

até distúrbios que normalmente não são atribuídos à ingestão de cereais, como vários tipos de câncer e doenças autoimunes.

Com uma linguagem acessível, que une o rigor científico a relatos de pacientes que sofreram com os efeitos desses cereais, *O perigo do glúten* faz um alerta à sociedade sobre nosso padrão de alimentação ao mesmo tempo em que traz informações que podem ajudar milhares de pessoas a melhorar a saúde e a qualidade de vida.

Dr. James Braly é médico especialista em alergias alimentares e sensibilidade ao glúten. Motivado por sua experiência pessoal como portador de sensibilidade ao glúten, durante seus vinte anos de experiência em consultórios e laboratórios de pesquisa ajudou a desenvolver e a popularizar exames para rastrear a doença celíaca e alergias alimentares entre médicos dos Estados Unidos.

Ron Hoggan foi diagnosticado com doença celíaca em 1994. Sua pesquisa sobre a doença e os cereais que contêm glúten foi publicada em inúmeros boletins, jornais e sites especializados. Ele ministra palestras e é um escritor respeitado na comunidade médica que estuda o assunto.

Presente em cereais como trigo e aveia, o glúten é uma proteína que pode desencadear diversos problemas de saúde, como a doença celíaca e a sensibilidade não celíaca ao glúten. No entanto, a origem de diversos outros males, como câncer, distúrbios intestinais, doenças autoimunes e osteoporose, pode estar na ingestão dessa proteína, e nem sempre a população está atenta a este risco.

Aliando fatos científicos a relatos de pacientes que vivenciaram os efeitos dessa proteína no organismo, o livro nos convida a refletir sobre a presença dos cereais na dieta ocidental e seu papel no desencadeamento de inúmeras doenças que o senso comum não considera estarem associadas à alimentação.

O perigo do glúten é, portanto, uma leitura obrigatória a todas as pessoas diagnosticadas com algum tipo de sensibilidade ao glúten ou que se interessam pelas pesquisas relacionadas ao assunto.

EDITORA
ALAÚDE
alaude.com.br
f /editoraalaude
i /editoraalaude


ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
altabooks.com.br



Dr. James Braly
Ron Hoggan

O PERIGO DO GLÚTEN

EDITORA
ALAÚDE

Dr. James Braly
Ron Hoggan

O PERIGO DO GLÚTEN

Descubra como ele afeta a sua saúde e previna-se contra seus efeitos



Os cereais representam atualmente mais de um terço da produção mundial de alimentos, e desde cedo aprendemos que eles são parte essencial de uma dieta saudável. Poucos sabem, no entanto, que o consumo de cereais é um processo novo, do ponto de vista histórico, no cotidiano das pessoas. Por isso, em termos evolutivos, é certo dizer que a humanidade ainda não conseguiu desenvolver mecanismos naturais de defesa contra as intoxicações que o glúten pode causar.

Embora esse processo tenha contribuído para diminuir a quantidade de pessoas com genes que causam sensibilidade ao glúten e a outras proteínas de cereais, ainda serão necessários no mínimo mais 10.000 anos até que o corpo humano esteja completamente adaptado e seja capaz de combater as condições que provocam a doença celíaca e outros danos advindos da ingestão do glúten.

Acompanhando a história genética e evolutiva do ser humano e o consumo de cereais, o doutor James Braly, renomado especialista em alergias alimentares, e Ron Hoggan, um celíaco que, após anos de pesquisa, se tornou autoridade no assunto, revelam os impactos causados pela ingestão do glúten e discorrem sobre o papel do trigo, do centeio, da cevada, da espelta, do kamut, do triticale e de outros cereais no desenvolvimento da doença celíaca

O perigo do glúten

AMOSTRA

AMOSTRA

Este livro é uma obra de consulta e esclarecimento. As informações aqui contidas têm o objetivo de complementar, e não de substituir, os tratamentos ou cuidados médicos. Os benefícios para a saúde de uma dieta baseada em frutas, legumes, verduras e sementes são reconhecidos pela medicina, mas o uso das informações apresentadas neste livro é de inteira responsabilidade do leitor. Elas não devem ser usadas para tratar doenças graves ou solucionar problemas de saúde sem a prévia consulta a um médico ou a um nutricionista.

Dr. James Braly e Ron Hoggan

O perigo do glúten

Descubra como ele afeta a sua saúde
e previna-se contra seus efeitos

AMOSTRA

Tradução de
Rosane Albert

EDITORA
ALAUDE

Copyright © 2002 James Braly e Ron Hoggan
Copyright da tradução © 2014 Alaúde Editorial Ltda.

Título original: *Dangerous grains – Why gluten cereal grains may be hazardous to your health*

Publicado mediante acordo com Avery, uma empresa do Penguin Group (USA) Inc.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora.

O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1º de janeiro de 2009.

PREPARAÇÃO: Valéria Sanalios

REVISÃO: Elvira Castañon, Ana Luiza Candido

REVISÃO DOS APÊNDICES: Thales Bhering

CAPA: Rodrigo Frazão

Imagem de CAPA: Foodonwhite / Shutterstock.com

Projeto gráfico: Rodrigo Frazão

1ª edição, 2014

Impresso no Brasil

CIP-Brasil. Catalogação na publicação
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

B81p

Braly, James

O perigo do glúten: descubra como ele afeta a sua saúde e previna-se contra seus efeitos / James Braly, Ron Hoggan; tradução Rosane Albert. - 1. ed. - São Paulo: Alaúde, 2014.

272 p. ; 23 cm.

Tradução de: *Dangerous grains: why gluten cereal grains may be hazardous to your health*

Apêndice

Inclui bibliografia e índice

ISBN 978-85-7881-215-7

1. Nutrição - Aspectos de saúde. 2. Saúde - Aspectos nutricionais. 3. Hábitos alimentares. 4. Hábitos de saúde. 6. Dieta na doença. I. Hoggan, Ron. II. Título.

14-08731

CDD: 612.3

CDU: 612.3

O conteúdo desta obra, agora publicada pelo Grupo Editorial Alta Books, é o mesmo da anterior.

2022

A Editora Alaúde faz parte do
Grupo Editorial Alta Books
Avenida Paulista, 1337, conjunto 11
01311-200 – São Paulo – SP
www.alaude.com.br
blog.alaude.com.br

Compartilhe a sua
opinião sobre este livro
usando a hashtag
#OPerigoDoGlúten
nas nossas redes sociais:

 /EditoraAlaude
 /EditoraAlaude
 /EditoraAlaude
 /EditoraAlaude

As ideias que inspiraram este livro vieram de muitas fontes. Ao agradecer a alguns que aqui são citados nominalmente certamente deixamos de lado tantos outros que contribuíram com sua feitura, portanto pedimos desculpas pela negligência forçada devido à limitação do espaço. Entre os que muito contribuíram, destacam-se Don Wiss, Jonathan Wright, Bob Machon, Ashton Embry, Anthony Marini, Garth Benson e Michael N. Marsh. Agradecemos também às nossas famílias; a Betty Hoggan, que contribuiu com sua constância e fé necessárias para seguirmos adiante, e a Zack e Rachel Braly, pelo apoio carinhoso e inspiração.

Nosso muito obrigado também aos inúmeros e dedicados pesquisadores do glúten e das doenças celíacas de todas as partes do mundo que muito nos ensinaram e validaram nossa jornada de descobertas. Um agradecimento especial e póstumo ao dr. Theron Randolph, médico e pioneiro na clínica de alergia alimentar ligada ao ambiente, com atuação por mais de vinte anos.

Finalmente, somos gratos às pessoas que generosamente nos permitiram incluir suas histórias com o glúten para colaborar com nossa crescente pesquisa sobre o assunto.

AMOSTRA

Sumário

Apresentação	9
Prefácio	17
Introdução	23
1. Cereais e pessoas: uma incompatibilidade evolucionária	41
2. Tipos de doença celíaca e sensibilidade não celíaca ao glúten	59
3. Como determinar os riscos com atitudes proativas	70
4. Exames para todos os tipos de sensibilidade ao glúten	85
5. A vida sem glúten	101
6. Relação do glúten com o câncer	130
7. Glúten, mimetismo molecular e doença autoimune	142

8. Osteoporose e glúten	159
9. Distúrbios mentais e glúten	169
10. Doenças intestinais e glúten	185
11. Daqui, para onde vamos? Pesquisas, teorias e tratamentos	194
Apêndice A. Sinais e sintomas comuns da doença celíaca	206
Apêndice B. Fontes ocultas de glúten	208
Apêndice C. Doenças autoimunes frequentemente encontradas na doença celíaca	210
Apêndice D. Lista de problemas de saúde associados ao glúten	211
Apêndice E. Pensadores pioneiros e tendências alimentares	227
Referências bibliográficas	234
Índice remissivo	265

Apresentação

O trigo e outros cereais estão lhe fazendo mal?

A tradição religiosa o chama de “Pão da Vida”. A maioria da população come pão diariamente e ele está presente numa oração bem conhecida: “O pão nosso de cada dia nos dai hoje”. Mas o crescente e inegável número de pesquisas (analisadas neste livro por meu amigo e colega dr. James Braly e seu parceiro Ron Hoggan) nos diz que nosso pão de cada dia – particularmente o trigo – pode estar prejudicando 90 milhões de americanos e ser a causa de doenças silenciosas que atingem mais de 10 milhões de pessoas.

Como isso? Não nos disseram, muitas e muitas vezes, que os cereais, particularmente os integrais, são uma parte fundamental da alimentação saudável e devem ser ingeridos diariamente? Isso não faz parte do atual “Evangelho da Boa Nutrição”?

Não se pode negar que os cereais integrais fornecem boa nutrição para alguns, mas ainda é mais verdadeiro afirmar que não existe nenhum alimento que seja bom para todos. Quem não conhece o ditado que diz que o que é alimento para uns é veneno para outros?

Há anos vem sendo constatado que determinados cereais integrais (trigo, centeio, cevada, espelta, triticale, kamut e possivelmente a aveia) são os causadores da doença celíaca. Essa doença do trato intestinal pode ser branda (gases, distensão abdominal, fezes moles)

ou grave (má absorção dos alimentos, perda de peso, má nutrição), e pode ser prevenida/tratada pela eliminação completa desses cereais da alimentação. Mas a doença celíaca não é rara? Se menos de um em cem americanos é diagnosticado com esse problema, por que o restante da população deveria se preocupar com isso?

Ao longo das duas ou três últimas décadas, em ritmo acelerado os pesquisadores têm demonstrado que as proteínas prejudiciais presentes nesses cereais (como o glúten, a gliadina e as gluteninas) podem causar sintomas, e algumas vezes até doenças, em quase todas as partes do corpo, e mesmo assim não envolver o trato intestinal de modo algum! Esses distúrbios são silenciosos, muitas vezes chamados de “doenças e sintomas ligados à sensibilidade não celíaca ao glúten”; “sintomas e doenças ligados à sensibilidade ao glúten”; ou simplesmente “sensibilidade ao glúten”. A última definição abrange a doença celíaca, mas não se limita a ela. Inclui também problemas causados pela sensibilidade a subfrações proteicas como a gliadina e as gluteninas.

A extensão do problema é muito maior do que se imaginava dez anos atrás. Uma lista de mais de 150 doenças e sintomas associados à sensibilidade ao glúten e outras proteínas dos cereais, elaborada por destacados pesquisadores, encontra-se no apêndice D deste livro (veja na p. 211).

Tomei consciência do largo alcance da sensibilidade ao glúten na década de 1980, quando li *Relatively Speaking*, um livro publicado originalmente na Austrália e republicado nos Estados Unidos com o título *Your Family Tree Connection* (infelizmente, esse texto clássico e básico para médicos ou estudantes de medicina está esgotado, mas pode ser encontrado pela internet em sites de livros usados). Escrito pelo dr. Christopher Reading e Ross Meillon, ele descreve o trabalho de detetive de Reading para desvendar as causas de sintomas “indiajgnosticáveis” por meio do exame detalhado do histórico familiar de saúde.

Quando estive na Austrália no final dos anos 1980, tive a oportunidade de visitar o consultório do dr. Reading, em Sydney. Em uma das paredes havia um quadro que, mesmo hoje, seria surpreendente para qualquer profissional ligado à saúde: uma lista de mais de cem pessoas que haviam procurado o dr. Reading por suporem que sofriam de lúpus (lúpus eritematoso sistêmico, LES). Todas haviam tido sintomas (febre, dores nas articulações e erupções cutâneas, eram os mais

comuns) e exames de sangue positivos. Depois de consultá-lo, porém, todos que estavam na lista ficaram livres dos sintomas e seus exames de sangue passaram a dar negativos por cinco anos ou mais! Isso mesmo: mais de cem pessoas *curadas* de lúpus nos anos 1980. Mesmo nos Estados Unidos, em 2002, qualquer especialista diria que isso era impossível e acabaria por prescrever prednisona, uma versão perigosa e sintética da molécula natural cortisona.

Como o dr. Reading conseguiu a cura? O programa dele incluía a *eliminação total de cereais* da alimentação, exceto o arroz e o milho (eliminava também o leite e seus derivados e incluía uma pesada suplementação nutricional via oral e intravenosa).

Quando voltei aos Estados Unidos, fui à biblioteca médica da universidade, onde achei um artigo curto mas intrigante no *Lancet*, jornal médico inglês. O autor destacava que muitas doenças autoimunes partilhavam um marcador genético chamado “HLA-B8”, muito mais comum do que se poderia esperar pelo acaso. A lista de doenças ligadas ao HLA-B8 era a seguinte:

Anemia hemolítica autoimune	Doença de Graves
Anemia perniciosa	Esclerodermia
Asma infantil	Hepatite crônica autoimune
Colite ulcerativa	Lúpus eritematoso
Dermatite herpetiforme	(sistêmico)
Diabetes insulino dependente	Miastenia gravis
(tipo 1)	Polimialgia reumática
Diabetes melito (tipo 2)	Síndrome de Sjögren-Larsson
Doença celíaca	Tirotoxicose
Doença de Addison	Vitiligo

O foco principal do autor era que todas essas doenças, exceto a doença celíaca, eram doenças autoimunes, que se acredita serem provocadas por uma “reação interna do corpo contra ele mesmo”. Mas já se sabia que a doença celíaca é causada por um agente externo, o glúten (incluindo também a gliadina e as gluteninas). O autor se perguntava: “Poderia esse agente externo, a sensibilidade ao glúten, estar envolvido também como causa das outras doenças ligadas ao HLA-B8?”

Eu achava que o dr. Reading tinha provado que essa era a causa do lúpus eritematoso sistêmico (LES) ao ajudar mais de cem pessoas a se curar da doença eliminando (entre outras coisas) completamente da dieta todos os cereais que contivessem glúten. Assim, desde os anos 1980, toda vez que alguém me consulta devido a qualquer um desses distúrbios, recomendo que deixe de comer cereais que contenham glúten (recomendo também que não consuma leite e derivados, que faça testes mais abrangentes para a detecção de alergias e dessensibilização, exames gástricos, consuma grandes quantidades de ácidos graxos essenciais ômega-3, muitas vitaminas via oral e intravenosa e suplementações minerais, além de fazer o teste e o tratamento com DHEA [desidroepiandrosterona] e testosterona. Não cabe aqui uma explicação completa).

Os resultados têm sido fantásticos (se comparados ao “tratamento convencional”, que consiste normalmente em prescrições de prednisona e outros remédios destruidores do sistema imunológico). Embora nem todos tenham se curado das doenças ligadas ao HLA-B8, uma porcentagem alta tem apresentado melhora considerável ou remissão completa. A exceção tem sido o diabetes tipo 1, em que as ilhotas pancreáticas destruídas não podem mais ser regeneradas, nem mesmo com uma dieta sem glúten, e é preciso continuar o tratamento com insulina. Mas, sem a eliminação permanente dos cereais com glúten, a eficácia do restante do programa não chegaria nem perto do resultado alcançado para qualquer um desses problemas.

Este livro me lembrou de que a sensibilidade ao glúten se estende para muito além da doença celíaca e das doenças ligadas ao HLA-B8 relacionadas acima. O dr. Braly e o senhor Hoggan calculam que 90 milhões de americanos podem ter sensibilidade não celíaca ao glúten. Eles escreveram que a sensibilidade não diagnosticada ao glúten, gliadina e outras proteínas presentes em certos cereais é a causa principal de muitos cânceres, doenças autoimunes e neurológicas, síndromes de dores crônicas, perturbações psiquiátricas e cerebrais e morte precoce. Há também uma ligação causal clara com alguns casos de osteoporose, epilepsia, dificuldade de aprendizagem, transtorno de déficit de atenção,

infertilidade, abortos, nascimentos prematuros, doença crônica do fígado e baixa estatura.

Eles também apresentam listas completas de outros sintomas e doenças ligados à sensibilidade ao glúten. Embora qualquer pessoa possa lê-lo sem dificuldades, este livro traz 383 referências para profissionais de saúde e estudantes empenhados em aprender.

O dr. Braly é, há muito tempo, pesquisador clínico de alergia, sensibilidade e saúde. Ele enfatiza que quem tem sensibilidade ao glúten também apresenta sensibilidade a outros alimentos e, frequentemente, até a muitos deles. Eu concordo plenamente com essa visão de que as sensibilidades ao glúten/gliadina/glutenina (juntamente com a sensibilidade ao leite e derivados) são muitas vezes “básicas” ou “fundamentais”, que podem então levar ao desenvolvimento de muitos outros problemas. Quando se encontra o diagnóstico, devem ser feitos testes alérgicos abrangentes. Mas, mesmo que técnicas de dessensibilização possam ter sucesso na eliminação de outras alergias e sensibilidades, ninguém deve tentar esse processo com as sensibilidades ao glúten/gliadina/glutenina para ficar bem. Essas proteínas é que devem ser eliminadas permanentemente da dieta de quem é sensível a elas.

Lembre-se, a sensibilidade ao glúten inclui a doença celíaca, mas não se limita a ela. Apesar de o “padrão de excelência” para aferir a doença celíaca seja a biópsia de tecido intestinal seguida da avaliação de qualquer mudança no tecido biopsiado, muitos sintomas e doenças ligados à sensibilidade ao glúten relacionados em *O perigo do glúten* não são acompanhados de mudanças no intestino. Infelizmente, a medicina convencional ainda não aceita esse fato documentado pela pesquisa, mesmo que profissionais convencionais tenham descoberto ser esse o caso da dermatite herpetiforme (outra doença ligada ao HLA-B8). Mesmo que as biópsias intestinais muitas vezes apresentem resultado normal em pacientes com dermatite herpetiforme, o problema sempre se resolve completamente com a estrita eliminação dos cereais que contêm glúten.

Felizmente, o desenvolvimento de exames de sangue acurados para a sensibilidade ao glúten tornou o diagnóstico muito mais fácil e tem ajudado a pesquisa. Antes de citar brevemente os exames de sangue (que estão bem mais detalhados nas páginas a seguir),

lembre-se de que o dr. Chris Reading descobriu muitas das ligações de doenças e sintomas com a sensibilidade ao glúten ao examinar árvores genealógicas para detectar sintomas e doenças. Armado de um exemplar de *O perigo do glúten* para verificar a lista abrangente de doenças e sintomas, é possível reconstituir o histórico médico da própria árvore genealógica e fazer uma avaliação consciente sobre o risco de ter algum problema relacionado ao assunto.

Atualmente, o exame de sangue mais sensível e específico é a “transglutaminase tecidual” (tTG). É o que eu uso desde que ficou disponível em 1999. Outros exames são: “anticorpos antiendomísio” (EMA), que verifica principalmente anticorpos “de vida curta”, e “anticorpos antigliadina” (AGA), que verifica anticorpos IgG “de vida mais longa”, assim como anticorpos IgA.

Muito importante: não temos anticorpos para algum tipo de problema se não tivermos sido expostos a ele! Se alguém estiver evitando todos os cereais com glúten, o resultado do teste será negativo, mesmo se a pessoa for realmente sensível ao glúten.

Por que os cereais com glúten são uma ameaça à saúde

Como mencionamos anteriormente, o pão tem sido chamado de “Pão da Vida”, mas as pesquisas mostram que a agricultura e o cultivo de cereais é recente: data de no máximo entre 10 e 15.000 anos atrás. Mas a humanidade habita este planeta há muito mais tempo do que isso, ou seja, por mais de 2 milhões de anos, nossos ancestrais caçadores-coletores não se alimentavam de grão algum! A agricultura e o consumo de cereais estão presentes em cerca de 0,5 por cento ou menos da história da humanidade, e muitos ainda não se adaptaram a esse estilo de vida, especialmente ao glúten (o milho e o arroz, apesar de não conterem glúten, provocam um conjunto próprio de problemas).

Isso não é “apenas teoria”. Arqueólogos e outros pesquisadores descobriram que o consumo de cereais surgiu no Oriente Médio

(Mesopotâmia) e espalhou-se pela baía do Mediterrâneo em direção ao norte, pela Europa. Como a sensibilidade ao glúten pode causar ou contribuir para a infertilidade, abortos espontâneos recorrentes, amenorreia (ausência de períodos menstruais) e peso baixo ao nascer, possivelmente sobreviveram menos pessoas com a característica genética do HLA-B8 nas áreas que conviveram com cereais à base de glúten/gliadina em primeiro lugar (e portanto por mais tempo). Este é, de fato, o caso: a mais alta porcentagem de pessoas que ainda têm marcadores genéticos para HLA-B8 (e outras sensibilidades ao glúten) é encontrada em áreas da Europa mais distantes do local de origem dos cereais contendo glúten.

Se permanecermos ignorantes da tendência genética humana ligada ao grão contendo glúten (lembre-se, essa tendência não ocorre em todas as pessoas, mas em uma grande porcentagem), vai demorar bem mais do que outros 10.000 anos até que o consumo desses alimentos elimine do reservatório genético a sensibilidade a eles. Nesse espaço de tempo, haverá mais doenças, sofrimento e mortes prematuras, mesmo com nosso conhecimento atual.

Se tiver qualquer suspeita de que o glúten pode estar contribuindo para seus sintomas ou doença, *leia este livro até o fim!* Depois, consulte um profissional de saúde capacitado, que conheça a medicina nutricional e alergênica. Entretanto, não deixe de levar um exemplar deste livro com você para emprestar a seu médico (a menos que ele seja o próprio dr. Braly), porque ao lê-lo ele vai aprender muito, como eu aprendi. Se você descobriu que tem um sintoma ou uma doença ligada à sensibilidade ao glúten e sentiu-se melhor depois de eliminá-lo da alimentação (juntamente com outros alimentos desencadeadores de alergias e sensibilidades), dê um exemplar deste livro para alguém que necessite. Lembre-se: o dr. Reading “descobriu tudo” sem biópsias intestinais ou exames de sangue, apenas fazendo o exame cuidadoso de árvores genealógicas.

Your Family Tree Connection foi o primeiro livro a trazer ao público informações úteis sobre os riscos do glúten para a saúde. Em *O perigo do glúten*, James Braly e Ron Hoggan nos dão um quadro atualizado e ampliado dos problemas de saúde desencadeados pelo consumo do glúten – problemas que afetam tantas pessoas, mas, por serem “silenciosos”, apenas poucas sabem que existem.

Dr. Jonathan V. Wright
Diretor da clínica Tahoma
Kent, em Washington

Autor de *Why Stomach Acid is Good for You* (2001, em parceria com Lane Lenard); *Maximize Your Vitality and Potency* (1999, em parceria com Lane Lenard); *The Patient's Book of Natural Therapy* (1999, em parceria com o dr. Alan R. Gaby); *Natural Hormone Replacement for Women Over 45* (1997, em parceria com John Morgenthaler); *Nutrition & Healing Newsletter* (www.tahomaclinic.com).

AMOSTRA