

# O perigo do glúten para a saúde



O glúten é uma proteína que está presente no trigo, na aveia, na cevada, no malte e no centeio. A substância era encontrada facilmente em pães, massas, bolachas, cervejas e outros produtos industrializados, mas, agora, cada vez mais empresas de alimentos têm lançado produtos livre de glúten, direcionados a todo o público consumidor, mas especialmente às pessoas que apresentam intolerância ao glúten.

De acordo com pesquisas, o glúten é o principal agente causador da doença celíaca, caracterizada pela total intolerância à substância. Estima-se que 1 em cada 214 moradores de São Paulo tenham rejeição a glúten.

No organismo, o glúten pode causar diversas reações desagradáveis, como diarreia, dor abdominal, inchaço, danos ao intestino delgado, problemas na absorção de nutrientes, anemia e até fadiga. Para se ver livre desses problemas, a única solução é manter uma dieta totalmente livre de glúten.

**Fonte: Site de Curiosidades**

