



# O glúten e seu corpo

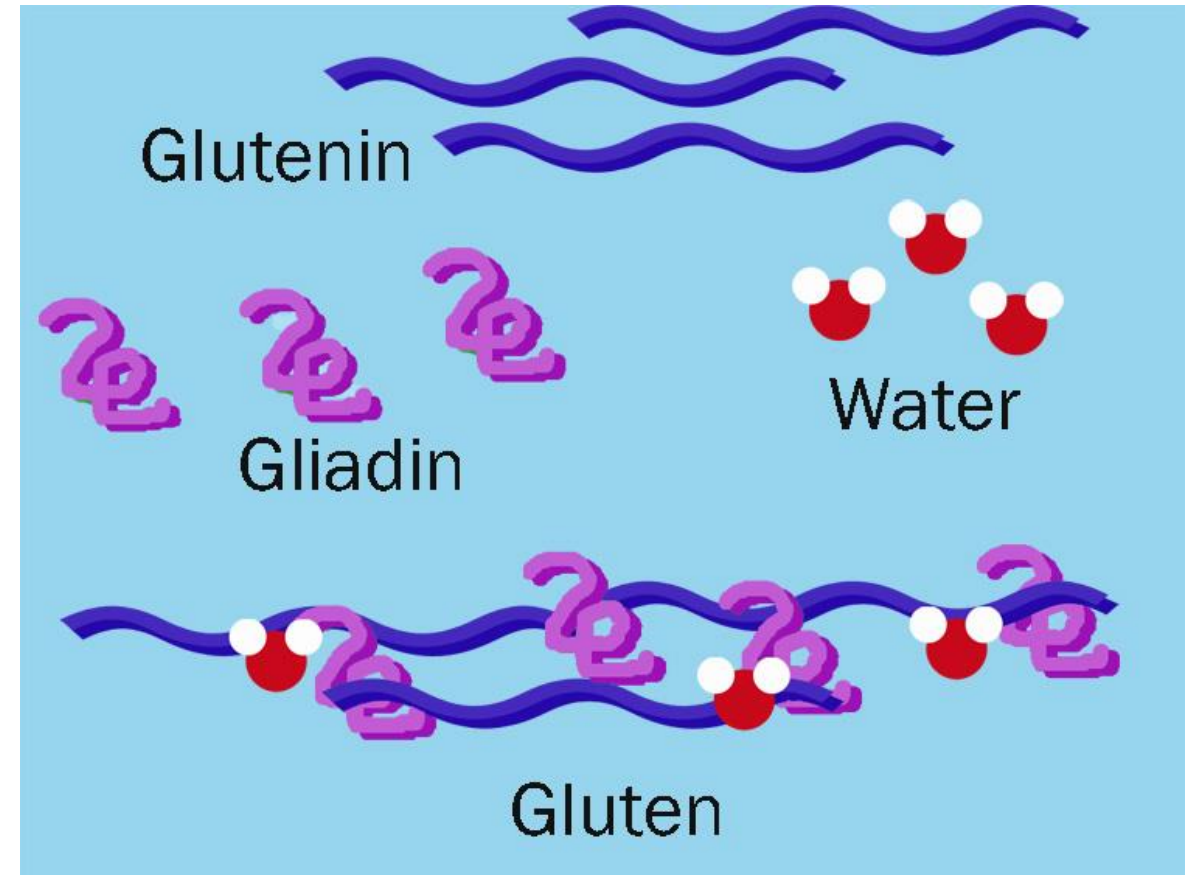
A dieta da mente: Descubra os assassinos silenciosos do seu cérebro/ David Permulter com Kristin Loberg-2<sup>a</sup> ed. rev e ampl- São Paulo: Paralela, 2020.

# O que é o glúten?

É uma **proteína composta** que atua como material adesivo, aglutinando a farinha para **panificação**. Além de ser um dos aditivos alimentares mais comuns do mundo, usado não apenas em **alimentos industrializados**, mas também em produtos de **higiene pessoal**.

# Composição do glúten

- **É formada, por dois grupos de proteínas, as gluteninas e as gliadinas. A gliadina consiste em doze diferentes subtipos. E uma pessoa pode ter sensibilidade a cada um desses grupos e provocar uma reação de intolerância que leva a um processo inflamatório.**



# Doença celíaca X Sensibilidade ao glúten

- A doença celíaca é uma manifestação extrema da sensibilidade ao glúten sendo considerada uma doença autoimune. É uma reação alérgica que causa danos ao intestino delgado. Uma vez desencadeada a doença, a sensibilidade é uma condição que dura toda a vida, podendo afetar a pele e mucosas.
- A sensibilidade ao glúten pode atingir qualquer órgão do corpo mesmo que o intestino delgado seja totalmente poupado.

• A sensibilidade ao alimento pode ser:

1-Por uma reação do sistema imunológico.

2-Quando falta ao corpo enzimas corretas para digerir certos ingredientes dos alimentos.

No caso do glúten, sua características “colante” interfere na quebra e na absorção dos nutrientes. A comida mal digerida deixa um resíduo pastoso em seu intestino. Quem sofre os sintomas da sensibilidade ao glúten se queixa de **dores abdominais, náusea, diarreia, prisão de ventre e incômodo**. Algumas pessoas não sofrem sinais evidentes gastrointestinais, mas podem estar enfrentando um ataque silencioso em outra parte do corpo, como no sistema nervoso.



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC-ND](#)

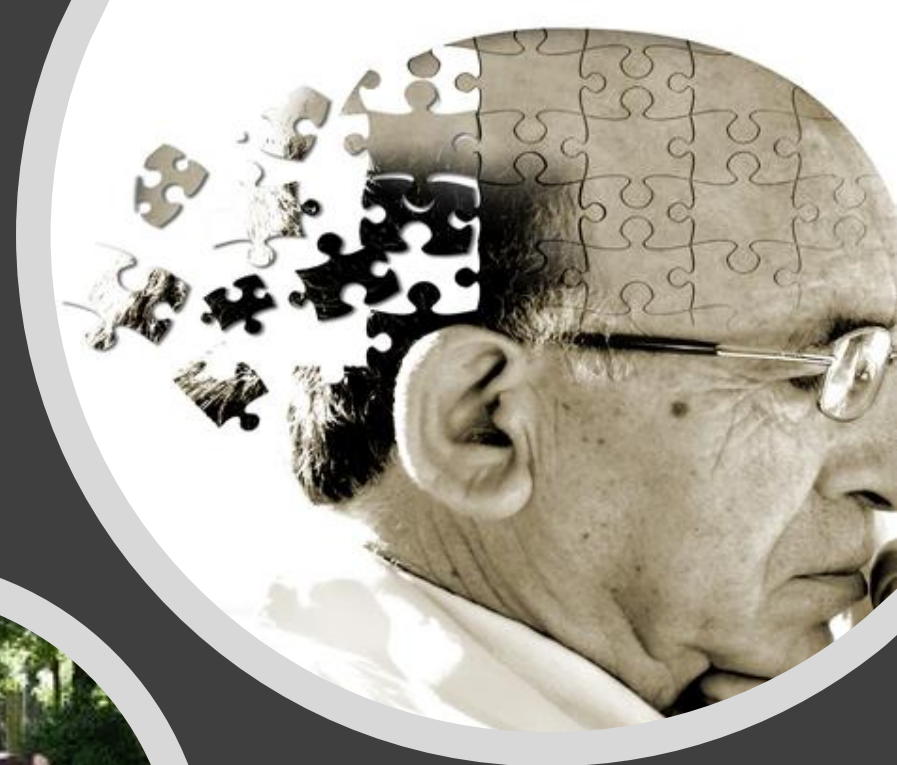


- **Quando o corpo reage negativamente a um alimento, entendendo que ele é inimigo, ele tenta controlar o dano enviando moléculas inflamatórias mensageiras (dizendo que aquele alimento é inimigo). Isso faz com que o sistema imunológico envie continuamente substâncias químicas inflamatórias, entre elas algumas que matam células, num esforço para exterminar os “inimigos”. Muitas vezes danifica o tecido, comprometendo as paredes do intestino, um problema conhecido como “intestino permeável”.**



- A **gliadina** desencadeia a produção de outra proteína, a **zonulina**, que **destrói o revestimento do intestino**, **aumentando a permeabilidade**. Substâncias que deveriam permanecer no intestino vazam para a corrente sanguínea, estimulando **processos inflamatórios**.
- Isso levou a descoberta de que **doenças autoimunes** como doença celíaca, diabetes tipo 1, artrite reumatóide, esclerose múltipla e a doença inflamatória intestinal de distinguem por níveis elevados de zonulina e intestino permeável.
- A exposição a gliadina contida no glúten induz um aumento da permeabilidade intestinal em todos os indivíduos, independente de terem ou não doença celíaca. Isso significa que todos nós, sendo ou não celíacos, possuímos **algum nível de sensibilidade ao glúten**. Gerando **intestinos permeáveis e implicações adversas**.

- As substâncias químicas inflamatórias são chamadas de citocinas que podem atacar o cérebro. Níveis elevados de citocinas inflamatórias são encontradas em pacientes com Alzheimer, Parkinson, depressão, esclerose múltipla e até no autismo, muitas vezes esses pacientes são sensíveis ao glúten; retirá-lo da dieta elimina os sintomas.
- Quem tem sensibilidade ao glúten pode ter problemas nas funções cerebrais sem ter quaisquer tipo de problemas gastrointestinais.





- Uma das maneiras de testar o intestino permeável é procurar lipopolissacarídeo (LPS) no sangue. O LPS é uma combinação de gordura e açúcares encontrada na membrana exterior de certas bactérias do intestino. O LPS induz uma reação violenta inflamatória que é considerada uma toxina que vem de dentro. Quando o intestino fica permeável, o LPS entra na corrente sanguínea estimulando os processos inflamatórios.



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

- **Quando o nosso corpo sofre ataques constantes da exposição a agentes irritantes, a reação inflamatória se espalha por todo o corpo. E conseguimos detectar esse tipo de inflamação generalizada pela proteína C-reativa.**
  - **Estudos científicos vem mostrando que processos inflamatórios descontrolados são uma causa fundamental de morbidade e mortalidade, associada a doenças coronarianas, câncer, diabetes, Alzheimer e todas as doenças crônicas.**



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC](#)

- Imagine esses processos inflamatórios ocorrendo anos a fio dentro do seu corpo, afetando os órgão vitais resultante de uma dieta ruim, estresse, privação de sono e outros fatores. Os processos inflamatórios estão por trás das doenças cardíacas, diabetes, Alzheimer e até câncer.
- Ao concentrar-se na redução dos processos inflamatórios, ocorre melhoria da saúde e das funções cerebrais.

# DIABETES

Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY](#)

Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-SA](#)



# O que os processos inflamatórios fazem no cérebro?

- No âmago do processo inflamatório crônico situa-se a noção de estresse oxidativo- uma espécie de ferrugem. Essa corrosão natural ocorre em todos os tecidos, faz parte da vida. Mas quando a oxidação sai do controle, pode ser fatal.
- o processo de oxidação cria vários radicais livres e provoca inflamação. Os radicais livres são moléculas que perderam um elétron. Normalmente os elétrons giram em pares. Mas forças como estresse, poluição, produtos químicos, uma dieta tóxica, raios ultravioletas podem libertar um elétron. Quando isso acontece, a molécula abandona seu comportamento apropriado e começa a tentar roubar elétrons de outras moléculas. Por isso que os antioxidantes são tão importantes, como a vitamina A, C e E. Eles doam elétrons aos radicais livres, o que interrompe a reação em cadeia e ajuda a prevenir danos. Além disso, o que comemos, o exercício e o sono são poderosos reguladores de processos inflamatórios.



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY](#)



## Lista de sintomas e doenças associados à sensibilidade ao glúten.

- Aborto espontâneo
- Alcoolismo
- Ansiedade
- Ataxia
- Autismo
- Câncer
- Confusão mental
- Convulsões/epilepsia
- Depressão
- Desejo incontrolável por açúcar
- Distúrbios digestivos (gases, inchaço, diarreia, prisão de ventre, cólicas)
- Doenças cardíacas
- Dores no peito, dores nos ossos, osteopenia, osteoporose
- ELA (Esclerose Lateral Amiotrófica)
- Enxaquecas
- Infertilidade
- Intolerância à lactose
- Má absorção dos alimentos
- Mal-estar constante
- Náuseas/vômito
- Parkinson
- Pruridos
- Retardo no Crescimento
- Síndrome do cólon irritável
- TDHA
- Transtornos auto imunes (diabetes, artrite reumatóide, tireoidite de Hashimoto, etc)
- Transtornos neurológicos (demência, Alzheimer, esquizofrenia, etc)