

Especialistas advierten que no consumir la proteína puede ocasionar anemia, falta de vitamina B12 y de vitamina D

# Médicos disipan dudas de si es bueno o malo dejar de comer gluten

“Se ponen de moda estas cosas, pero a ciencia cierta, la mayoría de las personas no tenemos ningún problema con el gluten”, dice la nutricionista Carola Wittwer.

CLAUDIA FARAH

Cada vez resulta más frecuente encontrar una atractiva oferta de alimentos sin gluten en los supermercados, a libre disposición. Pero qué tan saludable es realmente dejar de consumir gluten si uno no padece alguna enfermedad cuyo diagnóstico médico diga que es necesario dejar de ingerirlo.

De partida, no existe evidencia médica que indique que eliminar el gluten de la alimentación traiga beneficios y, si no se cuida la dieta, puede producir anemia, falta de vitaminas y constipación.

## Proteína

El gluten es una proteína muy pequeña de reserva nutritiva que se encuentra junto con el almidón en las semillas de las gramíneas, especialmente las del trigo, pero también cebada y centeno. Es decir, en la mayoría de las harinas que consumimos, especialmente en la del pan.

La gastroenteróloga infantil y presidenta de Corporación de Apoyo al Celíaco (Coacel), Magdalena Araya, plantea que el gluten en sí no hace daño y que no existe evidencia médica que indique que eliminarlo de la alimentación traiga beneficios, excepto para quienes padecen enfermedad celíaca, sensibilidad no celíaca al trigo y alergia al trigo.

## Encuesta italiana

En el estudio “¿Los productos sin gluten son saludables para los consumidores no celíacos? Cómo la percepción de bienestar modera la adicción sin gluten” (<https://bit.ly/3QQ2gtW>), investigadores italianos encuestaron en línea a 182 consumidores italianos sin ninguna enfermedad, determinando que “los resultados evidencian una tendencia creciente entre la población a consumir productos sin gluten por motivos psicológicos y de bienestar”.

## Malo para la nutrición

“El principal problema es que las



“Si alguien deja de comer harinas en grandes cantidades es evidente que bajará de peso”, dice la doctora Magdalena Araya.

## Bajar de peso

El peso corporal es un fenómeno multifactorial que no está asociado al consumo de un componente específico de la dieta como el gluten, sino más bien al desequilibrio entre la ingesta de calorías y la actividad física diaria.

La doctora Araya agrega que la población obesa es debido a esta asimetría, en particular, a que comen mucho: “Si alguien deja de comer harinas en grandes cantidades es evidente que bajará de peso, pero no es el gluten lo que lo hacía engordar, sino que es el comer menos lo que hace adelgazar”, acota.

Wittwer agrega que cuando alguien busca la razón de por qué no adelgaza, es que “se ponen de moda estas cosas, pero a ciencia cierta, la mayoría de las personas no tenemos ningún problema con el gluten”. Agrega que el problema es que el chileno es muy panero y recomienda cenar en vez de tomar once.

## Bueno en dosis bajas

“Si bien no existe una recomendación de gluten al día, para la gente sana dentro de una dieta variada, con el aporte proteico que corresponde para esa persona según su edad y su sexo” debe incluir gluten como una más de las proteínas para consumir, afirma Reyes.

Araya y Coacel aseguran que una dieta libre de gluten es saludable cuando es equilibrada, completa y variada, integrando todos los grupos de alimentos a diario y disminuyendo el consumo de alimentos ultra procesados o con sellos negros de advertencia, porque frecuentemente contienen gluten como aditivo.

Una dieta libre de gluten se considera un tratamiento médico-nutricional específico para desórdenes asociados. “Hay infinitas manifestaciones de estas tres enfermedades, que pueden incluir problemas neurológicos como jaquecas, pero los síntomas gástricos más comunes son diarrea o constipación, hinchazón, gases y dolor. La dieta libre de gluten produce deficiencias nutricionales cuando se hace sin supervisión profesional”, explica Araya.

Según el estudio italiano, “un grupo de participantes de la encuesta mencionó que tienen familiares con problemas de salud relacionados con el gluten” y que las motivaciones familiares son un factor para considerar en estos cambios de consumo.

» «La gente anda inflamada, sobre todo por el estrés»

Carola Wittwer

personas comen alimentos ultra procesados y no alimentación saludable con productos naturales, entonces, cuando eliminan el gluten de la dieta pueden tener anemia, falta de vitamina B12, de vitamina D, constipación por ser baja en fibra y otros problemas nutricionales”, afirma Araya.

La nutrióloga y directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes, Eliana Reyes, advierte que eliminar el gluten de la dieta sin tener la enfermedad celíaca “no tiene sentido, son modas, es caro y se pierde el aporte de vitaminas y minerales”.

## Inflamación por estrés

La nutricionista Carola Wittwer (@carolawittwer en Instagram) explica que cada vez más personas consumen una dieta libre de gluten por inflamación y con la esperanza de adelgazar. “La gente anda inflamada, sobre todo por estrés, por el exceso de hormonas cortisol y catecolamina, que hacen que las personas anden tan inflamadas. En esos casos, es beneficioso en personas que quieren bajar sus niveles de inflamación, evitar el gluten, la leche de vaca y todos los derivados. Mejor cenar pollo a la plancha con ensalada”, aconseja.