

La tendencia de la dieta sin gluten, ¿es para todo el mundo?



La moda de eliminar el gluten de la alimentación, incluso sin contar con un diagnóstico médico previo, está al alza. Son numerosas las voces, especialmente en RRSS, que afirman que es una herramienta útil para perder peso, mejorar los procesos digestivos y reducir la inflamación.

Esta tendencia se ha extendido debido principalmente a que algunas personas refieren sentirse mejor, menos hinchadas y con mejores digestiones tras tomar esta decisión de motu proprio.

¿Qué es el gluten? Principales alteraciones metabólicas

El gluten es una proteína naturalmente presente en algunos granos de cereales como el trigo, la cebada, el centeno, la avena, la espelta, el kamut, el *triticale* (híbrido entre el trigo y el centeno), en los derivados de estos y los productos elaborados con las harinas de los mismos.

Algunas personas presentan la incapacidad de metabolizar esta proteína y tras su ingesta se generan unos fragmentos proteicos tóxicos denominado prolaminas de forma genérica y que a su vez se subdividen en *gliadinas* y *gluteninas* en el caso del trigo, siendo las primeras las más tóxicas para las personas celíacas. Fragmentos de gluten equivalentes se llaman *hordeínas* en la cebada, *secalinas* en el centeno y *aveninas* en la avena.



En la enfermedad celiaca, estas prolaminas activan el sistema inmune, ya que no las reconoce. Es decir, el sistema inmunitario se defiende atacando a estos fragmentos ya que los considera “enemigo” y ello desencadena una cascada de reacciones adversas en personas susceptibles.

Pero no siempre hay una implicación directa del sistema inmune y es ahí donde definimos las tres principales diferencias entre las alteraciones metabólicas e inmunitarias generadas por el gluten:

- **Enfermedad celiaca (EC):** aquí la implicación del sistema inmunitario es directa en contacto con el gluten. Se trata de una enfermedad sistémica autoinmune provocada por las prolaminas en individuos genéticamente predispuestos. Su diagnóstico es complejo por lo que conviene ponerse en manos de un profesional que lleve a cabo las pruebas pertinentes.
- **Alergia al trigo:** como ocurre en otras alergias alimentarias, es una reacción adversa del sistema inmune que puede pro-



UNA DIETA EXENTA DE GLUTEN DE POR VIDA, EN PERSONAS QUE PRESENTAN ENFERMEDAD CELIACA O SENSIBILIDAD AL GLUTEN, ES LA ÚNICA PAUTA QUE FUNCIONA Y MEJORA LA SINTOMATOLOGÍA

vocar desde urticaria o picor nasal hasta alteraciones graves como anafilaxia cuando se entra en contacto con el trigo (tanto por ingestión, inhalación o contacto) y la respuesta fisiológica suele ser inmediata o muy rápida.

- **Sensibilidad al gluten no celiaca (SGNC):** se trata de una reacción inflamatoria, no alérgica. Coloquial y mal denominada “intolerancia al gluten” se relaciona en primera instancia con síntomas digestivos como diarrea, gases, hinchazón abdominal que coinciden con la EC pero sin la autoinmunidad. A los que además se puede unir otros síntomas extradigestivos como dolor de cabeza o migraña.

Su diagnóstico se debe a la exclusión de los 2 primeros, es decir, cuando se han excluido la alergia al trigo y la enfermedad celiaca y se siguen presentando síntomas similares a la EC tras la ingesta de alimentos que contienen gluten.

¿Qué hace el gluten en tu organismo?

Dependiendo de la condición individual, la exposición en frecuencia y cantidad al

gluten y el punto de partida (estado de la microbiota o de la barrera intestinal, posibles carencias nutricionales, estado del sistema inmune...) el gluten puede provocar una larga lista de síntomas en individuos genéticamente predispuestos o sensibles a esta proteína:

- ➔ Hinchazón y dolor abdominal, gases.
- ➔ Periodos de estreñimiento intercalados con diarrea.
- ➔ Pérdida de peso inexplicada, anemias y déficits nutricionales por mala absorción.
- ➔ Fatiga crónica y sensación de agotamiento continuado.
- ➔ Dolor de cabeza, migraña y a largo plazo alteraciones neurológicas.
- ➔ Alteraciones hormonales y endocrinas así como problemas de fertilidad.
- ➔ Dermatitis, en especial herpetiforme, que confirmará la enfermedad celiaca.

Pero no todo son malas noticias. Hay una muy positiva. La retirada del gluten de la alimentación llevará a una mejora progresiva de todos estos síntomas e incluso a la recuperación de la mucosa intestinal, sus vellosidades y el descenso de su permeabilidad. Por eso, llevar una dieta exenta de gluten durante

toda la vida es la mejor solución. Intentando no caer en la justificación de “por un día que me lo salte no pasa nada”.

La creencia popular: *“El gluten produce inflamación y por eso es bueno quitarlo, aún sin diagnóstico”*

Esta práctica de la dieta sin gluten extendida entre población general se relaciona con la creencia de que el gluten es inflamatorio. En el mundo actual, con prisas, estrés, una alimentación desequilibrada y hábitos de vida poco saludables, encontramos cada vez más casos de personas que sufren inflamación intestinal y *discomfort* digestivo. Pero es mucho asumir que estos síntomas se deben únicamente al consumo de gluten. Enfermedades inflamatorias intestinales, síndrome de colon irritable, disbiosis intestinal, exceso de fibras fermentables, estrés, nervios o ansiedad, alimentación desequilibrada, consumo de alcohol y/o tabaco y un largo etc. pueden ser la causa de la inflamación subyacente. Por lo que parece injusto atribuir toda la responsabilidad al gluten.



QUE UN PRODUCTO ENVASADO NO CONTENGA GLUTEN NO SIGNIFICA QUE AUTOMÁTICAMENTE SEA MÁS SANO QUE EL PRODUCTO SIMILAR O AL QUE HACE SUSTITUCIÓN

Entonces, ¿por qué me encuentro mejor tras retirar el gluten?

Es creciente el número de personas que experimenta alteraciones y molestias digestivas tras la ingesta de alimentos que contienen gluten (pasta, pan, pizza, alimentos rebozados...) pero tiene más que ver con su composición y sus ingredientes, en ocasiones de baja calidad nutricional.

Muchos de los productos que contienen gluten en el mercado están elaborados con harinas refinadas de los cereales que lo contienen (especialmente con harina de trigo). La eliminación o reducción de productos como galletas, bollería, masas, pizzas, snacks, platos precocinados (empanadillas, croquetas, nuggets...) tiene claros beneficios para la salud en general, ya que algunas de las enfermedades metabólicas e inflamatorias actuales están precisamente relacionadas con el consumo excesivo de productos ultraprocesados. Sí, estos productos también contienen gluten (casualmente), pero ese no es el problema.

Obviamente la retirada o reducción del consumo de este perfil de productos se relaciona con una mejora de la salud tanto física como de la inflamación sistémica. Pero no justifica la necesidad de desterrar el pan o la pasta integral con gluten, sin un diagnóstico previo.

¿Los productos sin gluten son más saludables que sus análogos con gluten?

En el otro lado de la balanza, en el mundo sin gluten no todos los productos son saludables. A la hora de adquirir pastas, panes, galletas, masas, repostería, platos preparados sin gluten, etc., presta atención pues muchos de ellos se elaboran con harinas refinadas (mayoritariamente de arroz o de maíz) a las que se adicionan azúcares simples y grasas refinadas con un bajo perfil nutricional y con aditivos que buscan crear textura similar a los productos análogos con gluten. ¡No todo vale! Que un producto envasado no contenga glu-

LA COMUNIDAD CIENTÍFICA ADVIERTE QUE NO HAY UN CLARO BENEFICIO EN RETIRAR EL GLUTEN DE LA DIETA SIN TENER UN DIAGNÓSTICO DE ENFERMEDAD CELIACA O SENSIBILIDAD AL GLUTEN

ten no significa que automáticamente sea más sano que el producto similar o al que hace sustitución. Y es que en la industria alimentaria existe la tendencia de destacar en el etiquetado la denominación "sin gluten" para llamar la atención del consumidor sobre sus bondades, solo por este hecho.

En conclusión: quitar el gluten de la alimentación, ¿sí o no?

Una dieta exenta de gluten de por vida, en personas que presentan enfermedad celiaca o sensibilidad al gluten, es la única pauta que funciona y mejora la sintomatología. Por tanto la respuesta es un contundente: sí, cuando tenemos un diagnóstico.

La comunidad científica, por su parte, advierte que no hay un claro beneficio en retirar el gluten de la dieta sin tener un diagnóstico de enfermedad celiaca o sensibilidad al gluten. Es más, existen indicios de que tras su retirada sin motivo, el diagnóstico posterior podría complicarse. A ello se suma que la retirada de los alimentos saludables que contienen gluten de forma natural, sin planificación por un dietista-nutricionista, podría conllevar carencias nutricionales de algunos minerales, vitaminas y fibra.

Si deseas llevar una alimentación saludable, sostenible y ecológica en el mercado hay una amplia variedad de alimentos bio, *plant based* y sin aditivos sintéticos, para que te sigas cuidando, seas o no celiaco. Asimismo hay un amplio surtido de productos sin gluten, nutritivos y equilibrados, para adaptarse a las personas que sí deben retirarlo de su dieta. Proporcionando una alimentación más inclusiva a todos los miembros de la familia.



Vanesa León García
Dietista-Nutricionista
en El Granero.
Asesora técnica de
alimentación y
complementos
alimenticios en
Biogran

➔ Consultar referencias bibliográficas en www.miherbolario.com