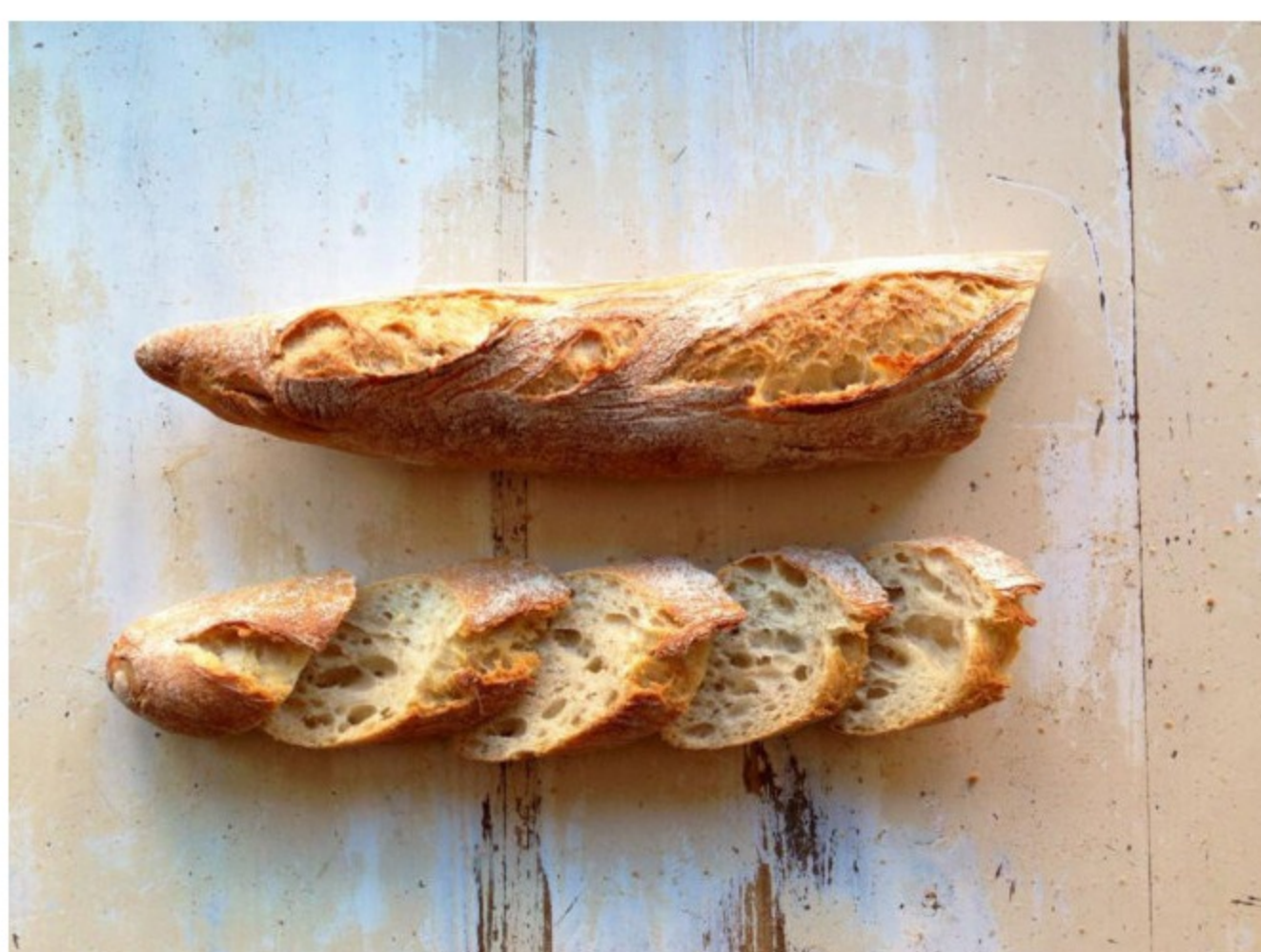


PEDIATRÍA • Riesgos y beneficios de prescindir del gluten

# Niños sanos con dietas para celíacos



Baguette de pan del horno. | EL MUNDO

- [Vivir sin gluten... por elección](#)
- [Más sobre la enfermedad celíaca](#)

LAURA TARDÓN | Madrid

13/05/2016 02:41

Ni el [gluten](#) es tóxico ni eliminarlo de nuestra mesa supone llevar un estilo de vida más saludable, salvo que se trate de una persona diagnosticada con enfermedad celíaca. Son dos de los errores que marcan una tendencia al alza: la de adscribirse a una dieta sin gluten a pesar de no existir necesidad ni indicación médica. Tanto es así que la industria de alimentos sin este componente ha crecido desde 2013 un 136%, un porcentaje que no se corresponde con el aumento en el número de celíacos. Así lo señala un artículo que acaba de publicar la revista [The Journal of Pediatrics](#).

Esta inclinación por la dieta sin gluten sin un diagnóstico previo de enfermedad celíaca "tiene importantes implicaciones para los niños", afirma Norelle Reilly, especialista en Gastroenterología Pediátrica en el centro médico de la Universidad de Columbia (Nueva York, EEUU). "Los padres a veces deciden eliminar el gluten de la dieta de sus hijos con la creencia de que así aliviarán algunos de sus síntomas digestivos o incluso creyendo que así se puede prevenir la [enfermedad celíaca](#)". Es otro concepto erróneo y, además, dichos síntomas, como pudiera ser la diarrea, no sólo están causados por la enfermedad celíaca. Hay otras causas de mala absorción intestinal, por ejemplo, intolerancia alimentaria, alteraciones de las mucosas, etc. El hecho de *tratar* con dieta sin gluten sin pasar por el médico "puede dificultar el diagnóstico real de la enfermedad celíaca".

Esto sucede porque al eliminar el gluten de la dieta, "se modifican los marcadores serológicos del individuo: los anticuerpos antigliadina IgA (AAG), antiendomiso IgA (AAE) y antitransglutaminasa tisular IgA (ATGt-IgA) y esto ocasiona falsos negativos e impide el seguimiento y los controles adecuados", argumenta Federico Argüelles Martín, especialista de Aparato Digestivo y experto de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD).

Además, apunta el autor del artículo de [The Journal of Pediatrics](#), "descartar por nuestra cuenta el gluten podría aumentar la ingesta de grasas y calorías". Al parecer, aunque este componente no tiene propiedades nutritivas, incrementa la sensación de hambre y la resistencia a la insulina. Según un estudio de la Sociedad Americana de Nutrición Clínica, los alimentos sin gluten se caracterizan por un mayor índice glucémico que los que sí lo contienen. Es decir, el gluten ralentiza la absorción de los azúcares que llevan los alimentos con carbohidratos.

"Lo que es incuestionable es que la dieta sin gluten sin necesidad médica no aporta ningún beneficio", sentencia el estadounidense Reilly. Una idea que remarca Argüelles con otro dato: "La dieta mediterránea es eficaz en la prevención de enfermedades cardiovasculares y está muy basada en productos con gluten". En definitiva, "no se debe hacer nada sin la recomendación del pediatra", apostilla el experto español.

Ni el gluten es tóxico, ni eliminarlo sin indicación médica es una alternativa más saludable, ni va a prevenir la aparición de la enfermedad celíaca. No hay evidencia científica que apoye estos motivos. Es cierto que cuando alguno de los miembros de la familia está diagnosticado con enfermedad celíaca, aumenta la tendencia a *imponer* estas dietas a los hijos a modo de prevención. Efectivamente, existe una predisposición genética, pero no siempre que se tiene se desarrolla la patología. Debe ser el pediatra el que diagnostique e indique la dieta sin gluten: "A través de los síntomas, con la historia clínica del paciente, el análisis de sangre y, en última instancia, sólo si el caso es dudoso, se realiza una biopsia intestinal", explica el especialista del Aparato Digestivo que además es pediatra.

No hay pruebas científicas de que una dieta sin gluten sea beneficiosa para los niños sin diagnóstico verificado de enfermedad celíaca, ni tampoco de alergia al trigo. Lo primero que se resiente en ellos, y sin necesidad, "es la calidad de vida", apunta Norelle Reilly. Una idea que subraya el pediatra español: "Al niño se le somete a limitaciones y diferenciación sin necesidad que le catalogan en una etiqueta que no le corresponde".

Los padres deben estar bien informados y dejar que sea un pediatra quien diagnostique primero y recomiende después. "Sólo los niños celíacos y las personas celíacas en general podrán beneficiarse de una dieta sin gluten", ya que esta proteína (presente en la semilla de los cereales como el trigo, cebada o el centeno) es la que les produce lesiones en las vellosidades intestinales.