

SIN GLUTEN

¿Solo si eres celiaco?

Cada vez hay más adeptos a quitarse esta proteína de la dieta aunque se tolere bien. Descubre si nuestro organismo la necesita.

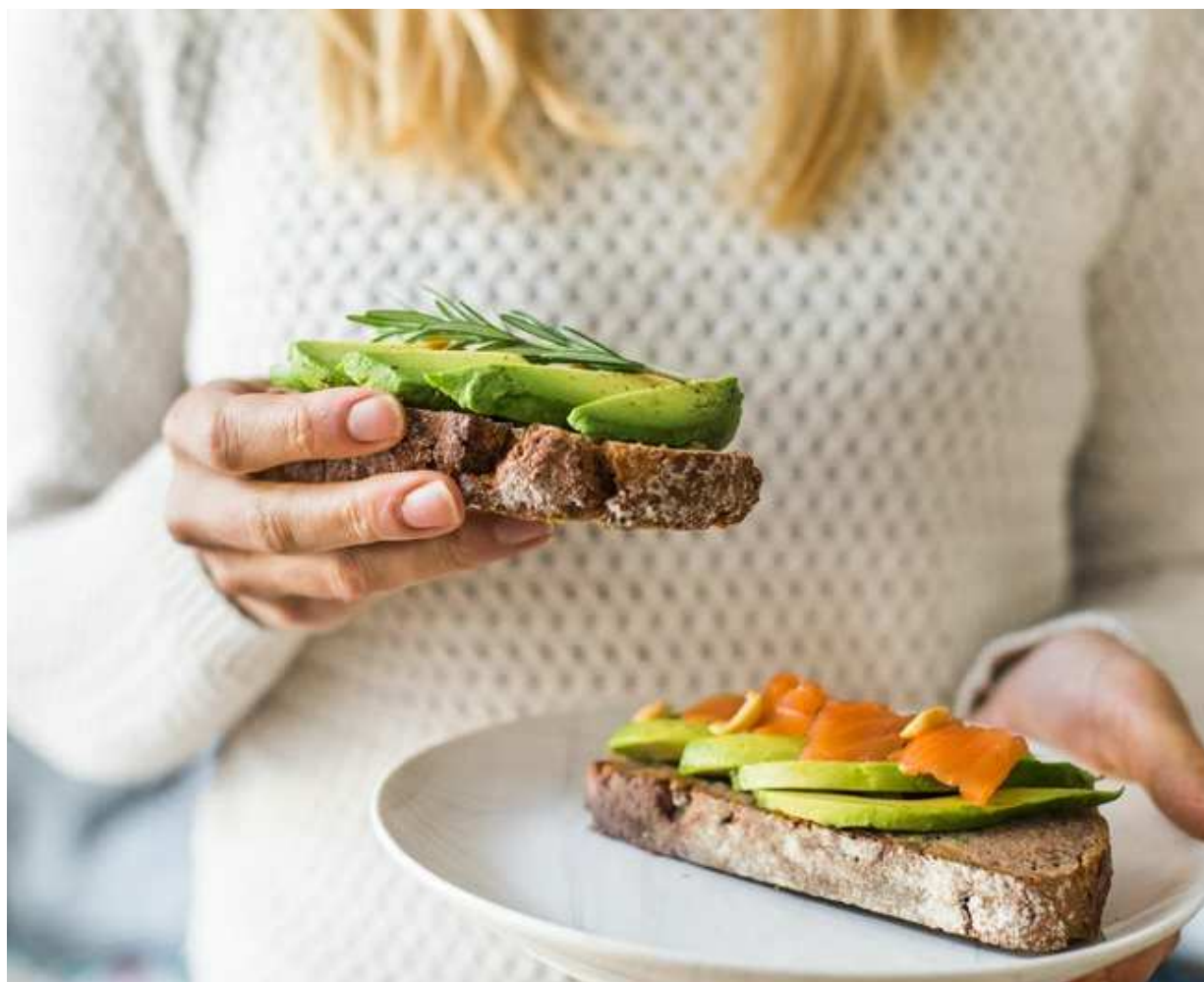
Aunque solo un 1 % de la población padece esta enfermedad, algunas personas deciden apartar el gluten de su dieta porque creen que con ello adelgazarán o sentirán menos molestias digestivas. ¿Hay algo de cierto en ello?

LA CELIAQUÍA

La enfermedad celiaca se produce cuando el gluten desencadena una actividad del sistema inmunitario que daña el revestimiento del intestino delgado. "El gluten en una persona celiaca produce una reacción inmunológica en la que los propios anticuerpos del paciente provocan una cascada inflamatoria. Esto causa un daño intestinal y una posible atrofia de las vellosidades intestinales como consecuencia de la mala absorción de los nutrientes. También, puede afectar a muchos otros órganos, cómo la piel, las articulaciones o el hígado", señala Alberto Cerpa, especialista en Aparato Digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED).

DIETA SIN GLUTEN

Si no eres celiaco, tomarlo no es mejor ni peor, salvo que te lo haya eliminado el médico de tu alimentación por otras causas, como



ALBERTO CERPA

Especialista en Aparato Digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (www.cmed.es).

Aunque no seas celiaco, los alimentos recomendados para la salud son los frescos y no procesados (frutas, verduras, legumbres, huevos...). En cuanto a las harinas, es mejor optar por las integrales que por las refinadas.

por tener sensibilidad al gluten no celiaca. "En algunos pacientes con síndromes de intestino irritable o con síntomas digestivos, llevar una dieta baja en gluten puede ser beneficiosa, ya que puede empeorar los síntomas", aclara el experto.

SU CONSUMO DIARIO

El gluten es una proteína que se encuentra fundamentalmente en el trigo, la cebada y el centeno. No hay una cantidad concreta recomendada al día para consumirlo, aunque es preferible que provenga de granos enteros. "Lo importante es llevar una dieta variada y equilibrada, que contenga una proporción adecuada de hidratos de carbono (reduciendo los azúcares y aumentando el consumo de fibra), proteínas y grasas mayoritariamente no saturadas", advierte el doctor.