

# Introdução

---

**N**ão muito tempo atrás, o estilo de vida sem glúten era reservado a um grupo obscuro de pessoas forçadas a se contentarem com protótipos de comidas que lembravam serragem, mas não tinham um sabor tão bom quanto ela.

Hoje em dia, o estilo de vida sem glúten vem tomando conta do mundo com a força de um verdadeiro incêndio, e as consequências são enormes. Produtos sem glúten estão se tornando abundantes (e estão muito distantes das comidas que costumávamos ter que engolir), os rótulos estão bem menos ambíguos e as pessoas não olham mais como se você tivesse quatro cabeças ao pedir um hambúrguer sem o pão.

Viver sem glúten não é uma questão de fazer dieta. Tem a ver com um estilo de vida. Não importa se você não vem consumindo glúten há décadas ou se está apenas considerando a ideia de abrir mão do glúten, este livro está cheio de informações que podem ter impacto em vários aspectos de sua vida, desde o óbvio – sua saúde e sobre como você faz compras, cozinha e come – até aspectos mais sutis, como financeiros, sociais e na forma de lidar com amigos e familiares, e administrar os vários altos e baixos do lado emocional.

Eu vivo uma vida sem glúten, e tenho vivido assim há muitos anos. Não tenho nenhum motivo extra, além de um desejo peculiar de vestir uma capa, chamar a mim mesma de Caçadora de Glúten e sair pelo mundo proclamando as virtudes de uma dieta sem glúten. O motivo pelo qual você quer viver sem glúten, realmente não importa para mim. Não tenho nenhum suplemento para vender, nenhum produto sem glúten que eu endosse – sequer recebo um salário por ser responsável pela maior organização mundial de apoio a crianças que vivem sem glúten!

O que *realmente* me importa é que dou o melhor de mim mesma para dizer tudo o que é preciso saber sobre como viver um estilo de vida sem glúten para que você possa tomar decisões saudáveis. Este livro é um guia de referência que você precisa para ajudá-lo em todos estes aspectos. É sua referência para viver – e amar – um estilo de vida sem glúten.

## ***Sobre este Livro***

*Vivendo sem Glúten para Leigos*, como todos os livros da série *Para Leigos*, está dividido de tal modo que você não precisa lê-lo de um fôlego só, nem mesmo do início para o final, se não quiser. Você pode pular de B para R e voltar para A, ou até mesmo reler B se quiser. Poderá lê-lo deitado ou de cabeça para baixo se preferir; tudo o que você precisa fazer é encontrar uma seção que lhe interesse e devorá-la (o que acha *disso* para se soltar?).

Sugiro que você passe os olhos pelo Sumário e veja se algum capítulo ou assunto em particular realmente desperta o seu interesse, e comece por ali. Ou você pode folhear o livro e ver se algum dos títulos chama sua atenção.

Se você é novo no estilo de vida sem glúten e tiver uma infinidade de perguntas, provavelmente será melhor começar pelo Capítulo 1 e continuar lendo a maior parte do livro na sequência.

Se você não consome glúten há vários anos, faça um favor a si mesmo e dê uma olhada no Capítulo 4. Você poderá se surpreender com alguns alimentos que são permitidos na dieta sem glúten e que costumavam ser considerados proibidos. Poderá descobrir que este capítulo abre muitas portas de armários que você pensava estarem fechadas no passado!

## Convenções Usadas neste Livro

Para manter as coisas consistentes e fáceis de serem seguidas, aqui estão algumas regras básicas e convenções usadas neste livro:

- ✔ Eu invento palavras, mas é fácil descobrir o que elas querem dizer. Por exemplo, *glutenizado* significa um produto que foi contaminado com glúten. *Glutenoso* significa que um produto contém glúten, *glutenívoro* é alguém que consome glúten, *Caçador de Glúten* é alguém que combate os males do glúten e assim por diante. É divertido! Antes de perceber, aposto que você estará inventando seus próprios *glutenologismos*.
- ✔ Todos os endereços de Web aparecem com fonte de tamanho fixo, desta forma.
- ✔ Quando este livro foi impresso, pode ser que alguns endereços de Web tem necessidade de ser divididos em mais de uma linha de texto. Se isso aconteceu, pode ter certeza de que não acrescentei nenhum caracter extra (como hífen) para indicar a quebra. Portanto, quando usar um destes endereços de Web, basta digitar exatamente o que você vê neste livro, como se a quebra de linha não existisse.
- ✔ Sinta-se à vontade para mudar as receitas. Se você não possuir um ingrediente que uma receita pede, não se preocupe – substitua-o. Você poderá descobrir que sua troca resultará em uma melhoria incrível. E não se preocupe se não quiser medir. Eu fiz estimativas sobre as medidas, de qualquer maneira, porque nem tenho certeza se eu mesma tenho colheres e xícaras para medidas!
- 🍆 Se você quiser uma receita vegetariana, basta procurar pelos ícones de tomates.

Aqui estão algumas das convenções para os ingredientes propriamente ditos:

- ✔ Se um ingrediente aparecer em alguma receita, eu estou partindo do princípio que ele não tem glúten. Por exemplo, eu não especifico “baunilha sem glúten” porque nenhuma baunilha contém glúten. E molho de soja geralmente contém glúten, mas quando a receita pedir molho de soja, estou assumindo que você usará uma versão sem glúten.

- ✔ Preparar coisas ao forno com farinhas sem glúten proporcionará melhores resultados se você usar uma mistura de farinhas. O Capítulo 9 entra em detalhes a respeito de como misturar farinhas sem glúten para obter os melhores resultados.
- ✔ Substitutos de leite podem ser usados no lugar de leite na maioria das receitas.
- ✔ Os ovos são grandes.
- ✔ Manteiga e margarina podem ser trocadas uma pela outra.
- ✔ Todas as temperaturas estão em Celsius.

## *O que Você Não Precisa Ler*

Você não terá problemas se *ler* tudo o que está no livro, mas se você gosta de uma leitura bem rápida poderá pular algumas partes sem perder nada muito importante. Em outras palavras, não haverá nenhuma prova surpresa sobre os seguintes assuntos:

- ✔ **Qualquer coisa que tiver um ícone indicando Papo Técnico:** o ícone de Papo Técnico representa informações que são interessantes (algumas vezes extremamente fascinantes!), mas que não são cruciais para compreender o assunto em questão.
- ✔ **Caixas de Texto:** são histórias e pedaços de informações em caixas de textos sombreadas, espalhadas ao longo dos capítulos. Assim como o Papo Técnico, você poderá achar as informações interessantes, mas não estará perdendo informações críticas se deixar de lê-las.
- ✔ **Receitas:** a menos que você vá realmente usá-las para cozinhar ou decidir o que preparar para o jantar, as receitas não constituem o melhor material para ser lido de noite. Sinta-se à vontade para pulá-las até estar pronto para preparar alguns pratos sem glúten.

## *O Que Estou partindo do princípio que você já sabe*

Você gastou seu dinheirinho arduamente ganho neste livro, e isto significa que ou você quer aprender mais a respeito da vida sem glúten ou você é meu parente. Como os membros da minha família já escutaram muito mais sobre estas coisas do que qualquer ser humano devesse ser obrigado a suportar, escrevi este livro tendo você em mente – e tomei a liberdade de assumir algumas coisas a seu respeito. Uma ou mais das considerações a seguir devem ser aplicáveis a você:

- ✔ Você está considerando viver sem glúten e usará este livro para determinar se deve se aventurar.
- ✔ Você ama alguém que vive sem glúten, e você é tão legal que quer aprender mais sobre o estilo de vida para que possa ser capaz de dar apoio.

- ✔ Você é novo na dieta e está em busca de um “manual” que diga como viver sem glúten.
- ✔ Você não consome glúten há anos e quer saber das últimas e grandes informações sobre orientações para a dieta e o estado da arte em termos de pesquisa.
- ✔ Você é um profissional que tem clientes, consumidores ou pacientes que não comem glúten, e quer aprender mais sobre o estilo de vida sem glúten e as condições médicas que se beneficiam com ela.

Ao mesmo tempo, você pode imaginar algumas coisas sobre mim e sobre o que direi neste livro:

- ✔ Eu geralmente sei sobre o que estou falando. Eu *vivo* um estilo de vida sem glúten e estou mergulhada nele desde 1991. Vale a pena conhecer minha experiência porque algumas pessoas que escrevem sobre a vida sem glúten não vivem elas mesmas sem glúten. Eu garanto a você que não fui levada a escrever este livro porque estava entediada ou em busca de um projeto: eu realmente vivo – e amo – o estilo de vida sem glúten (e eu agradeço, mas tenho muitos e muitos projetos!).
- ✔ Até onde eu sei, as informações neste livro estão corretas. Este livro foi revisado por duas especialistas que são profundas conhecedoras em suas áreas. A doutora Michelle Pietzak, é especialista em doença celíaca e revisou este livro para que fosse preciso do ponto de vista médico. Cynthia Kupper, R.D., é especialista em dietas e diretora executiva do *Gluten Intolerance Group* (Grupo de Intolerância ao Glúten) e revisou o livro para garantir que ele está de acordo com a dieta e os tópicos relativos ao estilo de vida.
- ✔ Este livro não tem a intenção de oferecer conselhos médicos, portanto você não tem o direito de me processar em relação a nada. Por favor, consulte seu médico para mais informações se achar que é necessário; sem validade nos locais em que for proibido; todos os direitos reservados; bom enquanto durar a oferta; somente enquanto durar o estoque; até que a morte nos separe; e todas as demais isenções legais até agora. Aqui está. Minhas costas estão cobertas!

## ***Como este Livro Está Organizado***

*Vivendo sem Glúten para Leigos* está organizado de modo que todos os assuntos “afins” estão juntos. Para não precisar repetir muitas informações, às vezes incluo referências cruzadas aos assuntos relacionados. Este livro é formado por cinco partes. Cada parte tem vários capítulos, e cada capítulo está dividido em seções. Nas seções seguintes explicarei como estas partes estão divididas.

## ***Parte I: Vivendo sem Glúten: quem, o que, por que e como***

Como diz o nome, esta parte mergulha fundo no quadro geral básico sobre a vida sem glúten. O Capítulo 1 apresenta uma visão geral. Se não for ler mais nada neste livro, leia o Capítulo 1 porque deste modo, pelo menos você vai parecer que sabe sobre o que está falando. O restante desta parte fala sobre quem pode estar considerando viver sem glúten e por que, o que você pode ou não comer na dieta sem glúten e como pesquisar um pouco mais para *ter certeza* que os alimentos que você está consumindo são realmente seguros para você.

## ***Parte II: Planejando e Preparando: Prelúdios Para Cozinhar***

A Parte II o leva ao próximo estágio: preparar-se para comer. Ela começa com algumas orientações sobre qual a abordagem mais nutritiva para um estilo de vida sem glúten e depois o ajuda a preparar sua cozinha, planejar os cardápios, fazer compras e desenvolver técnicas únicas para cozinhar sem glúten, e que você deve conhecer antes de começar a cozinhar.

## ***Parte III: Dos Cardápios às Refeições: Receitas Sem Glúten para Gourmets***

Você encontrará 65 receitas nesta parte, criadas por alguém que não é autora de livros de receitas: eu. Tudo bem, admito que eu as inventei. E admito que eu não meço, e que nenhuma das receitas fica igual da segunda vez que preparo. Mas minha editora tem disponível uma pessoa que realmente testa as receitas para certificar-se de que elas dão certo, e para grande surpresa minha, elas dão! Então pare de enrolar, e comece a cozinhar – ou a assar – ou a fazer qualquer coisa que você queira na cozinha. Não importa se você é um(a) novato(a) na culinária ou é um(a) discípulo(a) de Ana Maria Braga, você vai ver que estas receitas são simples, deliciosas e às vezes impressionantes, e principalmente sem absolutamente nenhum glúten.

## ***Parte IV: Vivendo – e Amando – o Estilo de Vida sem Glúten o Tempo Todo***

Para algumas pessoas, o estilo de vida sem glúten apresenta desafios sociais, práticos e emocionais únicos. Nesta parte, ajudarei você a encontrar meios de lidar com algumas das questões práticas como participar de eventos sociais, comer em restaurantes, viajar, conversar com amigos e pessoas que você ama sobre o seu estilo de vida e sobre como criar filhos felizes e saudáveis sem glúten. Também ajudarei você a lidar com alguns dos desafios emocionais que às vezes aparecem para que você realmente aprenda a amar o estilo de vida sem glúten.

## Parte V: A Parte dos Dez

O que seria de um livro *Para Leigos* sem a Parte dos Dez? Incompleto, é claro, porque praticamente todos os livros *Para Leigos* possuem esta parte, e este não é uma exceção. A Parte dos Dez é composta por alguns capítulos, cada um deles com *dez* (que inteligente!) dicas, perguntas e respostas, factoides e pequenas informações sobre o estilo de vida sem glúten.

## Ícones Usados neste Livro

Algumas pessoas são mais visuais do que outras. É por isso que os ícones são legais. Este livro usa vários ícones, e cada um deles tem pequenas doses de informações associadas. A seguir o significado de cada ícone:



Designados de forma inteligente como Dicas, elas são, bem, *dicas* que poderão ajudá-lo a viver (e a amar!) o estilo de vida sem glúten. Elas incluem informações que o ajudarão a economizar tempo ou a acabar com a frustração.



Todos podem fazer uso de pequenos lembretes amigáveis. O ícone Lembre-se é uma maneira rápida e fácil de identificar alguns dos pontos mais importantes que você pode querer tomar nota ao longo deste livro.



Textos destacados com o ícone de Cuidado podem mantê-lo longe de problemas.



Às vezes, eu realmente entro em assuntos cabeludos, técnicos e científicos. Alguns de vocês vão amar; outros vão morrer de tédio. É por isso que coloquei estes dados em uma área própria, assinalada com o ícone de Papo Técnico para que você possa deixá-los de lado (se quiser), sem perder o fio da meada em relação ao que está sendo exposto naquele capítulo ou seção.

## *Para Onde Ir a Partir Daqui*

O que eu sugiro que você faça a partir de agora é acomodar-se na sua poltrona mais confortável e mergulhar de cabeça neste livro. Se achar que a seção com a qual você começou está entediante (poupe-me!) ou por alguma razão ela não o deixou entusiasmado, pule-a e siga em frente.

Se você está um pouco deprimido por ter que viver sem glúten, espero que minha paixão sincera pelo estilo de vida sem glúten e os benefícios à saúde que dele resultam toquem seu coração oferecendo conforto, otimismo e inspiração.





# Parte I

# Vivendo Sem Glúten: quem, o que, por que e como

**A 5ª Onda**

Por Rich Tennant



“É a edição sem glúten.”

### *Nesta parte...*

**C**obrirei o básico para ajudá-lo a dar início a um estilo de vida sem glúten. Começarei dando uma olhada nas diversas condições médicas e psicológicas que melhoram com uma dieta livre de glúten para que você possa decidir se este estilo de vida poderá beneficiá-lo e possa definir expectativas realistas sobre como sua saúde pode melhorar. Depois mencionarei o básico sobre a dieta livre de glúten e apresentarei alimentos sobre os quais você pode nunca ter ouvido falar antes, alguns dos quais bem mais nutritivos do que o glúten jamais poderia sonhar em ser. Por último, direi como pensar além dos ingredientes para você saber como procurar fontes ocultas de glúten e para ter certeza de que os produtos realmente não contêm glúten. Então, o que você está esperando? Hoje pode ser o primeiro dia do resto de seu novo estilo de vida.

# Capítulo 1

## Sem Glúten de A a Z: o Básico sobre Viver sem Glúten

---

### *Neste Capítulo:*

- ▶ Conheça o glúten;
  - ▶ Descubra as vantagens do estilo de vida sem glúten;
  - ▶ Aproveite as refeições ao máximo;
  - ▶ Mude de comedor de glúten para garoto-propaganda da vida sem glúten – e aproveite!
- 

**E**u achei que o médico tinha cometido um erro. “Você quis dizer *glucose*”, eu o corriji com uma ponta de exasperação diante de seu erro grosseiro. “Você deve estar dizendo que meu filho não pode consumir *glucose*.” Xii. Isso vai ser bem difícil. Nada de balinhas de goma daqui pra frente.

“Não, eu quis dizer *glúten*”, ele insistiu. “E para ser franco, eu não sei muita coisa sobre dieta sem glúten. Você pode procurar a nutricionista de nosso hospital, mas ela também não terá muitas informações sobre esta dieta. Você terá que fazer algumas pesquisas por conta própria.”

Tudo o que eu consegui foi ficar parada olhando. O que diabos era *glúten*? Lembre-se que isso aconteceu em 1991, e na época eu sabia tanto sobre glúten quanto sei sobre polímeros piezelétricos. Praticamente nada.

Preso em alguma ilha imaginária localizada em algum ponto entre a Baía do Terror e o Mar do Desespero, descobri que eu tinha duas opções: Tyler poderia morrer de fome, ou eu poderia tentar descobrir o que diabos era glúten. As pessoas provavelmente não aprovam mães que deixam seus filhos morrerem de fome.

Al Gore ainda não tinha inventado a internet, e eu não consegui encontrar nenhum livro ou grupo de apoio; era hora de mostrar habilidade e criatividade. Eu estava determinada a descobrir tudo o que eu pudesse sobre o assunto – e depois compartilhar tudo isso com o resto do mundo (ou pelo menos com as outras seis pessoas do planeta que estavam em uma dieta livre de glúten naquela época).

Mal sabia eu que a dieta sem glúten sofreria uma explosão para se transformar no que é hoje em dia – um dos movimentos nutricionais que mais cresce no mundo – e que esta minha missão acabaria consumindo todo o meu tempo. Este capítulo oferece um resumo básico sobre o que é uma vida sem glúten.

## *Afinal de Contas, o que É Glúten?*

Glúten tem duas definições: uma é tecnicamente correta, mas não é comumente usada, e a outra é comumente usada, mas não é tecnicamente correta. Darei mais detalhes sobre ambas as definições no Capítulo 4, mas para começar, e no que concerne à maior parte deste livro, aqui está a definição comum: *glúten* é uma mistura de proteínas presentes no trigo, no centeio e na cevada. A aveia não contém glúten, mas pode estar contaminada, de modo que ela também é proibida.

### *Alimentos comuns que contêm glúten*

Você encontrará muitas informações sobre o que pode e não pode comer no Capítulo 4, bem como listas detalhadas sobre ingredientes seguros e proibidos em [www.celiac.com](http://www.celiac.com) ou em outros sites na Web. Mas você precisa ter uma ideia geral sobre que tipos de alimentos contêm glúten para saber o que deve evitar. Coisas contendo farinha (branca ou integral) são os perigos mais comuns quando você está evitando glúten. Os alimentos a seguir são os mais obviamente carregados de glúten:

- ✓ roscas;
- ✓ cerveja;
- ✓ pães;
- ✓ bolachas, bolos e a maior parte dos alimentos assados;
- ✓ biscoitos salgados;
- ✓ massa;
- ✓ pizza;
- ✓ pretzels.

Mas há outros suspeitos que não são tão óbvios assim como balas de alcaçuz, cereais e sabores naturais. Quando você está numa dieta livre de glúten, você se acostuma a ler etiquetas, ligar para fabricantes e pesquisar um pouco mais para saber com certeza o que você pode ou não pode comer (mais sobre isso no Capítulo 5).

Você não pode consumir estes alimentos, mas não precisa realmente se *privar*. Os fabricantes de alimentos hoje em dia fabricam versões deliciosas sem glúten de praticamente qualquer tipo de comida que você possa imaginar. Falarei mais sobre eles e onde comprá-los no Capítulo 8.

## *Sem trigo não significa sem glúten*

Você pode ver muitas etiquetas orgulhosamente declarando que um produto não contém trigo (alguns deles, como espelta e kamut definitivamente não são isentas de trigo). Isso não significa que o alimento não contém glúten.



O glúten está presente no trigo, mas também está no centeio e na cevada – e a maioria das pessoas também não consome aveia em uma dieta livre de glúten. Portanto, algumas coisas podem não conter trigo, mas ainda assim podem ter outros ingredientes que contêm glúten, como malte, que geralmente é derivado da cevada. Neste caso, o produto não contém trigo, mas contém glúten.

## *Descobrimo os Benefícios de um Estilo de Vida sem Glúten*

O estilo de vida sem glúten não tem a ver com sua dieta. Oh, é claro que este livro fala sobre comida, mas a dieta propriamente dita ocupa somente poucas páginas. Viver sem glúten envolve muito mais do que simplesmente tirar o glúten de sua dieta. Isto afeta todos os aspectos de sua vida, desde como e com quem você se comunica até o modo como você faz o pedido em um restaurante, participa de eventos sociais e lida com problemas emocionais.

Eu acredito que é importante assumir o controle sobre sua dieta, ou caso sejam seus filhos a viverem sem glúten, ajudá-los a adquirir o controle. Viver sem glúten também lhe dará a oportunidade de pedir e oferecer ajuda a outras pessoas que podem estar embarcando no mundo maravilhoso da vida sem glúten, bem como a chance de descobrir mais sobre nutrição e sobre o que você realmente está colocando em seu organismo diariamente. Se isso parece trabalhoso demais, relaxe. Eu serei seu guia. E você não somente vai se sentir melhor, mas também vai ser melhor consigo mesmo!

Você terá bastante companhia. O movimento dos sem-glúten está tomando conta do país por diversas razões, mas a que mais se destaca é que quando as pessoas abrem mão do glúten, elas geralmente se sentem melhor. Esta seção dirá o que uma dieta livre de glúten pode fazer com seu organismo – os benefícios que você poderá usufruir além de todas as vantagens emocionais oferecidas pelo estilo de vida.

As pessoas hoje em dia vivem em uma sociedade onde se buscam curas rápidas, panaceias, comprimidos para qualquer coisa e soluções para melhoras rápidas, e se elas se deparam com promessas de curas rápidas para seus males, elas compram. Mudar sua dieta e seu estilo de vida não é rápido nem fácil, mas os benefícios de viver sem glúten podem ser fantásticos – sem a necessidade de cirurgia ou de remédios!

## A abstinência fortalece o intestino

Quando é o glúten que está lhe fazendo mal, não importa quais são os seus sintomas; mesmo que eles não pareçam estar relacionados com seu trato gastrointestinal, batalhas horríveis estarão sendo travadas em seus intestinos.

Estruturas chamadas vilosidades, que lembram fios de cabelos, estão presentes ao longo de seu intestino delgado. A função das vilosidades é aumentar a área da superfície do intestino delgado para que este possa absorver mais nutrientes.

Para pessoas com intolerância a glúten, o organismo vê o glúten como algo nocivo ou uma toxina e ataca. Ao fazer isso, o organismo também ataca acidentalmente as vilosidades, que se atrofiam e diminuem, às vezes chegando ao extremo de se tornarem completamente lisas.

Vilosidades lisas não conseguem absorver as coisas, de modo que os nutrientes que são benéficos para você simplesmente passam reto e você não obterá vitaminas, minerais e outras coisas importantes em quantidade suficiente, os quais são fundamentais para

uma boa saúde física e emocional. Você desenvolve aquilo que chamamos de má absorção e fica desnutrido.

Não se preocupe! Esta história tem um final feliz. Suas vilosidades são criaturinhas obstinadas e quando você para de consumir glúten, elas começam a se recompor imediatamente. Antes que você possa perceber, suas vilosidades voltam a se desenvolver e absorver nutrientes novamente, e sua saúde estará totalmente restaurada. É por isso que eu digo que a abstinência faz com que seu intestino se fortaleça.

A propósito, a lactase, que é a enzima que quebra o açúcar lactose, é produzida na ponta das vilosidades. Quando as vilosidades se atrofiam, às vezes a sua capacidade de digerir lactose diminui e você se torna intolerante a ela. Quando você para de ingerir glúten e as vilosidades se recompõem, geralmente seu organismo volta a ser capaz de tolerar produtos derivados de leite.

## *Comer não deve ser algo doloroso*

Espera-se que a comida lhe dê energia e o faça sentir-se bem, e não que o faça ficar doente. Mas quando você come algo que seu organismo não gosta por uma ou outra razão, ele tem uma maneira nem sempre muito sutil de lhe dizer para parar de consumi-lo. Os alimentos que o seu organismo rejeita podem lhe causar gases, inchaços, diarreia, prisão de ventre e náuseas – e até mesmo coisas que parecem não estar associadas ao trato gastrointestinal como dores de cabeça, cansaço, depressão, dores nas articulações e dificuldades respiratórias.

O legal de tudo isso é que quando você descobre qual ou quais alimentos o seu organismo não aceita, é possível parar de consumi-los, de modo que seu organismo vai deixar de ser tão ranzinza. De fato, alimente-o adequadamente e seu organismo o fará sentir-se muito bem de diversas maneiras.

## ***Fazendo da nutrição a sua missão: benefícios para a saúde da cabeça aos pés***

O médico Maimônides do século 12 disse: “O homem deveria empenhar-se em manter seus intestinos relaxados durante todos os dias de sua vida.” Pudera! Quando seus intestinos não estão relaxados – ou quando estão extremamente irritados ou presos – eles também afetam todos os demais órgãos. É como se você estivesse com muito bom humor e seu melhor amigo estivesse mal-humorado – uma situação que pode fazê-lo ficar de mau-humor também; um intestino irritado pode prejudicar todo o resto do organismo.

De certo modo, a reação do organismo ao glúten não pode ser calculada. Em algumas pessoas, a ingestão de glúten pode provocar dores de cabeça, cansaço, dores nas articulações, depressão ou infertilidade; no início, estes tipos de sintomas não parecem estar relacionados com algo que está acontecendo em seus intestinos, muito menos com algo que você tenha comido – e menos ainda com algo tão comum em sua dieta quanto o trigo.

Mas estes sintomas – e cerca de outros 250 – são de doença celíaca e sensibilidade ao glúten. Pessoas com doença celíaca ou sensibilidade ao glúten às vezes têm sintomas gastrointestinais, mas os sintomas são *extraintestinais* com mais frequência, o que significa que eles ocorrem fora do trato gastro intestinal.

Se o seu organismo tem problemas com glúten, a dieta livre de glúten poderá ajudar a aliviar vários dos sintomas, tais como:

- ✓ fadiga;
- ✓ irritação gastrointestinal (gases, inchaço, diarreia, prisão de ventre, vômitos, queimação e refluxo);
- ✓ dores de cabeça (inclusive enxaquecas);
- ✓ incapacidade de se concentrar;
- ✓ ganho ou perda de peso;
- ✓ infertilidade;
- ✓ dores nas articulações, ossos e músculos;
- ✓ depressão;
- ✓ problemas respiratórios.

A lista não é impressionante? A ideia de que a eliminação de um único item de sua dieta – o glúten – pode provocar a melhoria de tantas condições distintas é quase difícil de acreditar. Mas é verdade – e realmente faz sentido quando você percebe que se a comida que você está consumindo é tóxica ao seu organismo, ele irá reclamar de várias maneiras diferentes.

Em pessoas com intolerância ao glúten, o consumo do mesmo pode piorar



os sintomas de determinadas condições psiquiátricas. (Falarei mais sobre isso no Capítulo 2, e você poderá encontrar mais informações em [www.gfcfdiet.com](http://www.gfcfdiet.com) ou em [www.autismndi.com](http://www.autismndi.com).) Alguns pesquisadores acreditam que retirar o glúten da dieta pode melhorar o comportamento de pessoas com:

- ✓ autismo;
- ✓ esquizofrenia e outros transtornos de humor;
- ✓ transtorno de déficit de atenção (e hiperatividade) (TDA/TDAH).

Milhões de pessoas possuem *alergia* a trigo, o que é diferente de sensibilidade ao glúten ou doença celíaca – e estas pessoas também melhoram drasticamente com uma dieta livre de trigo/glúten.

Mas além das melhorias óbvias que você terá se tiver intolerância, outras condições e sintomas podem melhorar com uma dieta sem trigo: TPM e sintomas da menopausa, por exemplo. Eliminar o trigo pode até mesmo tornar mais lento ou inclusive reverter os sinais de envelhecimento, diminuindo rugas e melhorando a tonicidade e a textura da pele.

### ***Mas eu pensei que o trigo fizesse bem para mim!***

É claro que você pensou. Qualquer um que tenha vivido mais de um dia no planeta Terra terá sido bombardeado com mensagens que proclamam as virtudes do trigo – especialmente do trigo integral! O trigo e outros grãos aparecem exageradamente em muitas pirâmides alimentares, que sugerem que você consuma grandes quantidades dos mesmos, e eles também são proclamados como sendo boas fontes de fibra e de nutrientes. O trigo pode trazer alguns benefícios para a saúde, mas você poderá obtê-los de outras fontes alimentares também. Mas como o trigo pode estar na raiz de tantos problemas de saúde? Eis algumas das razões pelas quais o trigo pode não ser a chave para uma dieta alimentar saudável e perfeita.

#### ***O trigo foi inventado ontem***

O trigo não havia sido introduzido até a Revolução Agrícola há cerca de 10 mil anos atrás – isso significa ontem em termos de evolução. Antes disso, as pessoas comiam carnes magras, peixes, frutos do mar, vegetais sem amido e frutas.

Quando o trigo entrou em cena, ele era um total estranho. Os organismos humanos tiveram que se adaptar para tolerá-lo, e muitas pessoas definitivamente não conseguem tolerá-lo muito bem.

#### ***Os seres humanos não digerem totalmente o trigo***

A maioria dos seres humanos possui somente um estômago – e um simplesmente não é suficiente para digerir o trigo. As vacas possuem quatro estômagos (na verdade, são quatro câmaras dentro de um estômago). É por isso que a vaquinha se dá bem com o trigo. Este vai de um estômago para outro e depois para outro e – bem, você entendeu. Quando o trigo finalmente chega ao estômago de número quatro, ele está completamente digerido, e a vaquinha está se sentindo bem.





### *O trigo contribui para o "intestino permeável" ("Z" de zonulina)*

Quando as pessoas ingerem trigo, elas produzem uma quantidade extra de uma proteína chamada *zonulina*.

A extensão do intestino delgado é basicamente formada por uma parede sólida de células por onde a maior parte dos materiais não consegue passar sozinha. Ao longo do intestino delgado, a zonulina espera a chegada dos nutrientes. Quando vitaminas e minerais importantes estão presentes, a zonulina diz para as passagens presentes na parede do intestino para que elas se abram de modo que estes nutrientes possam passar para a corrente sanguínea. O sangue então carrega os nutrientes para as outras partes do organismo.

Mas quando algumas pessoas consomem trigo, elas produzem zonulina em excesso, e as passagens se abrem em demasia. Todo o tipo de coisa acaba indo parar na corrente sanguínea, algumas das quais não deveriam estar lá, como as toxinas. Esta permeabilidade exagerada da extensão do intestino delgado, ou *síndrome do intestino permeável* pode provocar uma série de problemas de saúde.

## **Controlando as Refeições**

Este livro é sobre um estilo de vida, e não sobre uma dieta. Mas não importa para onde este estilo de vida o conduza – comer em casa, comer fora, eventos sociais, escolher, planejar, fazer compras, preparar – viver sem glúten basicamente se resume a uma única coisa: comida.

Se você é um entusiasta da arte culinária e está com receio de ter que acordar às 4 da manhã para assar seu pão sem glúten e ter que fazer macarrão do zero, desligue seu despertador e volte a dormir. Há várias comidas especializadas sem glúten disponíveis, que podem substituir seus antigos produtos preferidos.

Não importa se você foge da cozinha ou é amante da culinária, o estilo de vida sem glúten oferece uma enorme variedade de comidas e ingredientes dentre os quais você pode escolher.

### **Planejando e preparando**

Preparar refeições sofisticadas e saudáveis sem glúten fica muito mais fácil se você fizer planos com antecedência. Andar pelo supermercado, ficar olhando os cardápios dos restaurantes ou (argh!) sentar-se em uma padaria com o estômago roncando não é exatamente uma boa maneira de escolher bem os alimentos.

Dê a você mesmo uma vantagem saudável ao planejar e até mesmo preparar suas refeições com antecedência, especialmente se sua agenda cheia faz com que você coma fora de casa com frequência. Se você sabe que terá pouco tempo para o café da manhã ou para o almoço, prepare suas refeições na noite anterior, e traga lanches saudáveis sem glúten em embalagens de plástico seladas.



Uma das coisas mais legais sobre adotar um novo estilo de vida quanto à dieta é poder explorar alimentos novos e às vezes incomuns ou únicos. Pode ser que você nunca tenha ouvido falar de vários alimentos ou ingredientes sem glúten, muitos dos quais não são só isentos de glúten e deliciosos, mas são também verdadeiras fontes de nutrientes. Com a nova perspectiva em relação aos alimentos, que um estilo de vida sem glúten pode oferecer, você poderá se sentir inspirado a pensar além do planejamento típico de um cardápio, explorando alternativas diferentes e nutritivas.

## *Fazendo compras de forma inteligente*

A maneira mais saudável de apreciar um estilo de vida sem glúten é consumindo produtos que você possa encontrar em qualquer supermercado ou até mesmo na feira: carne, peixes, frutos do mar, frutas e vegetais sem amido (veja o Capítulo 6). Se você quiser adicionar produtos enlatados, processados e até mesmo *junk food* à sua lista de compras, ainda é possível fazer a maior parte de suas compras em um supermercado comum, e você poderá até mesmo comprar produtos genéricos.

Se você pretende usufruir dos deliciosos produtos especializados sem glúten disponíveis hoje em dia, poderá encontrá-los nos corredores de comidas saudáveis ou em lojas de alimentos saudáveis ou lojas especializadas. Ou poderá fazer compras de pijamas através de um dos vários sites da internet especializados em alimentos sem glúten (se for usar a internet da biblioteca ou uma Lan house para fazer as compras online, sugiro que você troque o pijama).

Algumas pessoas se preocupam com o custo de um estilo de vida sem glúten, mas ele não precisa ser necessariamente mais caro. Falarei sobre alimentar-se de forma acessível com produtos sem glúten no Capítulo 8.

## *Considerações sobre a cozinha*

Em relação à maioria dos aspectos, uma cozinha sem glúten se parecerá com qualquer outra cozinha – sem glúten, é claro. Não é necessário sair e comprar utensílios ou ferramentas especiais, e com somente algumas exceções que cobrirei no Capítulo 9, não serão necessários dois conjuntos de recipientes, panelas, utensílios nem potes para armazenagem.

Se estiver compartilhando uma cozinha com glúten, será necessário estar ciente de alguns problemas de contaminação para não glutenizar (contaminar com glúten) inadvertidamente uma refeição perfeita livre de glúten. Tomar cuidado com migalhas não é só uma questão de higiene, mas pode significar também a diferença entre uma refeição que você pode ou não pode comer.

Algumas pessoas acham útil manter áreas separadas na despensa ou no armário para seus produtos sem glúten. Esta é uma ideia particularmente boa se você tiver crianças que não consomem glúten em casa porque elas poderão ver que sempre há muitas coisas que elas podem comer e elas poderão pegar rapidamente suas guloseimas favoritas sem glúten da área especial reservada para elas.



## ***Indo além do que diz a receita***

Eu acredito que quando você dá uma receita para alguém, estará proporcionando-lhe uma refeição. Mostre a ela como preparar *qualquer coisa* sem glúten, e você estará alimentando-a para o resto da vida. A questão é: você pode preparar qualquer coisa sem glúten, e você não estará limitado pelas receitas ou pelo fato de não poder usar farinha comum ou farinha de rosca. Tudo o que você precisa é de um pouco de criatividade e algumas orientações básicas para usar substitutos que não contenham glúten, as quais você encontrará no Capítulo 9.

Se você é fanático por receitas, não se preocupe – apresentarei receitas nos Capítulos de 10 a 15. A maioria delas é super simples de preparar, mas deixe seus convidados com a impressão de que você gastou o dia todo na cozinha (e desta forma, eles poderão se oferecer para lavar a louça para compensar).

## ***Sentindo-se Entusiasmado com o Estilo de Vida sem Glúten***

A maior parte das pessoas que adota um estilo de vida sem glúten o faz por questões de saúde – e isto significa que elas possuem pouca ou nenhuma opção em relação a isso. Quando as pessoas se veem forçadas a mudar suas rotinas, especialmente quando precisam fazer mudanças em relação ao que podem ou não comer, elas nem sempre conseguem receber as alterações com alegria.

Se você estiver um pouco abatido em relação a mudar de consumidor de glúten para viver sem glúten, eu compreendo. Mas prepare-se para ler sobre uma porção de motivos para ficar entusiasmado com um estilo de vida sem glúten (para os tipos impacientes como eu, sintam-se à vontade para pular para os Capítulos 19 e 20 para um começo rápido no lado zen de viver sem glúten).

### ***“A” de adaptar sua perspectiva em relação à comida***

Se você vem consumindo glúten (acredito que isto o torna um *glutenívoro*) há muito tempo – digamos, durante a maior parte de sua vida – então abrir mão de alimentos da forma como você está acostumado a eles parece ser uma mudança difícil à primeira vista. Além dos desafios óbvios de ordem prática como aprender a identificar o glúten onde ele possa estar escondido, será necessário lidar com desafios de ordem emocional, física, social e até mesmo financeira.

Você precisa fazer somente uma coisa para aprender a amar o estilo de vida sem glúten, que é ajustar um pouquinho a sua perspectiva em relação à comida. Não é realmente necessário abrir mão de nada; é preciso fazer apenas algumas modificações. As comidas que eram suas favoritas ainda podem continuar sendo suas favoritas se você assim o quiser; elas apenas estarão um pouquinho modificadas.

Ou você pode querer considerar o que pode ser uma abordagem nova e super saudável para você: comer carnes magras, frutas frescas e vegetais sem amido. Novamente, será necessário ajustar um pouco as suas expectativas antes da dieta se tornar natural para você, mas ela será, realmente, natural, nutritiva e naturalmente nutritiva. Falarei mais sobre esta abordagem no Capítulo 6.

## *Apreciando sabores sem glúten*

As pessoas a quem o conceito de não consumir glúten é novo às vezes comentam que a dieta é sem graça. Quando pergunto o que elas estão comendo, suas rotinas na cozinha geralmente estão centradas em cenouras e bolinhos de arroz. Quem não acharia isso sem graça? Este tipo de dieta é aterrador, e não atraente.

Eu *amo* comida. Eu amo os aromas, a sensação de estar satisfeita, os valores nutricionais que ela fornece. Acima de tudo, eu amo explorar comidas que nunca experimentei antes – desde que não contenham glúten, é claro. Eu nunca estimularia você a suportar uma dieta com comidas insossas que pudessem ser confundidas com papelão.

Uma dieta saudável, sem glúten, não precisa ser sem graça ou restritiva. Não é preciso limitar-se a comer 32 porções individuais de frutas e legumes por dia como se você fosse um coelho mastigando cenouras nervosamente. Se você gosta de comidas sem gosto, bom pra você. Mas se você acha que não ter glúten é sinônimo de não ter sabor, então estará diante de uma surpresa agradável.

## *Saindo para comer*

Você não precisa deixar que o estilo de vida sem glúten o prive de fazer qualquer coisa que você queira. Bem, ok, existem algumas coisas que você não pode fazer – como comer pizza logo ali na esquina ou devorar um monte de rosquinhas lotadas de glúten. Mas no que concerne às suas atividades e ao seu estilo de vida, você pode – e deve – continuar saindo como sempre fez.

Na maioria das vezes, fazer seu pedido não é tão fácil assim a ponto de entrar em um restaurante e solicitar um cardápio que não tenha glúten incluído (uma garota tem direito a sonhar). Mas comer em restaurantes é perfeitamente viável; você só precisa aprender a fazer pedidos especiais e prestar atenção em problemas de contaminação. Viajar é moleza depois de dominar a arte de comer em restaurantes (e dominar questões relacionadas ao idioma se você for viajar para o estrangeiro). Ir a eventos sociais exige somente um pouco de planejamento com antecedência e as festas de fim de ano mal poderão perturbá-lo – depois que você se acostuma a sair ao estilo sem glúten. O Capítulo 16 lhe dará mais informações sobre este assunto.

## *Criando filhos que amam o estilo de vida*

Quando fomos informados que Tyler não poderia consumir glúten pelo resto da vida, fomos invadidos por uma série de sentimentos, a maioria dos quais não muito agradáveis. No começo, nós nos sentimos oprimidos e tomados por sentimentos de pesar e frustração, e queríamos de volta o bebezinho perfeitamente saudável que achávamos que merecíamos. Era fácil concentrar-se naquilo que tínhamos perdido e em tudo o que teríamos que modificar em nossas vidas. Mas fazer os ajustes não levou muito tempo, e logo aprendemos não apenas a viver no estilo de vida sem glúten – mas a *amar* o estilo de vida sem glúten.

Acima de tudo, queríamos que Tyler amasse o estilo de vida. Afinal de contas, era sua dieta, sua vida e seu futuro que sofreriam os maiores impactos. Felizmente, Tyler ama seu estilo de vida sem glúten, e seus filhos também poderão amar.

Muitas ideias são fundamentais para criar filhos felizes, saudáveis, sem glúten. Alguns dos pontos mais importantes incluem dar-lhes o controle sobre sua dieta desde o primeiro dia; sempre ter à mão guloseimas sem glúten; repetir sempre os benefícios de um estilo de vida sem glúten (se precisar de lembretes, consulte o Capítulo 19); e lembre-se sempre de que eles estão aprendendo de *você* o modo como se sentirão em relação ao estilo de vida. Promover uma visão otimista pode instigar uma postura positiva neles. O Capítulo 17 trata em detalhes sobre o modo de criar filhos que amam o estilo de vida sem glúten, e para ter mais inspiração e conselhos práticos, consulte *Kids with Celiac Disease: A Family Guide to Raising Happy, Healthy, Gluten-Free Children* (Filhos com Doença Celíaca: um Guia Familiar para Criar Filhos Felizes, Saudáveis, sem Glúten), desta que vos escreve.

As crianças são flexíveis e resilientes. Adotar um novo estilo de vida geralmente é mais difícil para os pais do que para a criança.



## *Definindo expectativas realistas*

Algumas pessoas me chamam de PollyDanna porque acham que eu tenho uma visão otimista que não é realista em relação ao estilo de vida sem glúten. Ela pode ser otimista, mas não deixa de ser realista.

Definir expectativas razoáveis sobre como as coisas serão depois que você adotar um estilo de vida sem glúten é importante porque você *vai* se deparar com desafios, e é preciso estar preparado para lidar com eles. Os amigos, a família e as pessoas que você ama podem não ser compreensivas. Elas podem não se adequar à sua dieta quando você espera que elas o façam. Pode ser que você ache que os eventos sociais exijam demais, no começo; ou poderá se sentir confuso ou frustrado e ficar com vontade de desistir da dieta. Você pode superar estes desafios e sair mais fortalecido.

## Como o estilo de vida sem glúten salvou meu filho

Eu não tinha pretensões de fazer nada disso. Eu estava profundamente envolvida em uma carreira de sucesso e era antes de tudo uma mãe. Mas hoje sou uma autora por acaso, pesquisadora e fundadora de um grupo de apoio que fui jogada bem no fundo das águas da vida sem glúten e percebi que precisaria aprender a nadar. Bem rápido.

Até 1991, minha família e eu tínhamos uma dieta razoavelmente típica dos americanos. Eu tentava mantê-la nutritiva (queijo extra no espaguete para acrescentar proteínas), e eu tinha consciência da necessidade de limitar gorduras e calorias (tire o queijo extra), mas nós não gastávamos muito tempo nos preocupando sobre o que comíamos ou sobre os efeitos a longo prazo que os alimentos poderiam provocar em nossos organismos. Praticamente comíamos sem dar maior atenção ao fato.

Tudo isso mudou quando meu primeiro filho, Tyler, estava com cerca de 9 meses de idade e desenvolveu o que parecia ser uma diarreia crônica. O pediatra atribuiu isso aos antibióticos que Ty estava tomando contra infecção no ouvido e disse para avisar caso ele não melhorasse dentro de algumas semanas. Três semanas depois, eu estava de volta ao consultório do pediatra. “Sim, ele ainda está com diarreia”, o pediatra afirmou categoricamente. “Sim, eu sei. É por isso que estou aqui”, eu resmunguei me contendo de forma digna a merecer um Prêmio Nobel da Paz. “Dê a ele alimentos que irão segurar seu intestino, como bolachas de água e sal e pão – e ligue-me caso ele não melhore dentro de algumas semanas.”

Eu esperei. Não pacientemente (paciência não é uma das minhas maiores virtudes), mas eu esperei. Três semanas depois, após outro exame superficial nos ouvidos, no nariz e na garganta de Tyler, o médico fez aquele “huuummmm” que eles costumam fazer quando descobrem o problema. Viva! Finalmente iríamos obter algumas respostas!

“Sim, ele ainda está com diarreia.” Todos aqueles anos estudando medicina tinham realmente compensado. “Não se preocupe com isso. Ele não está desidratado, e ele está no percentil 75 em relação ao peso e à altura. Não há com que se preocupar.” Xii, o fato de eu praticamente ter entupido ele com líquidos poderia ter alguma coisa a ver com o fato dele não estar desidratado? E o fato dele ter começado no percentil 99 e ter caído para o percentil 75 significava alguma coisa? Aparentemente não. Eu recebi instruções para não trazê-lo de volta por causa de diarreia porque não havia nada com que eu tivesse que me preocupar. Se eu continuasse insistindo em trazê-lo de volta, eu seria expulsa do consultório do pediatra. Eu acho que eles estavam falando sério.

O médico número dois concordou com o médico número um. Depois de uma rápida examinada nos ouvidos, no nariz e na garganta, ele declarou que tínhamos um menino saudável. “Mas e a questão da diarreia?”, eu insisti. “Realmente, não há com que se preocupar. Ele tem altura e peso saudáveis, não está desidratado e para mim, parece estar bem”, sibilou ele enquanto se apressava para sua próxima consulta de quatro minutos. Eu considerei a hipótese de mostrar de perto ao Doutor Não-Faz-Nada as 22 fraldas com diarreia por dia que eu trocava, mas de alguma maneira consegui me controlar.

Em desespero, mudamos de médico novamente e – resumindo uma longa história – uma olhada rápida nos ouvidos, no nariz e na garganta resultaram em – você adivinhou – nada. Nessa época, a barriga de Tyler tinha ficado bastante distendida, seus braços e pernas tinham se reduzido a palitos, seu bumbum tinha desaparecido completamente e sua personalidade tinha mudado. Ele havia se transformado de um bebê cheio de vida e de energia para um menininho apático, irritadiço, manhoso e quieto. Havia se passado quase um ano



desde que a primeira diarreia havia ocorrido, e nós achávamos que éramos somente pais de primeira viagem neuróticos com uma criança que estava crescendo e que fazia bastante cocô.

Finalmente, acabamos nas mãos do médico número quatro. Nessa época, “convencidos” de que não havia nada de errado com Tyler, não achava nada de mais arrastar uma criança apática com kwashiorkor no consultório de um pediatra para uma visita de rotina. Depois de ter examinado os ouvidos, o nariz e a garganta de Tyler, ele o colocou deitado de barriga para cima e deu pancadinhas em sua barriga como fazemos com um melão para saber se está maduro. “Meu Deus,” ele disse com aquele tom de estou preocupado mas sou médico e não quero deixá-la desesperada. “O que está acontecendo com sua barriga? Ela está muito distendida.” Não consegui responder por entre lágrimas de alívio.

Depois de ter feito exames para verificar se ele tinha fibrose cística, problemas no sangue ou câncer, nós finalmente obtivemos o diagnóstico ao mesmo tempo doce e amargo: “Seu filho tem doença celíaca.” Ah? É algo como gripe? Certamente algumas semanas tomando antibióticos irão dar conta. “Ele precisará fazer uma dieta sem

glúten pelo resto de sua vida.”

Não tenho espaço aqui para dar os detalhes do restante da história, mas você pode lê-la em meus outros livros ou em meus sites. Basta dizer que as palavras “para o resto de sua vida” tiveram um impacto profundo, e percebemos que era hora de nos prepararmos e fazermos pesquisas, além de fazer ajustes no estilo de vida e no comportamento para que pudéssemos ajudar a nós mesmos – e a outros.

Quando nos disseram que Tyler teria que viver uma vida sem glúten, chegamos a uma encruzilhada. No começo, ficamos devastados, confusos, frustrados e nos lamentamos profundamente. Mas sabíamos que havia outro caminho a ser escolhido – um caminho que traria efeitos mais positivos na vida de Tyler. Assim que descobrimos como viver com a dieta e suas ramificações, trabalhamos duro no sentido de transformar a adversidade em uma força positiva em nossas vidas. Mais de uma década mais tarde, percebi que aquilo que antes encarávamos como uma infelicidade na verdade tornou-se uma verdadeira bênção em nossas vidas – e o que é mais importante é que Tyler concorda.

Este livro é o recurso que você precisava – vasculhe-o de cabo a rabo, e marque as páginas para as quais você queira voltar quando precisar de lembretes práticos ou dicas emocionais sobre como lidar com os problemas difíceis. Se encarar de forma otimista, porém realista, você encontrará menos obstáculos ao longo do caminho.

## *Munindo-se de boas informações*

A boa notícia é que com a dieta sem glúten explodindo em termos de popularidade, há muita informação por aí sobre ela. A má notícia é que nem todas as informações são precisas.

Não acredite em tudo o que ouvir ou ler, e verifique a credibilidade da fonte em relação a qualquer coisa. Se você achar informações conflitantes – e você vai encontrar – pesquise mais a fundo até descobrir qual fonte está correta.

Eu cito algumas boas fontes de informações no Capítulo 5, e tenho certeza de que você encontrará mais por conta própria. Apenas lembre-se de manter um olhar cético para o que for bom, ruim ou totalmente absurdo.