


# Evitar el gluten sin ser celíaco es equivalente a comer como un enfermo

 [infoceliaco.com/index.php/organizaciones/3989-evitar-el-gluten-sin-ser-celiaco-es-equivalente-a-comer-como-un-enfermo](https://www.infoceliaco.com/index.php/organizaciones/3989-evitar-el-gluten-sin-ser-celiaco-es-equivalente-a-comer-como-un-enfermo)



**Numerosos adeptos, incluso famosos, se ha apuntado en las últimas fechas a la conocida como «dieta sin gluten», de forma que "influencers" como Lady Gaga, Victoria Beckham o Kourtney Kardashian, la han convertido en muy popular.**

De esta manera, aunque es cierto que comer sin gluten se ha convertido en una moda poco recomendable, también lo es que el 21 % de la población cree que este componente es perjudicial para la salud.

Se trata de la principal conclusión de un estudio realizado por la **Universidad Complutense (Madrid)** sobre los hábitos alimenticios que avanza que dejar de tomarlo por voluntad propia no es tan buena idea como dicen, y eso a pesar de 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.

Según este estudio, la cantidad de celíacos no se ha incrementado y sigue afectando al 1 % de la población tanto española como mundial, al tiempo que calculan 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.

En este sentido, **Gonzalo Guerra**, especialista en *Aparato Digestivo* del **Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas**, ha explicado al diario **La Razón** que «*el intolerante nace, mientras que el sensible se hace, de ahí que, por el momento, el 75 % de los pacientes aún esté sin diagnosticar por diversos motivos*», al tiempo que

advierte que *"los síntomas son muy diversos y pueden confundirse con otras patologías, y eso sin tener en cuenta a los grupos de riesgo y que no se realizan las pruebas suficientes para un correcto diagnóstico"*.

Según este especialista, *"sin una patología que lo justifique, retirar el gluten 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 (FACE)** ha advertido en numerosas ocasiones que llevar a cabo esta práctica sin acudir a un especialista puede derivar en falsos negativos a la hora de hacer las pruebas de diagnóstico, y para ello citan una investigación liderada por la **Universidad de Harvard**, que destaca que despedirse de esta proteína puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Según asegura **Santiago Vivas**, especialista en *Aparato Digestivo* del **Complejo Asistencial Universitario de León** y miembro de la **Sociedad Española de Enfermedad Celíaca**, *«no se recomienda bajo ningún concepto que se elimine cuando existen sospechas de esta enfermedad»*

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 intervienen también, tales como los ambientales o los sanitarios. Esta afirmación la corroboran los resultados de un experimento de la **Universidad de Chicago (Estados Unidos)**, que demuestra que un virus puede causar un problema en el sistema inmunitario y acabar provocando esta patología.

En este sentido, según *Vivas*, *«se considera que una persona es más sana cuando ingiere un menú equilibrado y cuando consume de forma proporcional diferentes nutrientes»*.

Otra investigación de la **Universidad de Herfordshire (Reino Unido)** 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 de que el porcentaje de proteínas es menor en nueve de cada diez.

Por otra parte, un análisis elaborado por el **Grupo de Enfermedad Celíaca e Inmunopatología Digestiva** del **Instituto de Investigación Sanitaria La Fe (Valencia)**, concluye que un total de 654 productos sin gluten analizados contienen hasta tres veces menos de proteínas y hasta el doble de lípidos. En este sentido, **Miguel Ángel Martínez**, endocrinólogo de la **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición**, advierte de que *«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»*.