



Comer sin gluten no es más sano si no eres celíaco



Imagínese por un momento que no pudiera comer nunca pan, tartas, galletas, pasta, pizza o cerveza, entre otros alimentos. Con esta limitación viven las personas que han sido diagnosticadas de celiaquía, una enfermedad autoinmune que provoca intolerancia crónica al gluten, una proteína presente en cereales como el trigo, la cebada, o el centeno. En los productos procesados también se puede encontrar esta sustancia como aditivo, por lo que deben leer atentamente la etiqueta, y en caso de duda, no consumirlos. «Hay alimentos a los que se incorporan harinas de trigo porque aumenta la masa y abarata el producto», explica la doctora María Jesús Pascual, pediatra digestivo infantil en el Hospital Nisa Pardo de Aravaca.

Para los pacientes celíacos el consumo de gluten resulta tóxico porque les provoca una atrofia en las vellosidades del intestino que impide la correcta absorción de los nutrientes. En el resto de la población, excepto en aquellos con una alergia o una sensibilidad al gluten diagnosticada, es una sustancia inocua, a pesar de que actualmente existen corrientes de opinión que han querido demonizarlo.

La actriz Gwyneth Paltrow, la misma que recomienda sin fundamento una dieta que consiste en no tomar más de 300 calorías por jornada, es una de las famosas que ha preconizado las bondades de comer sin gluten, aunque no se tenga intolerancia. «No tiene ningún sentido. El gluten solo es tóxico para el paciente celíaco. Además la palatabilidad de los alimentos sin gluten es peor y son productos más caros», asegura la doctora Pascual. De hecho, la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) calcula que los afectados por esta enfermedad gastan unos 1.600 euros más al año en hacer la compra.

Algunas personas asocian la ausencia de gluten con una dieta más sana o que ayuda a adelgazar, pero esto no tiene evidencia científica. «El hecho de quitar el gluten no hace a una dieta más equilibrada», advierte el doctor Camilo Silva, endocrinólogo de la Clínica Universidad de Navarra.

La doctora Marta Garaulet, catedrática de Fisiología y Nutrición de la Universidad de Murcia y profesora visitante en la Universidad de Harvard (EE.UU.) va más allá: «En ningún caso se debe recomendar una dieta sin gluten para la obesidad porque no ayuda. En todo caso aumenta la sensación de hambre y la resistencia a la insulina». La razón es que los alimentos sin gluten «tienen un mayor índice glucémico que los equivalentes que sí lo contienen, de acuerdo a un estudio de la Sociedad Americana de Nutrición Clínica». «El gluten ralentiza la absorción de los azúcares que llevan los alimentos con carbohidratos», explica la experta, que alerta de que los productos libres de esta proteína tienen un contenido reducido de micronutrientes como las vitaminas D y B, calcio, hierro, magnesio y zinc. «Las personas que deban llevar una dieta sin gluten deberían ir a un nutricionista para que les ayude a llevar una ingesta de carbohidratos



mejor controlada y equilibrada en los demás nutrientes», apunta.

Para los que todavía tienen dudas sobre lo inútil de apartar el gluten sin necesidad médica, otro apunte más: la dieta mediterránea, que ha demostrado su eficacia en la prevención de patologías cardiovasculares, «está muy basada en productos con gluten», recuerda el doctor Federico Argüelles, especialista en patología digestiva y experto de la Sociedad Española de Patología Digestiva (Sepd).

Cómo sé si soy celíaco

Aproximadamente el 1% de la población es celíaca, aunque se estima que hasta el 75% de los pacientes están sin diagnóstico porque no siempre da la cara con manifestaciones digestivas claras. «La enfermedad celíaca es un iceberg. Por encima están los casos diagnosticados porque presentan síntomas típicos: diarrea, dolor abdominal, hinchazón, pérdida de peso; mientras que permanecen ocultos bajo el agua los casos más difíciles de detectar porque presentan otros síntomas como anemia ferropénica, osteoporosis o abortos de repetición», explica el doctor Argüelles.

Para desarrollar una celiacía primero debe existir una predisposición genética, aunque no todo el que la tiene acabará desarrollando la enfermedad. Para confirmar las sospechas de celiacía se somete a los pacientes a la medición del anticuerpo antitransglutaminasa, pero la prueba definitiva es la biopsia intestinal, que comprueba si las vellosidades intestinales están atrofiadas.

La enfermedad puede aparecer en cualquier momento de la vida. De hecho se está diagnosticado a personas cada vez más mayores, que son las que suelen presentar los síntomas más difusos. En los niños, son más llamativos: mayor irritabilidad, diarreas frecuentes, distensión abdominal o el estancamiento del peso. Pero nunca hay que retirar el gluten antes de que el médico confirme las sospechas. Aunque no está muy claro qué dispara la intolerancia, las situaciones de estrés o los procesos virales pueden ser factores desencadenantes y «se considera que la lactancia materna e introducir el gluten entre los 4 y los 7 meses ejercen un efecto protector», señala la doctora Pascual.

Sensibles o alérgicos al gluten

En los últimos años también han aumentado los casos de sensibilidad al gluten no celíaca y alergia al gluten. En el segundo caso, puede detectarse mediante pruebas cutáneas, pero para el primero no hay una prueba diagnóstica específica. Son personas que presentan síntomas digestivos que pueden confundirse con la celiacía, pero que dan negativo en los test de sangre y la biopsia para esta enfermedad. Sin embargo, cuando se les quita el gluten mejoran las molestias.

Aún se sabe poco de este síndrome y antes de desterrar el gluten hay que averiguar si su ausencia es la responsable de la mejoría o si se trata de otras sustancias que también se reducen cuando tomamos alimentos libres de esta proteína, como los FODMAP's (Fermentables oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles) . «Son sustancias que algunas personas no absorben bien y pueden producir síntomas parecidos al colon irritable», explica el endocrinólogo de la CUN, quien recomienda: «Si cree que necesita hacer algún tipo de cambio en su alimentación, busque consejo médico, pero no hay que señalar con el dedo lo que no necesariamente es responsable de nuestros síntomas».