

Gluten: ¿te cuesta digerir esta proteína?

El gluten es una proteína presente de forma natural en la triticaria (trigo, cebada, centeno y avena). Cuando la masa de harinas es horneada, es el responsable -junto con la fermentación- de elevar al pan su elasticidad, esponjosidad y volumen.

NO SIEMPRE SIEMTA BIEN

A pesar del valor nutricional del gluten (alto contenido proteico y bajo en carbohidratos), hay personas que no toleran su consumo porque no disponen en su organismo de las enzimas necesarias para digerirlo. Esto puede provocar discomfort abdominal, hinchazón, fatiga, diarreas y, en ocasiones, manifestaciones en la piel.

En el caso de quienes padecen intolerancia o enfermedad celíaca (y que deben eliminar el gluten de la dieta de forma permanente), pero también de aquellos que presentan una sensibilidad a esta proteína.

SENSIBILIDAD AL GLUTEN

Se estima que una de cada 17 personas es sensible al gluten, lo que supone el 6% de la población. Esta es una dolencia de

nuevo diagnóstico (por eso en muchos casos está sin determinar) con síntomas parecidos a los de la celiaquía y que puede ser la causa de la hinchazón abdominal, la retención de líquidos y la falta de energía. La gran dificultad es que la sensibilidad desaparece después de seguir una dieta sin gluten durante un tiempo (entre 6 y 12 meses).

MÁS ALLÁ DEL TRIGO

Evitar el pan, la pasta o la harina no es suficiente para garantizar una dieta libre de gluten. Aunque en pequeñas cantidades, diversos alimentos -o incluyen en su composición, ya que se agrega de forma industrial como aglutinante y homogeneizante.

Los productos intolerantes o sensibles deben comprobar las etiquetas de embudo, yogures de sabores o con trozos de frutas, quesos fundidos, patés, salsas, conservas de carne y pescado, chuchitos, snacks, helados y licuados.

CÓMO SE DIAGNOSTICA

Se precisan pruebas específicas para detectar tanto la intolerancia como la sensibilidad al gluten.

SUSTITUTOS DEL TRIGO

Quinoa

➤ **Muy nutritiva.** Entre el arroz integral y el cuscús, es la guarnición ideal de carnes o pescados y una sabrosa base de recetas vegetales. Aporta proteínas completas, minerales como magnesio, vitaminas del grupo B y fibra con nada de gluten.

Mijo

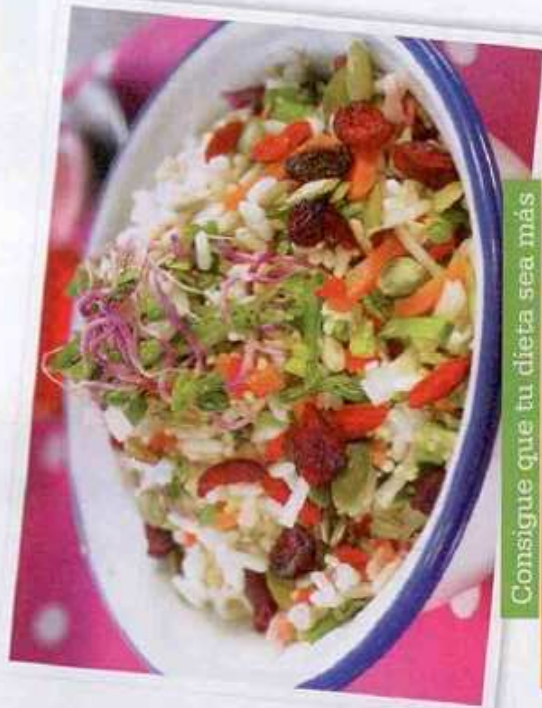
➤ **Poder depurativo.** Reemplaza gran cantidad de los nutrientes de los alimentos con gluten. Destaca por su riqueza en fibra y bajo contenido en grasas. Se puede incluir en el muesli de desayuno en invierno y en ensaladas en verano.

Amaranto

➤ **Rico en hierro.** De sabor dulce (recuerda a la nuez), su harina se usa para elaborar repostería y panadería exenta de gluten. También es ideal su grano entero para combinar con hortalizas. Proporciona hierro, proteínas, vitaminas y minerales.

Chia

➤ **Sana energía.** Gran fuente de omega 3, antioxidantes y fibra soluble, al no contener gluten mejora las digestiones, controla el colesterol y regula el apetito. Actúa como gelificante natural de salsas y se toma en ensaladas o como cereal de desayuno.



Consigue que tu dieta sea más digestiva aumentando el consumo diario de arroz, legumbres, fruta y verdura

Apartar, puede ser de ayuda en ambos diagnósticos eliminar el gluten de la dieta 2-4 semanas, mantener un diario de síntomas y observar si alguno remite con el cambio de alimentación. Pasado este tiempo, se reintroduce el gluten prestando atención a la evolución de las molestias.

UNA DIETA MÁS DIGESTIVA

Comer sin gluten solo está indicado cuando se sufre intolerancia o sensibilidad a dicho nutriente. No obstante, este hecho puede repercutir de forma positiva en la salud y en la figura, ya que la dieta resultará más digestiva, ligera y depurativa, permitiendo una mejor absorción de las propiedades de los alimentos ingeridos.

Aumentar el consumo de cereales sin gluten (arroz, maíz, quinoa, amaranto...), legumbres y frutas, al tiempo que se reducen los refinados, salinas, industriales y productos manufacturados o precocinados, significa evitar las opciones dietéticas más calóricas, grasas y ricas en sodio.

LA CLAVE DEL EXPERTO

Dr. Gonzalo Guerra Flecha
Cienso Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas



"Eliminar el gluten sin razón médica es innecesario"

• **¿Nuestra dieta suele ser demasiado rica en gluten?**
Mi opinión es que sí. Tomamos demasiados hidratos de carbono (especialmente los cereales, en detrimento de la fruta, los lácteos, las legumbres y las tubérculos que también los aportan).

• **Si no soy celíaca y elimino el gluten de la dieta, ¿puedo ser perjudicial?**

Si no eres intolerante o sensible, es innecesario eliminarlo, pues es un aporte de proteínas que necesitamos y ello puede influir en la dieta. Pero perjudicial no es.

La presencia de alimentos sin gluten es ahora mucho más destacada en el mercado

"Para la intolerancia se lleva a cabo una endoscopia digestiva y una biopsia de la segunda porción del duodeno, lo que indica el número de linfocitos existentes y, por tanto, diagnóstica la enfermedad. Para la sensibilidad al gluten, se realiza una analítica (genética) que estudia los genes DQ2 y DQ8 con sus haplotipos correspondientes", describe el doctor Guerra Flecha, fundador y especialista del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas.