

Guerra ao glúten

A proteína, considerada a nova vilã das dietas, aparece em uma vasta oferta de produtos nas prateleiras da cidade

Júlia Gouveia



IVAN DIAS

De tempos em tempos, os gurus do mercado fitness elegem o vilão responsável pelas gordurinhas a mais. No verão passado, os carboidratos foram excluídos do cardápio de adeptos da dieta Dukan (prioriza a ingestão de carnes e ovos) e da Ravena (libera apenas alimentos de baixo índice glicêmico). Para essa turma, o modelo de beleza era a esquelética Kate Middleton, mulher do príncipe William, da Inglaterra, e paciente do nutricionista francês Pierre Dukan, autor do livro que se tornou best-seller. Na temporada 2014, o inimigo da vez é o glúten. Antes restrito aos celíacos, pessoas que possuem intolerância a essa proteína, o “gluten free” virou tendência quando celebridades como as atrizes Carol Castro e Giovanna Antonelli afirmaram ter “secado” após adotar a tática.

Mesmo para quem está acostumado a fazer toda sorte de sacrifício em nome do corpo perfeito, o método exige uma cota ainda maior de perseverança. A ideia é eliminar ao máximo o consumo da substância no dia a dia. Isso significa dar adeus à cervejinha, ao pão francês e à tradicional macarronada, entre outras coisas. “É uma regra difícil de ser seguida, são poucos os que conseguem se adaptar”, avisa a nutricionista Alessandra Rodrigues, membro de um grupo de obesidade no Hospital das Clínicas. A gerente de

RH Alessandra Gailey, de 31 anos, é uma das paulistanas que resolveram encarar o desafio. Depois de tentativas frustradas de enxugar a silhueta, ela cortou a proteína. Resultado: menos 5 quilos em dois meses. “Além de emagrecer, eu me sinto mais disposta e sem aquela sensação de estar estufada”, conta. Mas ela dá suas escapadas: “Se não sair da dieta de vez em quando, não tenho vida social”.

Presente no trigo, centeio, malte e cevada, o glúten tem a função de deixar fofas as misturas de pães e bolos. Para alguns especialistas, sua digestão é difícil (o que causa a impressão de inchaço) e, durante o trabalho de processamento no organismo, fragmentos da substância podem migrar para a corrente sanguínea, provocando reações inflamatórias e doenças como enxaqueca, rinite e obesidade. “Devido aos melhoramentos genéticos, o trigo que consumimos hoje tem cerca de vinte vezes mais glúten do que no passado”, alerta a nutricionista Gisela Savioli, da Clínica Savioli. Pesquisadores concordam que sua redução pode representar um ganho em termos de alimentação saudável. “A eliminação do glúten acaba, por tabela, com a ingestão de farinha branca, diminuindo riscos de obesidade e de doenças como diabetes”, diz o nutricionista Thiago Sacchetto.

A gerente de RH Alessandra Gailey e o macarrão à base de milho: 5 quilos a menos em dois meses



FOTOS: FERNANDO MORAES

Os estabelecimentos que oferecem alternativas aos adeptos da dieta comemoram um crescimento nas vendas. Nas lojas Mundo Verde, o incremento foi de 80% nos últimos dois anos. A rede de supermercados St Marche registrou uma taxa de evolução ainda maior: 100% de 2012 para 2013. “É um dos segmentos mais procurados”, diz Cláudia Biselli, gerente de marketing da empresa. Essa busca se reflete também numa maior variedade de artigos disponíveis. Se antes as opções eram raras, hoje é possível encontrar pizza, cupcake, pão de queijo e até panetone sem glúten. O empório Casa Santa Luzia, que aposta no nicho desde 2003, passou de oito para quarenta fornecedores, entre nacionais e importados. O recém-inaugurado Super Natural, no Jardim Paulista, mercado dedicado aos orgânicos e naturebas, possui 45 tipos de produto.

Até mesmo alguns restaurantes agora têm uma seção especial. O italiano Buttina, em Pinheiros, criou em 2013 dois pratos com macarrão importado da Itália, feito com grãos de milho e arroz. “Metade dos clientes que pedem a fórmula não sofre de nenhum tipo de restrição alimentar”, conta a chef Filó Chiarella. Localizada no Jardim França, na Zona Norte, a padaria Diaita produz pães de inhame, cará e feijão-branco, entre outros ingredientes. “Quando iniciei o negócio, em 2011, queria criar receitas gostosas, acima de tudo”, lembra a proprietária Sofia Cattacini, cujo filho é celíaco. “Hoje, com tantas novas sugestões nas prateleiras, dá até para pensar em aderir à dieta das famosas.” ■

Miguel Marques, do mercado Super Natural: os produtos do tipo representam 20% do faturamento

Prato alternativo

Algumas das opções oferecidas hoje em empórios e mercados da capital



➤ Farinha de grão-de-bico, da Ceres Brasil (R\$ 5,48)



➤ Penne com massa de arroz, da Urbano (R\$ 4,98)

➤ Farofa de soja, da Majo Alimentos (R\$ 6,75)



➤ Biscoito tipo wafer coberto por chocolate, da Schär (R\$ 10,98)

➤ Disco de pizza de farinha de arroz, da Chico Geraes (R\$ 17,48)



➤ Lasanha com massa de mandioca, da Chico Geraes (R\$ 24,98)



➤ Pão de queijo, da Formaggio Mineiro (R\$ 29,98)

*Preços no mercado Super Natural