

## SALUD / ALIMENTACIÓN

PEDRO DEL CORRAL • MADRID

La primera que habló de ello públicamente fue Gwyneth Paltrow. El nuevo siglo había comenzado y la actriz de los 90 veía cómo su brillo comenzaba a diluirse. Si bien es cierto que mantuvo su pico de popularidad gracias a su matrimonio con el líder de Coldplay, Chris Martin, la protagonista de «Seven» aprovechó el momento para renovarse y convertirse en una gurú de la alimentación sana: así dijo adiós al gluten de un plumazo y puso de moda un régimen hasta entonces desconocido. Lo que al principio fue objeto de burla, una década después se ha convertido en una de las tendencias más compartidas. A la conocida como «dieta sin gluten» se le han sumado adeptos sin parar, hasta llegar a otras «influencers» como Lady Gaga, Victoria Beckham o Kourtney Kardashian. Todas ellas la han vuelto aún más conocida. Así, si bien es cierto que comer sin esta proteína se ha convertido en una moda tan poco recomendable como basar la alimentación en batidos detox, el 21% de la población cree que este componente es perjudicial para la salud. Esta es la principal conclusión de un estudio realizado por la Universidad Complutense (Madrid) sobre los hábitos alimenticios. Sin embargo, dejar de tomarlo por voluntad propia no es tan buena idea como dicen.

Mientras que uno de cada 100 españoles sufre esta enfermedad, cada vez son más los individuos que se apuntan a esta moda. Tal es así que, en poco más de diez años, las estanterías de los supermercados han pasado de albergar 280 productos sin esta proteína a más de 1.500. ¿Significa eso que está aumentando de forma alarmante el número de casos de intolerancia, sensibilidad o alergia al gluten? «La cantidad no se ha incrementado, sigue afectando al 1% de la población tanto española como mundial», subraya Gonzalo Guerra, especialista en Aparato Digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas. Se calcula que para 2050 la mitad de la población padecerá algún tipo de trastorno alérgico como consecuencia de la herencia genética y del estilo de vida que impera en Occidente. «El intolerante nace, mientras que el sensible se hace», añade. De ahí que, por el momento, el 75% de los pacientes aún esté sin diagnosticar por diversos motivos: los síntomas son muy diversos y pueden confundirse con otras patologías, no se tiene en cuenta a los grupos de riesgo y no se realicen las pruebas suficientes para un correcto diagnóstico.

Por lo tanto, sin una patología que lo justifique, retirarlo del plato no aporta ningún beneficio para la salud y puede llegar a ser hasta contraproducente. En este sentido, la Federación de Celíacos de España advierte de que realizar esta práctica sin acudir a un especialista puede derivar en falsos negativos a la hora de hacer las pruebas de diagnóstico, aunque no sólo eso: una investigación

# Desterrar el gluten sin ser celíaco o alérgico es comer como un enfermo

## La moda de eliminarlo no presenta ningún beneficio y puede derivar en falsos negativos en futuros diagnósticos

liderada por la Universidad de Harvard subraya que despedirse de esta proteína puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. «Por eso, no se recomienda que se elimine cuando existen sospechas de esta enfermedad», asegura Santiago Vivas, especialista en Aparato Digestivo del Complejo Asistencial Universitario de León y miembro de la Sociedad

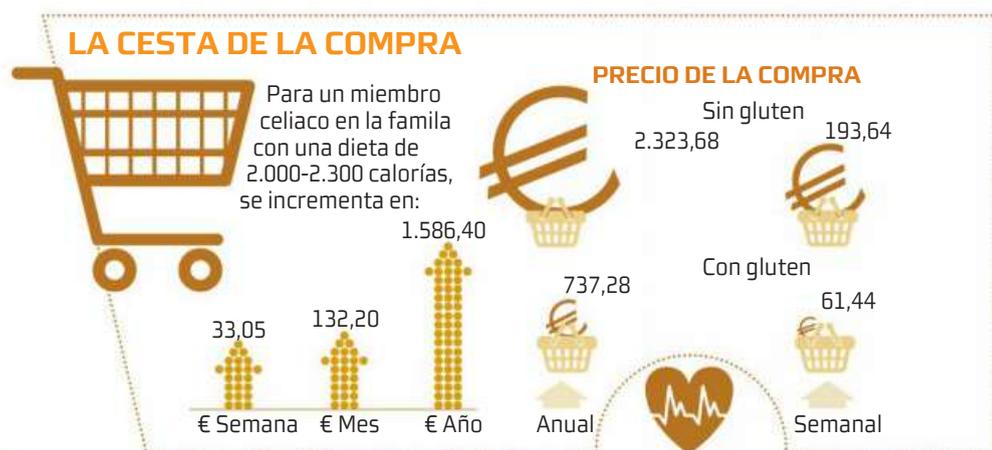
Española de Enfermedad Celíaca. Hasta hace unos años, se pensaba que la primera ingesta de esta proteína a edad temprana desencadenaba en alguna de estas tres afecciones, pero ahora se ha descubierto que otros factores también intervinieron, como los ambientales o los sanitarios. Una afirmación que corroboran los resultados de un experimento de la



Gluten es una proteína presente en: trigo, cebada, centeno y, posiblemente, la avena



La intolerancia al gluten produce una lesión severa en la mucosa del intestino delgado, produciendo una inadecuada absorción de los nutrientes de los alimentos



### SÍNTOMAS

Pérdida de peso  
Pérdida de masa muscular  
Fatiga  
Náuseas  
Vómitos  
Diarrea  
Distensión abdominal

### ANTES DE SALIR DE VIAJE

Póngase en contacto con la asociación de celíacos del país de destino



Lleve siempre la «Gluten free restaurant card»



Infórmese sobre las comidas del avión o tren



Pruebe platos elaborados sin gluten

Fuente: MSSSI/FACE y elaboración propia

Foto: Wallsave

Universidad de Chicago (Estados Unidos), que demuestra que un virus puede causar un problema en el sistema inmunitario y acabar provocando esta patología.

«Se considera que una persona es más sana cuando ingiere un menú equilibrado y cuando consume de forma proporcional diferentes nutrientes», añade Vivas. Una investigación de la Universidad de Herfordshire (Reino Unido) así lo corrobora: analizó 1.700 productos sin gluten y concluyó que sus propiedades nutricionales son peores que las de los que lo contienen. Por ejemplo, la cantidad de grasas en el pan blanco y negro sin este componente es el doble que en el de trigo; además, el porcentaje de proteínas es menor en nueve de cada diez. Otro análisis, elaborado por el Grupo de Enfermedad Celíaca e Inmunopatología Digestiva del Instituto de Investigación Sanitaria La Fe (Valencia), apunta en la misma dirección: los 654 productos sin gluten

## HOTELES, TIENDAS Y BARES ADAPTADOS

Desde que Cangas del Narcea se convirtió en el primer destino turístico sin gluten, ha registrado un 42% más de visitas: ofrece alojamientos, tiendas, cafeterías, un obrador especializado y una fábrica de embutidos pensados especialmente para quienes deben eliminar esta proteína de su dieta. Todo empezó cuando las tasas de celiaquía ascendieron a niveles inexplicables en el pueblo: entre un 3% y un 4% de sus 7.000 habitantes son celíacos, el triple que la media nacional. Sucedió que no podían desayunar ni comer en los negocios locales si los restauradores no se hubieran reinventado para satisfacer su demanda culinaria.

que fueron analizados contienen hasta tres veces menos de proteínas y hasta el doble de lípidos. «Con frecuencia, los alimentos procesados sin gluten que se venden son de una calidad nutricional más pobre. Entre sus listas de ingredientes se suelen incorporar grasas saturadas y grandes cantidades de azúcar para conseguir la textura y el sabor deseados», avisa Miguel Ángel Martínez, endocrinólogo de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Por eso, quienes defienden que llevarla a cabo adelgaza, se equivocan: no basta con dejar de comer estos cereales, ya que se usan derivados del trigo como espesantes o aditivos que no siempre son fáciles de detectar. «Es cierto que, en los últimos años, nos han vendido que este tipo de régimen es mejor porque ayuda a prevenir ciertas enfermedades. Sin embargo, no existe ninguna evidencia científica que nos lleve a recomendarla a personas sanas».

El gluten es una proteína presente en:



### FORMAS CLÍNICAS DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

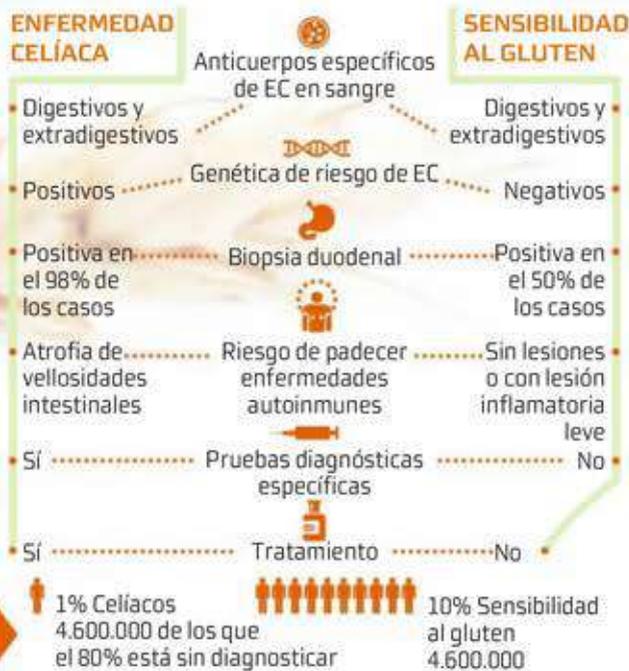
- Clásica**  
Se caracteriza por la aparición de síntomas graves de malabsorción
- Pauci o monosintomática**  
Actualmente es la forma más frecuente
- Silente**  
No hay manifestaciones clínicas, pero sí lesiones
- Latente**  
Individuos que en algún momento de su vida han presentado o van a presentar características propias de la enfermedad
- Potencial**  
Individuos que presentan un riesgo «potencial» de desarrollarla

La intolerancia al gluten produce una lesión severa en la mucosa del intestino delgado, produciendo una inadecuada absorción de los nutrientes de los alimentos

### PUEDEN CONTENER GLUTEN

- Embutidos
- Patés
- Quesos fundidos, de untar o especiales de pizza
- Conservas de carne, albóndigas, hamburguesas
- Conservas de pescado
- Salsas, condimentos y colorantes
- Sucedáneos de café, chocolates
- Bebidas de máquina
- Caramelos y golosinas
- Algunos tipos de helados

### Claves sobre la enfermedad celíaca



ÍNDICE DE RELEVANCIA EN ESPAÑA

