

DIETA SEM GLÚTEN E MICROBIOTA

Letícia da Silva de BARROS*

Elisandra de Mello DÉO**

RESUMO

INTRODUÇÃO: A dieta sem glúten é utilizada como método de tratamento para pacientes celíacos, ou seja, para indivíduos que apresentam uma intolerância a essa proteína. Dessa modo, a única forma de tratamento se dá pela exclusão de todos os alimentos que possuem glúten, como alguns tipos de cereais (trigo, centeio, cevada e malte). Porém, nas últimas décadas, cada vez mais indivíduos saudáveis vem aderindo a esse tipo de dieta. Consequentemente, o mercado acompanhou essa demanda, lançando diversos produtos. Contudo, esses alimentos "gluten free" muitas vezes são pobres em fibras, e ricos em gordura, sal e aditivos químicos, o que os tornam prejudiciais a microbiota intestinal. **OBJETIVO:** Avaliar os efeitos da dieta sem glúten sobre a microbiota intestinal. **METODOLOGIA:** Foram realizadas pesquisas bibliográficas em livros, revistas de nutrição e artigos científicos atualizados sobre o tema. **RESULTADO:** Essa exclusão pode não trazer muitos benefícios para a saúde, pois alguns estudos mostraram que uma dieta sem glúten pode prejudicar a imunidade e a flora intestinal, diminuindo as bactérias intestinais benéficas e aumentando as bactérias patológicas. Além disso, uma microbiota fragilizada pode levar a uma menor produção de ácidos graxos de cadeia curta, afetar a absorção de nutrientes e, ainda, ativar o sistema imune, levando ao maior risco de desenvolvimento das doenças autoimunes. Contudo, uma dieta rica em probióticos pode minimizar essas consequências, pois esses microrganismos vivos, quando ingeridos, proporcionam efeitos benéficos à saúde intestinal. **CONCLUSÃO:** A dieta sem glúten não é recomendada para indivíduos que não possuem intolerância. No entanto, mesmo aqueles que são alérgicos, ou não, podem ter sua flora intestinal prejudicada, afetando a absorção de nutrientes, entre outros fatores. Para evitar os malefícios dessa exclusão, uma dieta rica em probióticos e fibras podem ser aderidas para minimizar os danos e proporcionar uma melhor qualidade de vida a esses indivíduos.

Palavras-chave: Glúten. Celíacos. Saúde. Dieta.

* lethicia_barros018@hotmail.com

** sd.deo@uol.com.br