

¿Debo eliminar el gluten de mi dieta?

Salmerón Campos, Rosa María

2020-11-14

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4768>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

¿Debo eliminar el gluten de mi dieta?

Rosa María Salmerón Campos

Publicado en “Síntesis”, el 14 de noviembre de 2020. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202011141421291346>

El gluten es una proteína que se encuentra en algunos cereales como trigo, cebada, centeno, triticale (cereal obtenido del cruce de trigo y centeno) y algunas variedades de avena. Tiene propiedades químicas que favorecen la elaboración de los productos de panadería ya que le aporta viscosidad, plasticidad y elasticidad a la masa; también es un buen emulsionante, por lo que se emplea en la industria alimentaria en salsas y otros productos procesados.

La intolerancia al gluten, la alergia al trigo y la enfermedad celiaca son afecciones que tienen manifestaciones clínicas específicas que se desencadenan a partir del consumo de alimentos que tienen gluten; estas van desde diarrea y distensión abdominal recurrentes, absorción intestinal deficiente y pérdida de peso, hasta anemia por deficiencia de hierro y retardo en el crecimiento, cuando se presenta en la infancia. Es decir, algunos de los síntomas son gastrointestinales, pero otros no necesariamente se manifiestan en el estómago o intestino.

En el 2013, Remes-Troche y colaboradores reportaron que el 0.9% de la población mexicana puede tener enfermedad celiaca.

Factores genéticos e inmunológicos participan en el desarrollo de la enfermedad celiaca. La intolerancia al gluten parece ser más bien una respuesta inmunitaria en el intestino la que favorece la inflamación y aumenta la permeabilidad, no obstante, el mecanismo aún no está bien definido. La alergia al trigo es la menos común de las tres y está relacionada con una respuesta de hipersensibilidad, como ocurre en las alergias.

Es importante que las personas que presentan síntomas posteriores al consumo de alimentos que contienen gluten, acudan al gastroenterólogo para que puedan ser diagnosticadas ya sea a través de pruebas serológicas (análisis de sangre) o pruebas histológicas (biopsia).

Las afecciones mencionadas serían las únicas cuyo tratamiento justificaría eliminar el gluten de la dieta, lo que implica no consumir productos que contienen trigo, cebada, centeno, triticale y avena (esta última dependiendo su origen), así como aquellos en cuyo procesamiento industrial se ha utilizado gluten.

Llevar realmente una dieta sin gluten no es tan fácil; hay muchos productos en el mercado que lo contienen, quizá más de los que te imaginas. Algunos ejemplos (obvios y no tan obvios) son: panes, pastas, galletas, embutidos, salsas, sopas tipo crema, cerveza, whisky, entre otros.

Leer etiquetas nutrimentales y vigilar la preparación de los alimentos son actividades que forzosamente debe llevar a cabo una persona con enfermedad

celiaca, intolerancia al gluten o alergia al trigo, para garantizar que su dieta es libre de gluten. Además, en los casos más severos, debe acompañarse de suplementos de vitaminas y minerales.

Este tipo de dieta no se aconseja seguirla para bajar de peso, ya que hasta ahora no hay un respaldo científico que garantice que tiene esa utilidad. Aunado a ello, llevar una dieta sin gluten no necesariamente es sinónimo de dieta saludable, sobre todo cuando no va acompañada de la asesoría de un profesional de la nutrición.