

## A POLÊMICA SOBRE O CONSUMO DE TRIGO

Flávia Fernandes Paiva<sup>1</sup>; Martha Zavariz de Miranda<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Bolsista Capes de Pós-Doutorado, da Universidade Federal de Pelotas (UFPel); <sup>2</sup>Pesquisadora da Embrapa Trigo, orientadora.

Nas últimas décadas, populações de muitos países vêm passando por uma transição nutricional, ou seja, a obesidade vem crescendo e se tornando um problema na sociedade atual. Mas quais seriam as causas dessa pandemia? Essa pergunta fez com que muitos livros fossem escritos, apontando os causadores da prevalência da obesidade. Com isso, o trigo foi considerado o principal destaque de estar causando aumento de peso e, conseqüentemente, de estar desencadeando inúmeras doenças relacionadas à obesidade como: hipertensão arterial, doenças cardíacas, AVC, colesterol alto, entre outras. Mas seria o trigo o grande causador da obesidade no mundo? Teria um único alimento esse poder? Será que todas as pessoas deveriam excluir o trigo da sua alimentação? A fim de responder essas questões e outras apontadas por escritores de *best-sellers* que propõem dietas sem trigo/glúten, esse trabalho teve como objetivo realizar uma revisão de literatura sobre o consumo do trigo e suas implicações sobre a saúde, com o intuito de alertar sobre a real necessidade ou não de se retirar o trigo da alimentação. A revisão baseou-se em artigos científicos indexados, livros e sites acessíveis à população em geral. A obesidade é um problema multifatorial desencadeado, principalmente, por estilo de vida inadequado (excessos alimentares, sedentarismo, estresse, entre outros). Portanto, se o trigo for consumido de forma excessiva, pode ser desencadeador de obesidade, como qualquer outro alimento ingerido em excesso. O glúten é um complexo proteico que pode causar problemas gastrointestinais para alguns indivíduos, especialmente os celíacos, nesse caso deve ser retirado da alimentação. No entanto, se o trigo fizer parte de um estilo de vida saudável, que inclui prática de exercícios físicos, dieta balanceada e uma microbiota equilibrada, ele pode ser consumido sem prejuízos à saúde. As doenças da sociedade moderna podem estar mais ligadas às modificações no estilo de vida do que ao consumo de trigo.

**Palavras-chave:** trigo, obesidade, glúten.

**Apoio:** Projeto UFPel-Embrapa Trigo, aprovado pelo Edital CAPES/EMBRAPA n° 015/2014 (“Trigo: Características estruturais, funcionais e tecnológicas, micro e nano aplicações”).