

GLÚTEN E LACTOSE: IMPACTOS DA RESTRIÇÃO ALIMENTAR NA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Eduarda Rodrigues Maciel¹, Andressa Sales Ferreira¹, Vania de Souza Moreira Batista¹.

1- Bacharel em Nutrição no Centro Universitário do Vale do Ribeira, SP – UNIVR

Resumo

Objetivos: Este artigo tem como objetivo analisar os impactos das dietas restritivas de glúten e lactose sobre a saúde e a qualidade de vida, destacando seus efeitos clínicos, nutricionais e psicossociais.

Métodos: Foi realizada uma revisão bibliográfica nas plataformas PubMed, SciELO, Google Acadêmico e LILACS, considerando publicações entre 2020 e 2025. **Resultados:** A literatura aponta que a exclusão de glúten e lactose é essencial em casos clínicos diagnosticados, como doença celíaca e intolerância à lactose, porém seu uso indiscriminado pode ocasionar deficiências nutricionais e prejuízos sociais. **Conclusão:** As dietas sem glúten e sem lactose são eficazes quando indicadas por diagnóstico médico, mas requerem acompanhamento multiprofissional para evitar riscos à saúde.

Descritores: Glúten. Lactose. Intolerância alimentar. Dieta restritiva. Qualidade de vida.

"GLUTEN AND LACTOSE: IMPACTS OF DIETARY RESTRICTION ON HEALTH AND QUALITY OF LIFE"

Abstract

Objectives: This article aims to analyze the impacts of gluten- and lactose-restrictive diets on health and quality of life, emphasizing their clinical, nutritional, and psychosocial effects. **Methods:** A literature review was conducted using PubMed, SciELO, Google Scholar, and LILACS databases, considering publications from 2020 to 2025. **Results:** The literature indicates that gluten- and lactose-free diets are essential for clinically diagnosed cases, such as celiac disease and lactose intolerance; however, their indiscriminate use can lead to nutritional deficiencies and social harm. **Conclusion:** Gluten- and lactose-free diets are effective when medically indicated but require multidisciplinary monitoring to prevent health risks.

Keywords: Gluten. Lactose. Food intolerance. Restrictive diet. Quality of life.

Introdução

A alimentação é um direito básico e um dos principais fundamentos para a manutenção da saúde física, mental e social. Nas últimas décadas, tem-se observado um crescimento significativo no interesse por dietas restritivas, particularmente aquelas que excluem glúten e lactose, seja por necessidade clínica ou por escolha pessoal (NILAND; CASH, 2018). Esse fenômeno acompanha não apenas o aumento na prevalência de condições como a doença celíaca e a intolerância à lactose, mas também a disseminação de informações nem sempre adequadas que influenciam as escolhas alimentares da população (ABDI et al., 2023).

A doença celíaca, condição autoimune desencadeada pela ingestão de glúten (proteína presente no trigo, centeio e cevada), caracteriza-se por inflamação crônica do intestino delgado, atrofia vilositária e prejuízo na absorção de nutrientes (COMINO; SOUSA, 2022). Por outro lado, a intolerância à lactose resulta da deficiência da enzima lactase, responsável pela digestão do açúcar do leite, podendo causar sintomas gastrointestinais como distensão abdominal, flatulência e diarreia (BORRALHO; MARCOS, 2025). Em ambos os casos, o manejo dietético é fundamental para o controle dos sintomas e a prevenção de complicações (HELENO et al., 2024).

Paralelamente, verifica-se um aumento no autodiagnóstico e na adoção de dietas restritivas sem a devida orientação profissional (CRUCINSKY; DAMIÃO; CASTRO, 2021). Essa prática, embora comum, pode levar a desequilíbrios nutricionais, restrições desnecessárias e impactos negativos na qualidade de vida (MENDONÇA et al., 2023). A exclusão de alimentos vai além de uma decisão fisiológica, englobando dimensões sociais, emocionais e culturais, afetando a interação em refeições coletivas, a autoestima e o senso de pertencimento (MAGALHÃES; DAMASCENA, 2024).

Nesse contexto, a justificativa para este estudo reside na necessidade de compilar e avaliar criticamente as evidências recentes sobre os impactos (benefícios, riscos e desafios) das dietas sem glúten e sem lactose na saúde e na qualidade de vida. Torna-se essencial distinguir as situações de necessidade clínica comprovada das práticas influenciadas por modismo ou autopercepção, a fim de embasar a atuação de profissionais de saúde e promover escolhas alimentares mais seguras e conscientes (BRUNATTI et al., 2025).

Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura desenvolvida com base em artigos científicos, dissertações e publicações especializadas sobre os efeitos das restrições de glúten e lactose na saúde e na qualidade de vida. As buscas foram realizadas nas bases PubMed, SciELO, LILACS e

Google Acadêmico, entre os anos de 2020 e 2025, em português e inglês. Utilizaram-se os descritores: Glúten, Lactose, Intolerância Alimentar, Dieta Restritiva e Qualidade de Vida.

Foram incluídos artigos completos que abordassem seres humanos e apresentassem dados clínicos, nutricionais e sociais. Foram excluídos estudos realizados em animais, revisões sem embasamento científico e duplicações. Após análise, os estudos foram detalhados de forma comparativa, com ênfase nos benefícios, sintomas e dificuldades enfrentadas por pessoas que seguem dietas sem glúten e lactose. Isso permitiu uma reflexão crítica sobre as consequências clínicas, nutricionais e sociais relacionadas às dietas.

Resultados

Uma análise das pesquisas indica que as limitações do glúten e da lactose têm um efeito específico tanto na saúde clínica quanto no bem-estar dos indivíduos.

Em relação à doença celíaca, a literatura indica que a única forma eficaz de tratamento é uma dieta livre de glúten, evitando complicações intestinais e manifestações extraintestinais, como problemas neurológicos e processos neuroinflamatórios (GIUFFRÈ et al., 2022; MARQUES et al., 2023). Os avanços mais recentes ressaltam a importância de uma dieta sem glúten, além de enfatizarem a necessidade de acompanhamento de uma equipe multidisciplinar para garantir a adesão correta e evitar deficiências nutricionais (COMINO; SOUSA, 2022; RIBEIRO et al., 2025; ABDI et al., 2023).

Em relação à intolerância à lactose, os resultados indicam que a eliminação completa nem sempre é necessária. Estratégias como o consumo de laticínios sem lactose ou a introdução gradual de pequenas quantidades podem ajudar a manter o consumo de cálcio sem comprometer a saúde óssea (BORRALHO; MARCOS, 2025). A literatura destaca que as dietas restritivas precisam ser personalizadas, levando em consideração a tolerância individual e prevenindo possíveis déficits nutricionais (HELENO et al., 2024).

O autodiagnóstico é outro aspecto importante. Muitas pessoas aderem a dietas sem glúten ou sem lactose sem orientação médica, guiadas por informações veiculadas nas redes sociais ou por modismos. Além de ser desnecessária em muitos casos, essa prática pode resultar em deficiências nutricionais e até mesmo em danos sociais, pois a exclusão alimentar afeta a convivência e o acesso a refeições alternativas (ZINGONE et al., 2023; NILAND; CRUCINSKY; DAMIÃO; CASTRO, 2021).

Os estudos apontam que as dietas restritivas podem levar a sentimentos de isolamento, problemas nas relações sociais e até mesmo uma diminuição da autoestima, segundo a perspectiva psicossocial. Contudo, quando há acompanhamento profissional adequado, nota-se uma melhoria

significativa tanto no bem-estar quanto no manejo clínico (BRUNATTI et al., 2025; MENDONÇA et al., 2023; MAGALHÃES; DAMASCENA, 2024).

Além disso, novas pesquisas apontam que o consumo de glúten e trigo pode influenciar aspectos da saúde da mulher, sugerindo que seus efeitos vão além do sistema gastrointestinal, incluindo repercussões hormonais e metabólicas (MANZA et al., 2024).

De forma geral, os resultados indicam que as dietas sem glúten e sem lactose são fundamentais quando há diagnóstico clínico confirmado, mas que seu uso indiscriminado pode trazer riscos nutricionais e sociais.

Dessa forma, a literatura sugere que um diagnóstico preciso, orientação de uma equipe multiprofissional e abordagens específicas são essenciais para garantir não apenas a eficácia clínica, mas também a preservação da qualidade de vida.

A tabela 1 caracteriza os estudos quanto aos objetivos apresentados, metodologia empregada e os principais resultados alcançados.

Tabela 1:

Autores	Objetivos	Métodos	Resultados
Giuffrè et al., 2022	Analisar manifestações neurológicas relacionadas à doença celíaca.	Revisão sistemática da literatura.	Associações entre glúten e distúrbios neurológicos (ataxia, neuropatias, epilepsia). Dieta sem glúten reduziu sintomas e inflamação.
Marques et al., 2023	Avaliar os efeitos da dieta sem glúten em doenças neurológicas de pacientes com doença celíaca.	Foi realizada uma pesquisa bibliográfica, a partir de artigos publicados junto ao banco de dados PubMed, SciELO, LILACS e Google Acadêmico,	Dieta isenta de glúten mostrou-se eficaz na redução de processos neuroinflamatórios e melhora clínica.

Comino; Sousa, 2022	Apresentar avanços no entendimento da doença celíaca e da dieta sem glúten.	Foi realizado uma Revisão narrativa.	Evidenciou o papel central da dieta sem glúten e a importância de suporte multiprofissional para adesão.
Ribeiro et al., 2025	Avaliar implicações da dieta sem glúten na doença celíaca.	Artigo de revisão.	A dieta isenta de glúten é essencial, mas pode gerar deficiências nutricionais se não houver acompanhamento.
Abdi et al., 2023	Discutir considerações nutricionais na doença celíaca e na sensibilidade não celíaca ao glúten/trigo.	Revisão narrativa.	Destacou riscos de deficiências e necessidade de personalização nutricional.
Borralho; Marcos, 2025	Explorar o impacto da intolerância à lactose e soluções.	Revisão atualizada.	Destacou que estratégias como consumo de derivados sem lactose auxiliam na manutenção do cálcio.
Heleno et al., 2024	Revisar diagnóstico e manejo da intolerância à lactose e da doença celíaca.	Revisão bibliográfica.	Apontou que as dietas restritivas são eficazes, mas exigem acompanhamento profissional para evitar deficiências.
Zingone et al., 2023	Discutir mitos e fatos	Revisão narrativa.	Muitos indivíduos

	sobre intolerâncias alimentares.		restringem alimentos sem diagnóstico, aumentando riscos nutricionais.
Crucinsky; Damião; Castro, 2021	Identificar fragilidades no cuidado em saúde a pessoas com desordens relacionadas ao glúten.	Estudo descritivo.	Evidenciou falhas no preparo dos profissionais de saúde e necessidade de maior suporte.
Brunatti et al., 2025	Examinar a conexão entre glúten, hábitos alimentares e qualidade de vida.	Estudo qualitativo.	Demonstrou como a dieta sem glúten afeta os hábitos alimentares, as emoções e a socialização.
Mendonça et al., 2023	Avaliar impactos da restrição alimentar na doença celíaca.	Revisão bibliográfica.	Destacou dificuldades de adesão, isolamento social e desafios emocionais.
Magalhães; Damascena, 2024	Avaliar bem-estar alimentar e vulnerabilidade de consumidores intolerantes.	Estudo teórico-analítico.	Enfatizou a fragilidade dos consumidores intolerantes e a importância de políticas de proteção.
Manza et al., 2024	Explorar efeitos do glúten e trigo na saúde da mulher.	Revisão narrativa.	Relacionou consumo de glúten/trigo a questões gastrointestinais e hormonais, ampliando

o debate para além do
intestino.

Discussão

Uma análise dos estudos mostra que a remoção do glúten e da lactose da dieta deve ser feita com cautela, pois os efeitos vão além do âmbito clínico, afetando também aspectos nutricionais, sociais e emocionais. Em relação à doença celíaca, os resultados confirmam que a dieta sem glúten continua sendo a única opção de tratamento eficaz, prevenindo complicações gastrointestinais e até efeitos extraintestinais, como mudanças neurológicas e inflamações no sistema nervoso central (GIUFFRÈ et al., 2022; MARQUES et al., 2023). No entanto, embora seja uma medida fundamental, estudos recentes apontam que a sua implementação prolongada pode resultar em deficiências nutricionais se não houver orientação profissional adequada. Isso enfatiza a necessidade de um plano alimentar personalizado e de apoio multiprofissional (COMINO; SOUSA, 2022; RIBEIRO et al., 2025; ABDI et al., 2023).

No que diz respeito à intolerância à lactose, constata-se que a eliminação completa do nutriente nem sempre é necessária. Estratégias como a utilização de laticínios sem lactose e a introdução progressiva de pequenas porções podem contribuir para a manutenção da ingestão de cálcio, melhorando a saúde óssea e reduzindo os riscos de osteopenia e osteoporose (BORRALHO; MARCOS, 2025). Heleno et al. (2024) corroboram essa perspectiva, enfatizando a necessidade de uma abordagem personalizada para prevenir a exclusão total e indiscriminada de alimentos que poderiam ser vantajosos para a dieta.

Outro aspecto relevante é o aumento da adesão a dietas sem glúten e sem lactose sem a exigência de comprovação médica. Esse movimento, muitas vezes motivado por informações de redes sociais ou pelo modismo alimentar, pode resultar em práticas restritivas desnecessárias e com consequências negativas para a saúde (ZINGONE et al., 2023; NILAND; CASH, 2018). Além do perigo de deficiências nutricionais, há efeitos diretos no bem-estar e na vida social, pois a exclusão de certos alimentos pode causar sentimentos de isolamento em situações.

Conclusão

Com base na revisão da literatura realizada, conclui-se que as dietas restritivas de glúten e lactose desempenham papel essencial no tratamento de condições clínicas específicas, como a doença celíaca e a intolerância à lactose. Em pacientes diagnosticados, a exclusão desses componentes é indispensável para o controle dos sintomas e a prevenção de complicações, proporcionando melhora significativa na saúde e no bem-estar geral.

Entretanto, observou-se também que o crescimento do autodiagnóstico e a adesão dessas dietas restritivas sem a devida comprovação clínica tem se tornado uma prática comum na sociedade, quando realizada sem um acompanhamento profissional, esse comportamento pode resultar em carências nutricionais, distúrbios alimentares, prejuízos emocionais e impactos negativos na qualidade de vida.

Dessa forma, este trabalho reforça a importância da atuação de um nutricionista e de uma equipe multiprofissional no processo de orientação, acompanhamento e educação alimentar, contribuindo para uma prática mais consciente, segura e adaptada às necessidades individuais, assim sendo possível alcançar uma melhor qualidade de vida, mantendo a saúde e a segurança.

Referências bibliográficas:

ABDI F.; et al. **Nutritional considerations in celiac disease and non-celiac gluten/wheat sensitivity.** *Nutrients*, v. 15, n. 6, p. 1475, 2023.

ARAÚJO H.M.C.; et al. **Doença celíaca, hábitos e práticas alimentares e qualidade de vida.** *Revista de Nutrição*, v. 23, n. 3, p. 467–474, 2010.

BORRALHO A.I.; MARCOS P. **Lactose intolerance and malabsorption revisited: exploring the impact and solutions.** *GE Portuguese Journal of Gastroenterology*, p. 1–8, 2025.

BRUNATTI A.C.S.; et al. **Glúten e comportamento alimentar: impactos na saúde e na qualidade de vida.** *Revista Campo da História*, v. 10, n. 2, p. e437, 2025.

COMINO I.; SOUSA C. **Advances in celiac disease and gluten-free diet.** *Nutrients*, v. 14, n. 3, p. 570, 2022.

CRUCINSKY J.; DAMIÃO J.J.; CASTRO I.R.R. **Fragilidades no cuidado em saúde às pessoas com desordens relacionadas ao glúten.** *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37, n. 2, p. e00244219, 2021.

GIUFFRÈ M.; et al. **Celiac disease and neurological manifestations: from gluten to neuroinflammation.** *International Journal of Molecular Sciences*, v. 23, n. 24, p. 15564, 2022.

HELENO E.G.; et al. **Intolerância à lactose e doença celíaca: diagnóstico clínico e manejo dietético.** *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 9, p. 751–762, 2024.

MAGALHÃES N.M.M.; DAMASCENA E.O. **Bem-estar alimentar e vulnerabilidade do consumidor alérgico e/ou intolerante à lactose e/ou ao glúten.** *Interações: Sociedade e as Novas Modernidades*, n. 47, p. 95–129, 2024.

MANZA F.; et al. **Gluten and wheat in women's health: beyond the gut.** *Nutrients*, v. 16, n. 2, p. 322, 2024.

MARQUES M.N.N.; et al. **Efeitos da dieta livre de glúten nas doenças do sistema nervoso em pacientes portadores de doença celíaca: uma revisão sistemática.** *Observatório de la Economía Latinoamericana*, v. 21, n. 10, p. 17820–17834, 2023.

MENDONÇA J.R.S.; et al. **Os impactos das restrições alimentares advindas da doença celíaca.** *Revista Eletrônica Acervo Científico*, v. 46, p. e14388, 2023.

NILAND B.; CASH B.D. **Health benefits and adverse effects of a gluten-free diet in non-celiac disease patients.** *Gastroenterology & Hepatology (N Y)*, v. 14, n. 2, p. 82–91, 2018.