuminas –, entretanto, o glúten em uma farinha de trigo perfaz 80% das proteínas presentes. (RAWLS, 2016 apud OLIVEIRA; SANTOS, 2017).

Os alimentos que contêm Glúten também são ricos em carboidratos, por isso, é uma excelente fonte de energia, uma vez que digeridos, liberam glicose para ativar as funções vitais. Consumir cereais e produtos feitos com farinha integral é uma excelente maneira de regular tanto o apetite como as atividades do intestino, melhorando a flora intestinal, a pressão arterial, a gordura no sangue (colesterol e triglicérides), fortalecendo também o sistema imunológico (BRONSTEIN, 2019).

Há algum tempo muito se tem falado sobre a doença celíaca. Esta é uma doença sistêmica, imunomediada, desencadeada pelo glúten e suas prolaminas, em indivíduos geneticamente predispostos. Caracteriza-se pela combinação variada de manifestações clínicas como: diarreia, desconforto abdominal, vômitos, irritabilidade, falta de apetite e anemia, que regredem pela retirada do glúten da dieta. O glúten ingerido por indivíduos geneticamente predispostos determina uma resposta inflamatória na mucosa do intestino, podendo levar de 1 a 2 anos para a mucosa se recuperar. O diagnóstico da doença celíaca é realizado pela suspeita clínica, exames sorológicos e confirmado pela histologia da mucosa intestinal (RESENDE; SILVA; SCHETTINO; LIU, 2017).

A recomendação para a restrição ao glúten vem sendo adotada de forma indiscriminada por inúmeros nutricionistas, o que levou o Conselho Regional de Nutricionistas abordar amplamente o tema e discutir, sendo acordado que a eliminação do glúten da dieta só deve acontecer mediante diagnóstico clínico confirmado de doença celíaca, de dermatite herpetiforme, de alergia ao glúten, ou quando, eliminada a hipótese de doença celíaca haja um diagnóstico clínico confirmando sensibilidade ao glúten. Deve-se salientar que o diagnóstico clínico é de competência exclusiva do médico e que o descumprimento dessa diretriz oferece indícios de infringência ao código de ética do nutricionista (CRN3).

Diante do exposto surgiu o seguinte problema norteador desta pesquisa: quais motivações levam indivíduos não celíacos a restringirem o glúten de suas dietas? Para responder o problema de pesquisa, tem-se como objetivo geral compreender as motivações de pessoas que não possuem restrição ao glúten à restringi-lo da dieta.

METODOLOGIA

Para atender ao objetivo geral que é compreender as motivações de pessoas que não possuem restrição ao glúten à restringi-lo da dieta, o presente trabalho aborda uma pesquisa de natureza qualitativa, descritiva e exploratória, utilizando a análise bibliográfica como técnica de pesquisa.

A coleta de dados foi realizada no mês de agosto de 2019, buscando por artigos e trabalhos científicos brasileiros publicados entre os anos de 2015 a 2019, utilizando as plataformas de dados *on line* da Scielo e Google Acadêmico, através das palavras-chave: “Restrição de glúten na dieta”, “Motivações dieta sem glúten” e “Sem glúten”.

Sendo assim, foi efetuada uma busca através das palavras-chave por artigos relacionados às motivações da restrição de glúten da dieta por pessoas que não se enquadram à quadros de restrição (intolerância, alergia e/ou sensibilidade) de glúten nas plataformas *on line* citadas com o intuito de examinar revisões de literatura que mostrem tais motivações.

Foram analisados os resumos e resultados dos artigos, estudos e trabalhos científicos brasileiros, relacionados à temática e publicados, conforme mencionado anteriormente, entre os anos de 2015 a 2019 como critério de inclusão. Vale ressaltar que existiam muitos trabalhos científicos, porém, a maioria abordava as restrições de glúten da dieta por celíacos, o que não é o foco deste trabalho.

Neste caso, foram selecionados dois artigos. Ao todo foram encontrados apenas quatro trabalhos, sendo um deles publicado em Portugal (PENA; FELÍCIO, 2017) e um outro publicado na base de dados *on line* Scielo (ASSUMPCÃO et al, 2019), mas que não identificava claramente as motivações buscadas e ambos foram excluídos por não atender a todos os critérios de inclusão. Os outros dois artigos foram encontrados na base *on line* Google Acadêmico (2).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados dois estudos, publicados entre os anos de 2015 a 2019, conforme critérios mencionados na Metodologia e apresentados no Quadro 1.

QUADRO 1 – Principais Resultados da Análise Bibliográfica

Título	Autor(es)	Ano	Principais Resultados
O perfil do consumidor de produtos sem glúten: necessidade ou modismo?	FALLAVENA, L.P.; THYS, R.C.S.	2015	Através da análise dos dados obtidos, observou-se que a maioria dos entrevistados consome regularmente produtos sem glúten ou faz alguma dieta com restrição de glúten, [...]. Desses, a maioria era composta de enfermos, sendo a Doença Celíaca a mais comum, e com

			<p>diagnóstico majoritariamente por exames médicos. Porém, uma parcela significativa (21,54%) tem diagnóstico incerto ocasionado pela ausência de exames conclusivos. Cerca de metade dos enfermos entrevistados não conhecia todas as doenças relacionadas ao glúten. Os principais veículos de informação relatados foram Sites de Saúde, Blogs e Livros (47,74%). Apesar disso, a maioria (219 entrevistados) obteve pontuação entre correto, mas incompleto e correto para o que é glúten.</p> <p>Surpreendentemente, 34 enfermos relataram ainda continuar consumindo produtos com glúten, sendo os principais produtos relatados pães e massas. Esses, por sua vez, também foram os principais produtos relatados como sendo substituídos por produtos sem glúten. O principal impulsionador relatado para o consumo de produtos sem glúten foi a diminuição de preço, e o principal efeito relatado da troca da dieta por alimentos sem glúten foi de melhoras gastrointestinais. Ainda, metade dos entrevistados demonstrou acreditar que produtos sem glúten são melhores para a saúde humana como um todo.</p>
<p>Motivações de indivíduos sem diagnóstico de doenças relacionadas ao glúten para adesão à dieta sem glúten.</p>	<p>DO NASCIMENTO, A. B.; BRAGAGLIA, T. A.</p>	<p>2017</p>	<p>Os resultados apontam para a saúde como principal motivação para aderir à dieta sem glúten seguidas pela preocupação estética e pela ideologia política e preocupação ambiental com a produção em massa de alimentos à base de trigo. Como consequências sociais e econômicas implicadas na motivação, foram identificados que o alto custo, a falta de apoio familiar e dificuldade de se alimentar fora de casa devido à ausência de produtos sem glúten são fatores que dificultam a aderência a uma dieta com restrição total ao glúten. Como fatores que facilitam a aderência e manutenção da dieta, a socialização e a possibilidade de novas experiências gastronômicas foram as mais apontadas pelos entrevistados.</p>

Fonte: Elaborado pelas autoras (2019).

Conforme mostram as referências utilizadas no Quadro 1, pouquíssimas são as publicações brasileiras realizadas nos últimos quatro anos que mostrem as reais motivações de indivíduos sem enfermidades relacionadas à ingestão de glúten a restringi-lo de sua dieta.

Com base em ambas as referências mencionadas, pode-se perceber que, quando se tratam dos não enfermos (foco deste trabalho), a maioria, informou aderir a dieta sem glúten por motivos relacionados à crença da melhoria de sintomas da saúde como um todo, com ênfase nos sintomas gastrointestinais e sensação de redução de inchaço. Além dos sintomas relacionados à saúde, também foram citados motivos relacionados à preocupação estética, ideologias políticas e sustentáveis, à socialização e a possibilidade de novas experiências gastronômicas.

Conforme o parecer publicado pelo Conselho Regional de Nutrição (CRN-3) no que diz respeito à restrição ao consumo de glúten, o próprio Conselho afirmou que não existe na ciência da nutrição respaldo científico sobre a recomendação indiscriminada para a restrição de consumo de glúten e recomendou que

a restrição do consumo de glúten deve ser destinada aos pacientes com diagnóstico clínico confirmado de doença celíaca, de dermatite herpetiforme, de alergia ao glúten, ou quando eliminada a hipótese de doença celíaca, haja diagnóstico clínico confirmado de sensibilidade ao glúten (também denominada como intolerância ao glúten-não celíaca). Deve-se salientar que o diagnóstico clínico é de competência exclusiva do médico (CRN-3, 2013).

Portanto, não há necessidade de restringir o glúten da dieta de pessoas que não possuem enfermidades relacionadas ao consumo de glúten, o que contrapõe o principal motivo relatado pelos participantes das pesquisas dos dois trabalhos, que é a crença de melhorias na saúde. No que diz respeito à sensação de inchaço, emagrecimento e fins estéticos, o que é recomendado é o equilíbrio dos nutrientes ingeridos na dieta, o que não significa que o glúten seja considerado “culpado” e que deva ser suspenso.

No Brasil, ainda existe dificuldade para adesão à tais dietas devido ao pouco fornecimento de produtos totalmente isentos de glúten, e como a procura tem aumentado e pouco tem sido ofertado, os produtos possuem custo elevado, o que tem dificultado ainda mais o acesso a tais produtos tanto para consumo residencial quanto em estabelecimentos comerciais e alimentícios.

O trabalho de Fallavena e Thys (2015) mostra, inclusive, que, a maioria dos respondentes não enfermos que afirmaram não consumir glúten por fins de saúde, apontaram o preço destes produtos como fator principal influente para a compra de produtos sem glúten, e não a garantia do seu consumo. Tal fato contrapõe suas próprias convicções, onde o preço acaba tendo maior peso do que o julgamento pelos respondentes da própria segurança quanto ao consumo de glúten e a crença de acabarem comprometendo a própria saúde com o seu consumo.

Pode-se perceber, conforme uma das conclusões de Fallavena e Thys (2015), que existe desinformação por parte dos respondentes que se deixaram ser influenciados por meios de comunicação midiáticos e *blockbusters* norte-americanos, que muitas vezes relatam textos que expressam opiniões infundadas e/ou tendenciosas. Inclusive parte dos próprios enfermos não conheciam muitas informações à respeito da própria doença. No mesmo trabalho científico, houveram pessoas que se autodiagnosticavam com alguma enfermidade ao glúten, ou seja, sem diagnóstico médico, o que ajuda a corroborar a desinformação de parte dos aderentes à restrição do glúten da dieta sem possuir enfermidades relacionadas a ele.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que são poucas as pesquisas relacionadas ao presente tema (muitas foram encontradas, mas tendo celíacos como objeto de pesquisa), e que apesar disto foi constatado que as principais motivações de pessoas sem nenhuma restrição ao glúten optarem por dietas totalmente ausentes do mesmo, são as “teorias”, muitas vezes tendenciosas, que a mídia e alguns influenciadores impõem de que o glúten é um vilão, sendo ele responsável por outros fatores tais como a sensação de inchaço, sintomas gastrointestinais e etc.

Em virtude desta falta de conhecimento sugere-se que sejam realizadas novas pesquisas acerca do tema no intuito de desmistificar a ideia de que o consumo de alimentos que contém glúten em sua composição, de uma forma geral, poderia acarretar consequências negativas ao organismo dos indivíduos, ressaltando os benefícios do mesmo.

REFERÊNCIAS

ASSUMPCÃO, D.; CAPITANI, C. D.; ROCHA, A.C.; BARROS, M. B. A.; BARROS FILHO, A.A. Ingestão de alimentos com glúten por adolescentes: estudo de base populacional em município brasileiro. **Net**, São Paulo, jun./2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rpp/2019nahead/pt_0103-0582-rpp-2019-37-4-00014.pdf>. Acesso em: 28. Ago. 2019.

BRONSTEIN, M. 3 boas razões para não tirar o glúten da dieta. **Net**. Disponível em: <<http://www.glutenconteminformacao.com.br/3-boas-razoes-para-nao-tirar-o-gluten-da-dieta/>>. Acesso em 04. Set. 2019

CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS 5 REGIÃO. Parecer CRN-3 – Restrição ao consumo de glúten. **Net**, Bahia e Sergipe, 2013. Disponível em: <https://crn5.org.br/wp-content/uploads/2013/05/02_23.08.12-PARECER_CRN3_GLUTEN.pdf>. Acesso em: 28. Ago. 2019.

DO NASCIMENTO, A. B.; BRAGAGLIA, T. A. Motivações de indivíduos sem diagnóstico de doenças relacionadas ao glúten para adesão à dieta sem glúten. **Net**, Palhoça, 2017. Disponível em: <<https://riuni.unisul.br/handle/12345/4849>>. Acesso em: 28. Ago. 2019.

FALLAVENA, L.P.; THYS, R.C.S. **O perfil do consumidor de produtos sem glúten: necessidade ou modismo?** 2015. Trabalho de conclusão de graduação (Graduação em Engenharia de Alimentos) – Instituto de Ciências e Tecnologia de Alimentos, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

OLIVEIRA NETO, A. A.; SANTOS, C. M. R. (Orgs.). **A cultura do trigo**. Brasília: Conab, 2017.

PENA, C.M.E.; FELÍCIO, J.A. **Gluten-free: a influência das motivações na intenção de consumo de produtos sem glúten**. 2017. Dissertação (Mestrado em Marketing) – Instituto Superior de Economia e Gestão, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2017.

RESENDE, P.V.G.; SILVA, N.L. de M.; SCHETTINO, G.C.M; LIU, P.M.F. Doenças relacionadas ao glúten. **Revista Médica de Minas Gerais**, v. 27 (Supl 3)S51:S58. Disponível em: <<https://site.medicina.ufmg.br/gastroped/wp-content/uploads/sites/58/2017/12/doencas-relacionadas-ao-gluten-20-12-2017.pdf>>. Acesso em: 04. Set. 2019.