

Apareceram estas bolinhas no seu braço? Você jamais poderia imaginar que a razão era esta!



As pessoas consomem muitos alimentos com glúten no dia a dia.

Mas você sabe quais são as consequências disso?

Em algumas pessoas, são péssimas.

Especialistas em nutrição e dietética garantem que essas proteínas são mais prejudiciais do que podemos imaginar.

Para quem não sabe, o glúten é um conjunto de proteínas encontradas principalmente em farinhas e cereais.

Infelizmente, nem todo corpo é capaz de tolerar e, neste post, mostraremos alguns sinais que o organismo emite quando é intolerante ao glúten.

Se você, por exemplo, sente dor no estômago ou azia depois de alguma refeição, não culpe a carne ou a salada que comeu, pense que também pode ser o efeito do pão ou da massa.

O glúten pode ser nosso grande inimigo, embora muita gente inore isso e prefira se aventurar no sabor da macarronada, dos pães e dos bolos.

Os sintomas mais comuns de intolerância são:

1. Dor de estômago

Este é sinal o mais comum.

Além disso, vem acompanhado de gases, prisão de ventre ou diarreia.

Isso acontece porque o consumo de glúten danifica o revestimento do intestino delgado.

A absorção de vitaminas e minerais também fica prejudicada.

2. Tontura

Depois de comer alimentos ricos em glúten, a pessoa que sofre de intolerância pode ficar tonta ou sentir fraqueza.

3. Transtornos do humor

O consumo de glúten em pessoa com intolerância causa irritação inexplicável, ansiedade e falta de energia.

4. Enxaqueca e fadiga

Alimentos à base de trigo podem causar dor de cabeça e cansaço.

5. Irritação da pele

Intolerância ao glúten quase sempre resulta numa doença de pele, como eczema.

6. Fibriomialgia

Se você tem este problema, experimente deixar de consumir glúten e veja a diferença que fará.

7. Dor nos músculos e articulações

É outro sinal de que seu corpo não processa o glúten.

8. intolerância à lactose

Se você tem problemas à proteína do leite, possivelmente será intolerante ao glúten, e vice-versa.

Por isso, evite derivados de leite, principalmente industrializado.

Se tem vários desses sintomas, procure um médico para confirmar o diagnóstico

Caso seja positivo, não se preocupe: há muitos alimentos sem glúten e você verá que é possível viver (e bem) sem essa substância.