

ABC NUTRICIÓN

No prescindir del gluten salvo que usted sea celíaco

- ▶ No tiene sentido seguir una dieta libre de esta sustancia, presente en cereales y algunos alimentos procesados, si no hay diagnóstico de intolerancia

CRISTINA GARRIDO
MADRID

Imagínese que no pudiera comer nunca pan, tartas, galletas, pasta, pizza o cerveza. Con esta limitación viven las personas diagnosticadas de celiaquía, enfermedad autoinmune que provoca intolerancia crónica al gluten, una proteína presente en cereales como trigo, cebada o centeno. En los productos procesados también se puede encontrar como aditivo, por lo que deben leer atentamente la etiqueta, y en caso de duda, no consumirlos. «Hay alimentos a los que se incorporan harinas de trigo porque aumenta la masa y abarata el producto», explica la doctora María Jesús Pascual, pediatra digestivo infantil en el hospital Nisa Pardo de Aravaca.

Para los celíacos, el gluten resulta tóxico porque les provoca atrofia en las vellosidades del intestino que impide la correcta absorción de los nutrientes. En el resto de la población, excepto en aquellos con alergia o sensibilidad al gluten diagnosticada, es una sustancia inocua, a pesar de que existen corrientes de opinión que lo demonizan.

Gwyneth Paltrow, la actriz que recomienda sin fundamento una dieta de no más de 300 calorías al día, es una de las que preconiza las bondades de comer sin gluten. «No tiene ningún sentido. El gluten solo es tóxico para el paciente celíaco. Además, la palatabilidad de los alimentos sin gluten es peor y son productos más caros», asegura la doc-

tora Pascual. De hecho, la Federación de Asociaciones de Celíacos (FACE) calcula que los afectados por la enfermedad gastan 1.600 euros más al año en hacer la compra.

Asociar ausencia de gluten con una dieta sana o que ayuda a adelgazar no tiene evidencia científica. «Quitar el gluten no hace a una dieta más equilibrada», advierte el doctor Camilo Silva, endocrinólogo de la Clínica Universidad de Navarra.

La doctora Marta Garaulet, catedrática de Fisiología y Nutrición de la Universidad de Murcia y profesora visitante en Harvard, va más allá: «En ningún caso se debe recomendar una dieta sin gluten para la obesidad porque no ayuda. En todo caso aumenta la sensación de hambre y la resistencia a la insulina».

En la dieta mediterránea

Los alimentos sin gluten tienen un mayor índice glucémico que los equivalentes que sí lo contienen, de acuerdo con un estudio de la Sociedad Americana de Nutrición Clínica. «El gluten ralentiza la absorción de los azúcares que llevan los alimentos con carbohidratos», explica la experta, que alerta de que los productos libres de esta proteína tienen un contenido reducido de micronutrientes como las vitaminas D y B, calcio, hierro, magnesio y zinc. «Las personas que tienen que hacer una dieta sin gluten deberían ir a un nutricionista para que les ayude a llevar una ingesta de carbohidratos mejor controlada y equilibrada en los demás nutrientes», apun-



Sensibles o alérgicos al gluten

En los últimos años han crecido los casos de sensibilidad al gluten no celíaca y alergia al gluten. En el segundo caso, puede detectarse con pruebas cutáneas, pero para el primero no hay una específica. Sus síntomas se pueden confundir con la celiaquía, pero que dan negativo en los tests de sangre y la biopsia. Sin embargo, cuando se les quita el gluten mejoran las molestias. Aún se sabe poco de este síndrome y antes de desterrar el gluten hay que averiguar si su ausencia es la responsable de la mejoría o si son otras sustancias que también se reducen al tomar alimentos libres de esta proteína, como los

Fodmap's (Fermentables oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles). «Algunas personas no las absorben bien y pueden producir síntomas parecidos al colon irritable», explica el endocrinólogo Camilo Silva, que recomienda buscar consejo médico antes de cambiar la alimentación.

ta. Además, la dieta mediterránea, que ha demostrado su eficacia en la prevención de patologías cardiovasculares, «está muy basada en productos con gluten», recuerda el doctor Federico Argüelles, especialista en patología digestiva de la Sociedad Española de Patología Digestiva (Sepd).

El 1% de la población es celíaca, aunque se estima que el 75% está sin diagnóstico. «La enfermedad celíaca es un iceberg. Por encima están los casos diagnosticados porque presentan síntomas típicos: diarrea, dolor abdominal, hinchazón, pérdida de peso; mientras que permanecen ocultos bajo el agua los casos más difíciles de detectar porque presentan otros síntomas como anemia ferropénica, osteoporosis o abortos de repetición», explica el doctor Argüelles.

Para desarrollar una celiaquía debe existir predisposición genética, aunque no siempre se acaba desarrollando. Para confirmar las sospechas se realiza la

medición del anticuerpo antitransglutaminasa, pero la prueba definitiva es la biopsia intestinal. Puede aparecer a cualquier edad. De hecho, se diagnostica a personas cada vez mayores, que suelen presentar los síntomas más difusos. En los niños son más llamativos: irritabilidad, diarreas, distensión abdominal o estancamiento del peso. Pero nunca hay que retirar el gluten antes de que lo indique un médico.

Con gluten

Productos a base de cereales que no pueden tomar los celíacos.

- ▶ Pan, harina de trigo, cebada, centeno.
- ▶ Bollos, pasteles y tartas.
- ▶ Galletas, bizcochos y repostería.
- ▶ Pasta: fideos, macarrones, tallarines...
- ▶ Higos secos.
- ▶ Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, agua de cebada.

- ▶ Productos manufacturados con cualquier harina de las citadas, en cualquier forma: almidones, féculas, sémolas, proteínas.
- ▶ Obleas de comunión

Libres de gluten

Los que por naturaleza no lo contienen.

- ▶ Leche y derivados: quesos, quesos de untar sin sabores, requesón, nata, yogures naturales, cuajada.
- ▶ Todas las carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva al natural.
- ▶ Embutidos: cecina, jamón serrano y jamón cocido de calidad extra.
- ▶ Pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos, y pescados y mariscos en conserva al natural o en aceite.
- ▶ Huevos.
- ▶ Verduras, hortalizas y tubérculos.
- ▶ Frutas.
- ▶ Arroz, maíz, tapioca, y derivados.
- ▶ Legumbres.



- ▶ Azúcar y miel.
- ▶ Aceites y mantequillas.
- ▶ Café en grano o molido, infusiones y refrescos de naranja, limón y cola.
- ▶ Vinos y bebidas espumosas.
- ▶ Frutos secos crudos.
- ▶ Sal, vinagre de vino, especias en rama, en grano y todas las naturales.

Alimentos que pueden contener gluten

Por naturaleza no contienen gluten, pero pueden incorporarlo en el proceso de elaboración.

- ▶ Embutidos: chopped, mortadela, chorizo, morcilla, salchichas, etc.
- ▶ Patés.
- ▶ Quesos fundidos, de untar de sabores, especiales para pizzas.
- ▶ Conservas de carne, albóndigas, hamburguesas.
- ▶ Conservas de pescado en salsa, con tomate frito.
- ▶ Salsas, condimentos y colorantes.
- ▶ Sucedáneos de café, chocolate y cacao y otras bebidas de máquina.
- ▶ Frutos secos tostados o fritos con harina y sal.
- ▶ Caramelos y golosinas.
- ▶ Algunos tipos de helados.
- ▶ Sucedáneos de chocolate.

