SALUD

Dieta sin gluten

La falta de base científica destrona a la última tendencia para adelgazar

Vivir como un celiaco, pero sin ser intolerante ni sensible al gluten, gana cada día más seguidores. Los expertos advierten de que no sólo no se trata de un patrón ni saludable ni equilibrado que ayude a perder peso, sino que sin un control adecuado se pueden suprimir nutrientes necesarios en la dieta

BEATRIZ MUÑOZ • MADRID

Mientras que uno de cada 100 españoles sufre la enfermedad celíaca, aunque se estima que más de 450.000 personas pueden estar padeciéndola actualmente y sólo un diez por ciento está diagnosticado, según la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE), cada vez son más lo que se apuntan a la moda «sin gluten». Lo que para que algunos este tipo de productos suponen la forma de hacer una dieta lo más «normal» posible, otros paracen haber encontrado la «pócima mágica» para luchar contra los kilos de más. Paula Crespo Escobar, Nutricionista del Servicio de Gastroenterología Pediátrica e Investigadora del Instituto de Investigación Sanitaria La Fe de Valencia. Grupo de Enfermedad Celiaca e Inmunopatología Digestiva y Consejo General de Dietistas Nutricionistas de España advierte de que «actualmente, se estima que hay aproximadamente 10 veces más personas que siguen una dieta libre de gluten, sin el control de un nutricionista, que las que realmente están diagnosticadas de celiaquía». Por tanto, prosigue, «no existe suficiente evidencia científica para afirmar que la eliminación por completo del gluten de la dieta tenga un beneficio notable para aquellas personas sanas no celiacas, y por lo tanto su eliminación en éstas, sin otro motivo, tampoco debería estar justificada desde el punto de vista médico ni nutricional. Una dieta libre de gluten no es, naturalmente, más saludable, equilibrada, ni ayuda a adelgazar».

Conviene aclarar que dentro de la enfermedad celiaca hay dos grupos de pacientes: los intolerantes y los sensibles al gluten. En el caso de los primeros, «esta proteína les produce una lesión de la mucosa del intestino delgado que provoca una atrofia de las vellosidades intestinales que produce una inadecuada absorción de los nutrientes de los alimentos que tomamos, con los consiguientes problemas asociados para la salud. Afecta al 1 por ciento de los españoles. Por otra parte están los sensibles al gluten patología de nuevo diagnóstico y de muy reciente aparición y que se caracteriza porque no es una enfermedad crónica. Los últimos datos indican que puede afectar a entre el 15 y el 20 por ciento de la población, estando más del 95 por ciento de ellos sin diagnosticar», explica el doctor Gonzalo Guerra Flecha, especialista en Aparato Digestivo y fundador del Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED).

DIVISIÓN DE OPINIONES

¿Tendría algún sentido eliminar el gluten de la dieta sin ser sensible ni intolerante al gluten? La respuesta divide a los expertos. Para Elisa Blázquez, responsable del área de Nutrición de la Clínica Medicina Integrativa, «no está justificada la retirada del gluten en dietas de adelgazamiento desde el punto de vista médico. El suprimirlo implica la exclusión de una gran cantidad

Fuente: FACE y elaboración propia

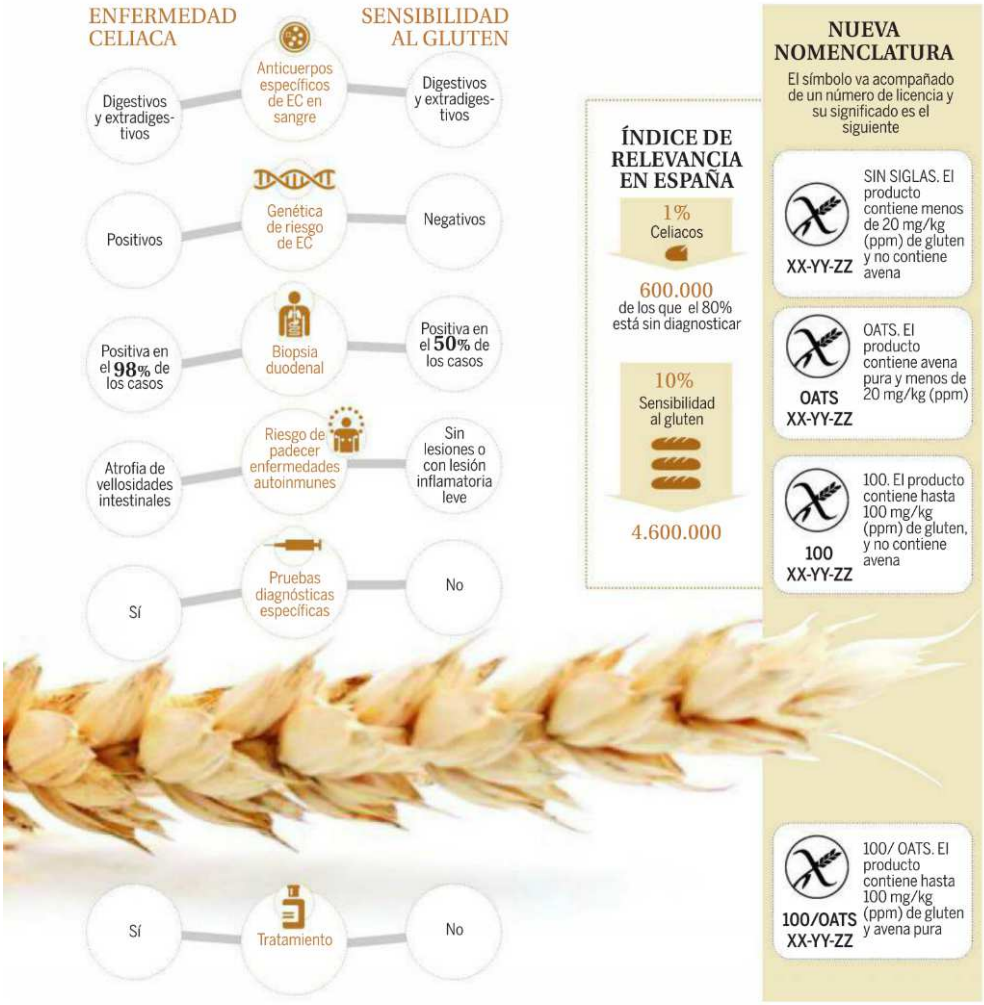
Foto: Wallsave

de alimentos de consumo habitual que puede favorecer que la persona adelgace, pero no hay evidencias científicas que demuestren que el gluten, por sí solo, afecte al peso corporal. No obstante, y a pesar de no tener un diagnóstico, sí puede estar justificada la retirada del gluten en personas que ven mejorada su salud o que se encuentran mejor sin tomarlo». En contraposición a esto, Guerra sostiene que «no tiene consecuencia alguna hacer esta dieta. Además, al haber un porcentaje tan alto de la población afectada sin saberlo, eliminar el gluten de la dieta les hace mejorar e incluso consigue aumentar su rendimiento físico un 20 por ciento». Ante la pregunta de si el gluten es una proteína necesaria en la dieta diaria, Blázquez responde que «se puede prescindir de ella. El consumo de cereales es necesario en la dieta para obtener un aporte correcto de hidratos de carbono, pero podemos sustituir los cereales con gluten de consumo habitual (trigo, avena, centeno o cebada) por cereales que no contengan esta proteína (arroz, mijo, quinoa, amaranto, etc.)».

¿MENOS VALOR?

Respecto al contenido en nutrientes de los productos sin gluten existe la creencia de que poseen menos micronutrientes como vitaminas B y D, calcio, hierro, magnesio y zinc, lo que podría acarrear un riesgo de déficit de dichos nutrientes si se elimina el gluten de la dieta sólo por una cuestión de peso. En este sentido, Crespo explica que «es cierto que las harinas con las que están elaborados los productos sin gluten, principalmente de arroz, maíz y patata, son más pobres en ciertos minerales y vitaminas que las de los cereales con gluten. Sin embargo, gracias a la gran variedad de alimentos y materias primas para su elaboración que disponemos, es posible llevar una dieta estricta controlada libre de gluten sin tener mayor riesgo de déficit de vitaminas y minerales, que aquellas personas que consumen alimentos con gluten, siempre y cuando se lleve una alimentación adecuada y equilibrada, para lo cual es necesario contar con un nutricionista. No obstante, llevar una dieta estricta sin gluten, a pesar de que no implica necesariamente desajustes nutricionales, solo debería ser recomendable para aquellas personas diagnosticadas de enfermedad celiaca».

> El consumo de cereales es necesario en la dieta para obtener un **aporte correcto de hidratos de carbono**



Dr. Camilo Silva / Especialista en Endocrinología y Nutrición Clínica Universidad de Navarra

«Hay que eliminarlo por una causa justificada»

-¿Para qué sirve el gluten en nuestra dieta?

-Es un nutriente proteico que forma parte de la composición de algunos cereales. No es esencial para el ser humano, por lo que podría prescindirse de su ingesta por una causa justificada.

-Entonces, se puede vivir perfectamente sin gluten, ¿no?

-Sí, aunque su retirada de la dieta debe realizarse por una causa justificada y de manera médicamente supervisada. Aunque hay pocos estudios sobre la presencia de déficits vitamínicos o minerales, el seguimiento de una dieta sin gluten podría asociarse a una menor ingesta de vitamina A, tiamina (vitamina B1), o riboflavina (vitamina B2).

-¿Y si se elimina de la dieta, favorece que no se produzcan inflamaciones?

-El concepto «inflamación» es demasiado poliédrico como para dar una respuesta general. Puede decirse, no obstante, que en los pacientes con enfermedad celiaca la retirada del gluten mejora la inflamación de la mucosa intestinal.

-Pero, ¿cualquiera puede eliminar el gluten de la dieta sin que se produzcan efectos secundarios?

-Siempre bajo supervisión médica y de manera justificada y personalizada. La composición de los alimentos sin gluten no es necesariamente mejor que la de los alimentos con gluten (perfil de ácidos grasos, índice glucémico, fibra, proteínas, por ejemplo).

-Cada vez hay más celebridades que se lo quitan de la dieta para adelgazar, ¿tiene este efecto?

-No hay evidencia de este efecto.

EL RINCÓN **DE MARTA ROBLES**