

## Afinal, o que é glúten?

Ele está presente em massas como o pão, o macarrão, o bolo e a bolacha, mas não é um carboidrato, e sim uma proteína. Na verdade, um conjunto delas. O glúten é a combinação de dois grupos de proteínas: a gliadina e a glutenina, encontradas dentro de grãos de trigo, cevada e centeio – mais precisamente no endosperma, a reserva nutritiva do embrião da planta. Quando adicionamos água à farinha de trigo, de cevada ou de centeio e começamos a misturar essa massa, a gliadina e a glutenina, antes dispersas no endosperma, finalmente se encontram e fazem pontes entre si. É assim que se forma o glúten, que tem a função de deixar a massa mais elástica para ser trabalhada e, ao mesmo tempo, resistente para não arrebentar quando esticada, como acontece com o pão e o macarrão.

De um tempo para cá ficou popular a dieta sem glúten, que exclui esse ingrediente da alimentação, com o objetivo de emagrecer. Mas quem realmente precisa retirar o glúten da dieta são os pacientes celíacos. “A doença celíaca é uma desordem autoimune, uma condição crônica, que afeta principalmente o intestino delgado. É uma intolerância permanente ao glúten”, esclarece Bela Gil, chef e nutricionista formada pela Hunter College de Nova York.

Nos indivíduos afetados, a ingestão de glúten causa danos às vilosidades intestinais responsáveis pelo revestimento e absorção de nutrientes no intestino delgado.

“Para os celíacos, quando o glúten chega ao intestino delgado, ocorre um processo inflamatório, levando à destruição das vilosidades (pequenas saliências) da parede do intestino. Esse problema pode apresentar vários sintomas severos, como diarreia, fraqueza, perda de peso em virtude da má absorção de nutrientes e anemia”, explica Bela.

## Retirar o glúten da alimentação não emagrece, esclarecem especialistas.

De repente, a dieta que antes era exclusiva dos pacientes celíacos passou a ser adotada por quem quer perder peso. Segundo o nutrólogo André Veinert, da Clínica Healthme essa prática “provavelmente segue um modismo, pois há uma quantidade enorme de informações que são colocadas como verdade única e as pessoas tendem a segui-las sem o devido cuidado e acompanhamento”.

Mas, será que existe alguma relação entre a retirada do glúten e o emagrecimento? “A retirada do glúten da dieta melhora o metabolismo intestinal, pois o glúten é uma proteína de difícil digestão. Forma a redução da produção de substâncias inflamatórias reduzindo edema e ativando o metabolismo”, afirma a nutricionista funcional Luciana Harfenist.

Segundo o nutrólogo André Veinert é a perda desse edema que dá aquela sensação de desinchaço e não a retirada do glúten. “No caso de pessoas que possuem algum grau de intolerância, a retirada da dieta melhora a sensação de inchaço, como o aumento abdominal, por exemplo”, explica.

Mas ele diz que o que acontece com aqueles que apenas querem tirar o glúten da dieta para emagrecer é que eles passam a excluir alguns alimentos da rotina e a fazer melhores escolhas. Por isso, emagrecem. É uma consequência. “Este processo de exclusão e seleção de alimentos a serem consumidos pode levar a melhora do padrão alimentar e melhora do bem estar, mas não por conta do glúten”, esclarece ele.

O que todos os especialistas apontam é que nunca se comeu tanto glúten como hoje e esses alimentos costumam ser bastante calóricos.

Segundo a nutróloga Alice Amaral “Os alimentos mais ricos em glúten são aqueles derivados e fabricados com trigo, aveia, cevada, centeio e malte, como bolos, pães, biscoitos, macarrão, tortas, cerveja, whisky, pizzas, molhos, temperos, etc, e ao diminuir o consumo desses alimentos, naturalmente são tiradas muitas calorias do cardápio.

Enquanto isso, no grupo dos alimentos que não possuem glúten estão a tapioca, biscoito de polvilho, macarrão de arroz, pipoca, frutas, vegetais, legumes, carnes, ovo, arroz, feijão, amaranto, quinoa, fubá, mandioca, milho.

Fonte: Bem Estar/GNT; <http://www.glutenconteminformacao.com.br>

## NOVOS COOPERADOS/CRENCIADOS

**JONER CLÍNICA MÉDICA LTDA**, com atendimentos na especialidade de Ginecologia e Obstetrícia, na cidade de Toledo/PR - Endereço: Rua General Alcides Etchegoyen, nº 28 - Jardim La Salle. Fone: 45-3252-9426.

**CLÍNICA GZR Clínica de Nutrição EIRELI - ME**, para atendimento na cidade de Toledo/PR, Anexo ao IGAST - Endereço: Rua Guarani, nº 1768 - Centro - Fone: 45-3055-4055.

## ALTERAÇÕES DE ENDEREÇO

O cooperado **DR. CARLOS ALEXANDRE GABRIEL**, bem como a **CLINICA DA VISÃO ALEXANDRE LTDA** está atendendo em novo endereço, na Rua Marechal Castelo Branco, nº 886 - Centro - Assis Chateaubriand/PR - Fone: (44) 35283648.

As cooperadas **DRA. VERENA CARVALHO DA SILVA** e **DRA. ESTELA REGINA EIDT**, mudaram de endereço, passando atender agora na Rua 12 de Outubro, nº 866 - Centro - Marechal Cândido Rondon/PR - Telefone: 45-2031-0850.

Também o médico cooperado **DR. CHRISTIAN FLORIANO E SILVA** (Horário de Atendimento: Segunda-feira à Sexta-feira das 08h00 às 11h30min e das 13h30min às 16h00), bem como a **CLÍNICA ZANIN FLORIANO MEDICINA E NUTRICAÇÃO LTDA** (Horário de Atendimento: Segunda-feira à Quinta-feira das 08h00 às 11h30min), passaram a atender em novo endereço, agora na Rua Guarani, nº. 1808, Centro, Toledo - PR, CEP 85900-190, telefone: 45 3054-0807.

## DESCRENCIAMENTO E SUBSTITUIÇÕES DE PRESTADORES

Conforme comunicação de encerramento das atividades do prestador **L C DAL BOSCO - SERVICOS DE NUTRIÇÃO - ME**, de Toledo - PR, informamos que o mesmo foi descredenciado da Unimed Costa Oeste, tendo os serviços sido substituídos pela **CLINP - CLINICA DE NUTRIÇÃO E PSICOLOGIA LTDA**, a partir de 05/12/2016, localizada na Rua Guarani, nº 1393, 5º andar, Centro, Toledo - PR, telefone: (045) 3278-2172.

Conforme solicitação do prestador **CLÍNICA ALINE SIMONI BLEY PEREIRA**, de Marechal Cândido Rondon - PR, o serviço de nutrição está descredenciado, tendo substituído pela **ACQUA FISIO-CLÍNICA DE FISIOTERAPIA E HIDROTERAPIA LTDA**, a partir de 31/01/2017, localizada na Rua Acácio Nunes, nº 1075, Centro, no município de Guaira/PR, telefone: (044) 3642-1011. O descredenciamento da Clínica ALINE SIMONI BLEY PEREIRA será apenas para o serviço de nutrição, permanecendo os demais serviços de fisioterapia e fonoaudiologia prestados.

Comunicamos também a exclusão do **DR. PAULO CELINSKI** do quadro de cooperados, por motivo de seu falecimento.