

## Aveia contém glúten?

O glúten, que antes ninguém dava muita importância, virou um grande vilão para algumas pessoas. O glúten nada mais é que uma mistura de proteínas que é encontrada naturalmente no endosperma das sementes de cereais da família das gramíneas, como, por exemplo, o trigo, a cevada e o centeio. Esta mistura de proteínas é responsável pela viscosidade das massas compostas por ingredientes com glúten. Quando um alimento contém o alerta na embalagem de **“contém glúten”**, ele alerta as pessoas portadoras de hipersensibilidade imunomediada (*mais conhecida como doença celíaca*) e pessoas que têm reação alérgica a essa proteína, ou seja, pessoas que são alérgicas ao glúten **para que elas não consumam o produto.**



O fato é que virou moda a dieta *glúten-free* – ou seja, dieta livre de glúten – e uma das coisas que mais gera dúvidas é: **a**

**aveia contém glúten?** A dúvida se dá, pois, mesmo que a aveia não faça parte da família das gramíneas, ela possui o alerta “contém glúten” em sua embalagem. Hoje não discutiremos se a dieta livre de glúten é ou não correta para quem não é celíaco ou não é alérgico ao glúten, mas sim de uma vez por todas, sanar a dúvida quanto à aveia conter ou não a proteína.

## **A aveia contém glúten?**



**A aveia, por natureza, não contém glúten.** Então, em teoria, a aveia é um cereal livre de glúten. Porém, a aveia comercializada no Brasil (e em vários outros países) vem com o alerta de “contém glúten” e o motivo é simples: esta aveia que diz conter glúten, durante o seu processamento ou processo de produção é contaminada pelo glúten de outros cereais, passando a ter traços de glúten, ou seja, **passa a conter glúten!**

Para que uma aveia seja livre de glúten, ela não pode ter contato com cereais que contém glúten em nenhuma etapa do seu processo de sua produção e processamento. Então, o que vale é o que está na embalagem: **se a aveia que você comprou vem o alerta de “contém glúten” é porque sim, ela contém glúten.**



A aveia que mantém a sua natureza de não conter glúten, é a aveia que não possui qualquer traço de glúten e não foi contaminada pela proteína em nenhuma etapa da sua produção. Aqui no Brasil a aveia sem glúten pode ser adquirida, mas além de ter um preço mais alto, é mais difícil de encontrar.

**Então, se você é celíaco ou alérgico, confie na embalagem e se a aveia vem com a informação que contém glúten, ela contém glúten.**

## **Conclusão:**

*A aveia não deveria conter glúten, pois naturalmente ela não contém, porém, na maioria dos casos, ela é contaminada pelo glúten de outros cereais durante o seu processamento. Confie na embalagem e preste atenção.*

*Fabrisio e Tatiana*

**@2nuts4spices** 

