

► COMER BEM

Tire dúvidas sobre dietas sem glúten e lactose

NUTRICIONISTAS ESCLARECEM QUESTÕES SOBRE ESSAS RESTRIÇÕES ALIMENTARES

Camila Kosachenco

camila.kosachenco@zerohora.com.br

Moda nos últimos anos, as dietas livres de glúten e lactose têm sido disseminadas como uma opção para perda de peso. Apesar dos relatos de seus adeptos, que garantem redução de inchaço e diminuição de medidas, especialistas enfatizam que essas restrições só devem ser seguidas por quem tem alguma intolerância ou alergia.

ZH ouviu as nutricionistas Marlene Merino Alvarez, doutora em Ciência da Nutrição da Universidade Federal Fluminense, e Roberta Cassani, pesquisadora colaboradora do Laboratório de Genômica Nutricional da Uicamp, para desvendar os mitos sobre o tema.

RETIRAR A LACTOSE DA DIETA AUXILIA NO EMAGRECIMENTO? **NÃO**

De acordo com a nutricionista Marlene Alvarez, até agora não há evidências científicas consistentes que relacionem o corte de lactose e a perda de peso. Ela explica que o emagrecimento que algumas pessoas relatam pode ocorrer em decorrência da diminuição calórica total da dieta, pois a lactose é um carboidrato e fornece quatro calorias a cada grama.

- Se tiver que retirar algum carboidrato para perder peso, o mais indicado seria a sacarose (açúcar), não a lactose – sugere.

DIETA SEM GLÚTEN EMAGRECE? **NÃO**

A nutricionista Roberta Cassani afirma que associar a retirada do glúten a perda de peso é um mito. Ela reforça que a medida só deve ser tomada por quem tem intolerância ou alergia:

- Quando se retira o glúten, geralmente se retiram alimentos à base de farinha de trigo ou cevada que são, normalmente, carboidratos. Tirando uma quantidade grande deste macronutriente, com certeza há perda de peso. Mas isso não ocorre pela retirada do glúten, e, sim, dos carboidratos.

RETIRAR A LACTOSE DIMINUI INCHAÇO ABDOMINAL? **DEPENDE**

A sensação de dor e inchaço abdominal é comum aos intolerantes à lactose em razão da fermentação da substância no intestino. Portanto, quem não tem restrições não seria beneficiado pela retirada.

- Salvo se houver modificação na dieta como um todo que, em geral, quando orientada para diminuir carboidratos e gorduras em excesso, promove também diminuição do inchaço – indica Marlene.

RETIRAR O GLÚTEN DIMINUI INCHAÇO ABDOMINAL? **DEPENDE**

A nutricionista Roberta Cassani confirma que alguns pacientes relatam inchaço e que não se sentem bem após ingerir glúten.

- Mas não quer dizer que retirar o glúten seja bom para todo mundo. Recomendamos para quem tem doença celíaca ou sensibilidade, mas não se pode afirmar que, para perder peso, essa é a fórmula mágica para todo mundo – diz.

DIETA SEM GLÚTEN OU SEM LACTOSE PODE ACARREJAR PROBLEMAS? **SIM**

Retirar o leite e seus derivados indiscriminadamente da dieta pode acarretar problemas como diabetes, hipertensão e, principalmente, osteoporose. Conforme Marlene, a Associação Brasileira de Alimentação e Nutrição (Asbran) é contra a exclusão do leite da alimentação.

- O último Consenso Americano sobre intolerância à lactose, de 2010, faz esse importante alerta sobre o risco da osteoporose para as pessoas que retiram o leite de vaca por conta própria – reforça.

Quando o assunto é o glúten, o maior problema é a redução da quantidade de fibras na dieta. Com a restrição, acaba-se diminuindo a ingestão de determinados alimentos ricos em vitaminas e sais minerais.

- Além disso, o carboidrato é importante na nossa dieta. Quem retira o glúten de maneira radical tira carboidratos de absorção lenta, que são importantes para o organismo – orienta a nutricionista Roberta.

AGENDA

DOENÇA DE CROHN

► O Centro de Pesquisa Clínica do Hospital Ernesto Dornelles, de Porto Alegre, está procurando por pessoas com doença de Crohn para participar de pesquisa que irá avaliar o efeito e a segurança de um novo medicamento. Os participantes devem ter entre 18 e 80 anos e não ter obtido controle da doença de Crohn com outros medicamentos. O estudo foi aprovado pela Anvisa e pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital. Interessados devem entrar em contato pelos telefones (51) 3217-8555 ou (51) 99678-0859, ou pelo e-mail pesquisa.clinica@hed.com.br.

MULHERES NO CLIMATÉRIO

► O Ambulatório do Climatério do Hospital de Clínicas de Porto Alegre está recrutando pacientes para participar de uma pesquisa que busca avaliar os efeitos da terapia de reposição hormonal sobre os sintomas climatéricos (calorões e dor nas articulações). Podem participar mulheres com idade entre 45 e 55 anos, que apresentam sintomas climatéricos, queixa de dor articular com duração mínima de seis meses, mamografia e Papanicolaou normais nos últimos 12 meses e não tenham realizado reposição hormonal há, pelo menos, seis meses. Para mais informações, entre em contato com Fernanda por meio do telefone (51) 99956-2960, das 9h às 17h, de segunda a sexta-feira, ou pelo e-mail fvferreira@hcpa.edu.br.

DEPRESSÃO

► O Instituto de Educação e Pesquisa do Hospital Moinhos de Vento seleciona pacientes entre 18 e 65 anos para participar de um estudo com o uso de novo medicamento antidepressivo. Para participar, as pessoas precisam estar atualmente deprimidas, utilizando alguma medicação antidepressiva e apresentando resposta insuficiente a ela. Informações e inscrições: (51) 3314-2897 (de segunda à sexta das 9h às 15h) ou pelo e-mail iep.pesquisa@hmv.org.br.