

# Todo lo que siempre quiso saber sobre el gluten y nunca se atrevió a preguntar... a sus espaguetis

 [blogs.publico.es/recetas-caseras-nutricion-saludable/2020/12/11/todo-lo-que-siempre-quiso-saber-sobre-el-gluten-y-nunca-se-atrevio-a-preguntar-a-sus-espaguetis/](https://blogs.publico.es/recetas-caseras-nutricion-saludable/2020/12/11/todo-lo-que-siempre-quiso-saber-sobre-el-gluten-y-nunca-se-atrevio-a-preguntar-a-sus-espaguetis/)

11 diciembre 2020

11 diciembre 2020



El pan es uno de los productos que lleva gluten. Giampimix en Pixabay.

**Gluten.** Una palabra tan elástica como complicada. Casi esotérica en los contubernios de la nutrición. Dos sílabas que entraron en nuestras vidas a través del estómago y el oído, por los cuerpos dolidos de las **intolerancias** y las sensibilidades (se estima que algo más del 1% de la población tiene trastornos relacionados con él), por las **dietas de moda** que lo han convertido en una bandera o un *casus belli* – ¡abajo el gluten! ¡viva la dieta sin grano!-, y por muchos titulares de prensa...

Todo el mundo parece querer hablar de él. Somos una sociedad **glutomaníaca**. Tecleen en Google. Aparecerán un sinfín de preguntas: **¿Es malo el gluten?** ¿Dejar de tomarlo nos hará más fuertes? ¿Es perjudicial suprimirlo si no se es celíaco?

Lo relacionamos con un conjunto de patologías como la **celiaquía** o la intolerancia al gluten. Año tras año, un mayor número de marcas apuestan por vender productos exentos de él. Quizás nos llame tanto la atención porque está presente en alimentos y bebidas cuya base son los **cereales** y que consideramos icónicos: el pan nuestro de cada día, la pasta fresca de los domingos, las cervezas del aperitivo...

El **gluten**, sin embargo, no es nada nuevo. Los antiguos ya convivían con él, desde que empezaran a trastear con el trigo y el agua, desde que comenzaran a modificar los cereales, a transformarlos, aprovechando las cualidades visco-elásticas de estas **proteínas** (es el responsable de la elasticidad de la masa de harina, da consistencia y esponjosidad a los panes y masas horneadas).

Es el producto de un desarrollo humano que cohabita con nosotros desde el neolítico. Aunque ya entonces padecieran **celiaquía, intolerancia o sensibilidad**, no podían nombrarlo, pues dicha palabra estaba sumergida en el pozo de los términos no inventados: gluten, gluten... es el dichoso gluten, habrían respondido los fideos si alguien les hubiera podido preguntar frente a una diarrea periódica.

La pasta sigue sin hablar, pero gracias a la **ciencia** y la medicina hoy conocemos algo mejor sus efectos en el organismo. Nos referimos con gluten a un **grupo de proteínas** que se forman en la harina de muchos cereales, principalmente en el trigo, pero también en la cebada y el centeno. Hay cereales que presentan mayor cantidad de gluten que otros. En algunos, en cambio, no está presente, como en el **arroz** o el maíz.

Hay personas a las que les cuesta digerirlo o que les causa incluso **graves lesiones**. Su intolerancia presenta un abanico muy amplio y dispar de síntomas que dificulta a veces su diagnóstico, hasta que por fin quien lo padece sabe que es esa pasta o ese pan el que le está provocando un perjuicio a su salud.

Situemos el problema, entonces. **¿Qué sabemos de él?** ¿Es sano apostar por una dieta sin gluten si no se es celíaco? ¿Quién y por qué sufre el gluten?

## **¿A qué personas daña el gluten, y por qué les causa un perjuicio?**

---

"Hay que distinguir tres conceptos", explica el Dr. **Gonzalo Guerra Azcona**, director médico del **Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas**, clínica que trata diariamente a pacientes afectados en mayor o menor medida por estas proteínas, y que será nuestro cicerone en el laberinto de harina.

"Hay pacientes que son **celíacos**, y una de las proteínas del gluten les produce una lesión en la mucosa del intestino delgado. Lo sabemos mediante biopsia. No pueden tomar nada de gluten y tienen que controlar incluso la contaminación cruzada. Necesitan, por ejemplo, sartenes o tostadoras propias", explica. Ese es el caso más grave. Se estima que en España esta dolencia autoinmune afectaría a unas **500.000 personas**. Los diagnósticos parecen ir en aumento (muchos de los que la sufren están aún sin tratar).

Por otro lado, está la llamada **sensibilidad al gluten no celíaca**. "En esos pacientes la biopsia es normal, no tienen alteraciones, pero si dejan de tomar gluten tienen una mejoría significativa. Presentan problemas de base, que pueden ser digestivos o no,

pueden ser de piel, de sensibilidad, dolores... Cuando dejan de tomar gluten esos problemas se resuelven, pero no presentan la lesión de la que hemos hablado antes", explica.

En el tercer grupo estaría **la intolerancia al gluten**, que es un concepto mucho más vago, con pacientes que no presentan una sintomatología tan concreta, pero que cuando consumen el gluten este les sienta mal. "Estos son los tres casos que podemos encontrar en clínica, aunque los que más vemos son los celíacos como tal, y luego los sensibles no celíacos", añade.

No sabemos todavía por qué hay personas sensibles al gluten. Qué nos distingue a unos de otros. Tampoco por qué ocurre con unos alimentos tan presentes en nuestras dietas. Hay teorías que afirman que nuestro cuerpo **no estaría adaptado** a un producto procesado como es el caso del cereal. "Tienes que transformar los cereales para comértelos, y hay teorías, no demostradas, de que en principio nuestro organismo no estaría adaptado a la modificación de estos productos. Pero el por qué de que haya gente a la que le daña y a otra que no, **no está claro**", confirma Guerra.

## ¿Cuáles son sus síntomas?

---

Existe un abanico enorme. Para empezar, hay gente que es **asintomática**. "Yo he diagnosticado celiacía a personas de 70 años que no lo sabían", explica Guerra. Los hay que son identificados en cambio de **niño**, porque no ganan peso, por ejemplo, o tienen diarreas constantes, flatulencia, hinchazón de tripa..."Los diagnosticados en la infancia se debe a estas cosas, no tienen un crecimiento correcto, no se desarrollan bien, el aumento de peso es poco para su edad, tienen síntomas digestivos...", dice.

En los adultos no diagnosticados hay mayor variedad. Principalmente, suelen ser problemas digestivos, pero también pueden tener problemas de piel, de **fibromialgia**, **dolores osteomusculares**, migrañas, infertilidad... "Muchos problemas distintos. Por eso a veces los pacientes nos vienen con que tienen un dolor de cabeza y que les han dicho que puede deberse a eso, pero naturalmente no todos los dolores pueden achacarse al gluten", explica. Para llegar al diagnóstico deben estudiarse los síntomas en conjunto. "A la clínica viene mucha gente pensando que lo tiene, pero que lo tengan de verdad, después, no son tantos", concluye.

## ¿Está aumentando la sensibilidad al gluten?

---

El laberinto de harina tiene la tierra viscosa. Sabemos que los casos de sensibilidad o intolerancia parecen estar **umentado** en la estadística, pero no necesariamente debido a que nos estemos volviendo más sensibles a estas proteínas tan presentes en nuestra gastronomía.

"Yo creo que lo que ocurre es que **se está diagnosticando más**", continúa Guerra. "Antes había gente a la que se le diagnosticaba como colón irritable o dispepsia funcional. Antes o eras celíaco o no eras nada. Al introducir esos dos nuevos conceptos de

sensibilidad al gluten no celíaca y de intolerancia, esto ha motivado que esté aumentando el número de casos", concluye.

Es decir, desde que comenzáramos a trastear con el trigo se han tenido que producir casos, y antiguamente, ni siquiera se podía hacer una **biopsia de duodeno** para confirmar la lesión y la celiacía. No existía la palabra ni tampoco el diagnóstico.

Hoy, sin embargo, seguimos **sin tratamiento**. El único es la abstención de tomar gluten, es decir, prescindir de todos aquellos cereales y productos extraídos de ellos que lo contengan. "Una vez llegas al diagnóstico es quitarlo y ya está, y ser especialmente estricto en el caso de los celíacos", afirma.

## ¿Para qué sirve el gluten? ¿Es saludable?

---

"El gluten no sirve para nada", se muestra tajante Guerra. "Simplemente va con los cereales, pero los cereales sí sirven de mucho, porque son una parte fundamental en nuestra dieta". Representan una de las principales fuentes de **vitamina B**, más allá de la fibra, que puede ayudarnos además en el tránsito intestinal.

"No es que tenga una utilidad concreta, sino que está en el cereal. Tú te puedes quitar el gluten y no por ello dejarás de tener una **dieta saludable**", concluye. No obstante, si se abandonan determinados cereales, para compensar la dieta, se tienen que tener en cuenta esos **nutrientes esenciales** o recurrir a cereales que no contengan gluten. "La vitamina B la puedes encontrar en otros alimentos", asegura.

## ¿Tiene sentido seguir una dieta sin gluten si no se padece ninguna intolerancia?

---

El gluten lleva **mala fama**, seguramente injusta. Se ha llegado a demonizar en distintos ámbitos. Se habla de las propiedades de seguir una dieta exenta, de los supuestos beneficios de desterrarlo. La comunidad científica en general apuesta por **no recomendar una dieta exenta** de gluten a alguien que no tenga un trastorno confirmado.

"Así porque sí, no se debe recomendar. Es cierto que no conlleva un problema de salud el no comerlo, pero no recomendamos que lo hagan por **moda** o porque les han dicho que va a aumentar su rendimiento físico. Eso **no está demostrado**. A nivel científico no se debe recomendar una dieta exenta de gluten a personas que no presenten un trastorno asociado a ello. Pero hay mucha gente que decide hacerlo y, vamos a ser francos, esto tampoco va a conllevar problemas serios para su salud", explica.

El hecho de que no lo recomienden se debe a que es más sencillo adquirir las vitaminas y otros nutrientes si tomamos los alimentos que contienen gluten dentro de nuestra dieta, se trata de no **restringir nuestra alimentación** sin motivos, ya que pueden darse

desequilibrios. "Pero, por otro lado, no hay estudios que demuestren que el gluten resulte beneficioso para la salud", concluye. Es decir, estaríamos en un empate: ni bueno, ni malo.

## ¿Es el fin del mundo si tengo que prescindir del gluten?

---

El tratamiento es bastante sencillo excepto que uno sea un *foodie* de la pasta. **Nada de gluten:** muerto el perro se acabó la rabia. "En contra de lo que parece la mayoría de los alimentos de la Dieta Mediterránea no lo contienen", explica Guerra. No tiene gluten **ninguna verdura, legumbre, fruta**, pescado, carne, huevos, arroz, marisco... Quizás el mayor problema esté en el pan. "Pero no es fundamental. Tú le dices a un japonés que siga una dieta sin gluten y no tiene ningún trastorno, porque ellos no comen harina de trigo. Es un tema cultural. La mayoría de los alimentos que comemos en el día a día no tienen gluten, solo el **pan, la pasta y algún bollo**", dice.

Superada la imagen de la antigua **pirámide alimentaria**, en la que la base de la nutrición estaba en el cereal, hoy mejor escudados en el Plato de Harvard (50% de verdura y frutas, 1/4 de proteínas y de cereales) y en la Dieta Mediterránea, la presencia del gluten no debería ser tan importante en una alimentación equilibrada.

## ¿Entonces por qué hay más alimentos sin gluten?

---

Cada vez hay **mayor oferta** de estos alimentos (pan sin gluten, cerveza, pasta...), y con precios mucho más caros que los comestibles que lo contienen, aunque al haber mayor demanda también han ido bajando los precios.

En parte, según Guerra, se debe a **una moda**. Hay deportistas e *influencers* que han "publicitado" los supuestos beneficios de la dieta sin gluten. "No está comprobado, pero como es cierto que no pasa nada si no tomas gluten, pues muchos nutricionistas, preparadores, gente dedicada a este tipo de ámbitos, recomienda la **dieta sin gluten**, e incluso muchos médicos frente a trastornos digestivos les dicen a sus pacientes que se lo quiten por si acaso. Es lícito, pero **no tiene justificación** desde un punto de vista médico si no les sienta mal. Yo siempre les digo a los pacientes que no tienen por qué comer pasta sin gluten. Pueden comer simplemente sin pasta, que coman arroz o patatas, que son hidratos igual", concluye.