



## **Dietas sin gluten para todos?**

Actualmente millones de personas en el mundo optan por una alimentación que prescinda del gluten. En las redes y en los medios de comunicación el suceso de las dietas 'gluten free' es apoyado por blogueros, famosos (celebridades y deportistas), nutricionistas y médicos. Entre estos últimos se destaca el Dr William Davis, autor del libro "Wheat Belly Total Health" que defiende los beneficios de esta dieta "saludable" para todo el mundo. Los argumentos centrales que el Dr. Davis sostiene en sus escritos sobre el consumo de trigo y/o gluten son:

- El trigo moderno es un organismo genéticamente modificado (OGM).
- El consumo de gluten induce celiacía.
- Las gliadinas (uno de los grupos de proteínas que conforman el gluten) cuando son digeridas se transforman en péptidos con efecto opiáceo que generan adicción e incrementan el apetito.

Son argumentaciones que fácilmente convencen al público en general, pero es necesario analizarlos cuidadosamente. En primer lugar no existen variedades comerciales de trigo transgénico, por lo tanto el trigo que se cultiva y se consume en todo el mundo no es modificado genéticamente. Por otro lado, la celiacía es una enfermedad que se manifiesta solo en los individuos que tienen una predisposición genética por lo tanto si no existe esa condición previa, la ingesta de gluten no afectará en absoluto la salud de quien lo consume. Respecto a la tercera afirmación no hay ninguna evidencia científica sobre los efectos opiáceo y adictivo de los péptidos generados a partir de la digestión de las gliadinas.

El trigo y sus alimentos derivados (harinas, pan, galletas, pastas) desempeñan un papel primordial en la nutrición, la cultura y la salud de la población. Si bien las pastas y los productos panificados son inocuos para la mayoría de la población, algunos individuos pueden presentar trastornos de salud al ingerir este tipo de productos, debido a que presentan intolerancia al gluten. La celiacía es una de las intolerancias alimentarias más difundidas y se define como una enfermedad inflamatoria del intestino delgado, producida por la ingestión de alimentos derivados de trigo, centeno, triticale, cebada y eventualmente avena, en individuos genéticamente susceptibles. Los factores que desencadenan la enfermedad celíaca son las proteínas de almacenamiento de estos cereales, prolaminas y glutelinas (gliadinas y gluteninas en el caso del trigo) que en su conjunto forman una red que se denomina gluten. Actualmente no existe tratamiento contra esta enfermedad, salvo el apego a una dieta estricta libre de gluten. Dadas las propiedades tan particulares y únicas del gluten, prescindir de este componente para desarrollar productos que resulten de buena calidad sensorial y nutricional no es una tarea sencilla.

Los productos de panificación libres de gluten disponibles en el mercado son de pobre calidad, presentan una estructura más densa y seca, con migas más duras y un menor volumen en las piezas. A esto hay que agregar que los productos libres de gluten son más caros, el precio suele ser el doble o el triple del que tiene el mismo producto convencional.

Más allá de todas estas desventajas que presentan los productos sin gluten, cabe plantearse la siguiente pregunta: ¿Una dieta sin gluten es más saludable para un individuo sano que una dieta que incluya el gluten y todos los cereales que lo contienen?

La respuesta es que no existen evidencias que sugieran que una dieta sin gluten tenga beneficios significativos para la población en general. Desde el punto de vista nutricional, al excluir los alimentos derivados de cereales que contienen gluten se disminuye la ingesta de fibra y micronutrientes como minerales y vitaminas. En el caso de los productos elaborados con harina refinada de trigo en la mayoría de los países de Sudamérica esta legislada su fortificación con hierro, vitaminas del grupo B y ácido fólico, mientras que dicha obligación no es requerida para otras harinas y almidones aptos para celíacos como arroz o mandioca. Por otro lado, muchos de los productos sin gluten que sustituyen los convencionales se elaboran con mayor proporción de azúcares simples y grasas con el objeto de mejorar sus palatabilidad.

Otra razón de peso por la que no es recomendable seguir una dieta sin gluten, a menos que sea estrictamente necesario, es que se excluye el consumo de granos de cereales y harinas integrales de trigo, cebada y centeno, que son promotores de la salud relacionados con la reducción de las denominadas enfermedades crónicas no transmisibles, tales como enfermedad coronaria, algunos tipos de cáncer, diabetes, obesidad y síndrome metabólico.

Asignarle al gluten la responsabilidad en el incremento de la incidencia de enfermedades propias de estos tiempos no tiene fundamento. Si al comer productos de panificación como galletitas dulces u otros con alto contenido de grasa y azúcares simples, se cree que el gluten es el responsable del aumento de peso y de todos los males que nos aquejan, se está yendo por el camino equivocado.

La recomendación es evaluar cuan adecuada y equilibrada es nuestra dieta en relación a nuestro estilo de vida y no atribuirle a una proteína la responsabilidad de nuestro malos hábitos.

#### Referencias:

- Davis W. 2012. <http://www.wheatbellyblog.com/2012/01/the-gliadin-effect/>

- Brouns FJ, van Buul VJ, Shewry PR. 2013. Does wheat make us fat and sick? *Journal of Cereal Science*, 58:209-215



Gabriela Teresa Pérez, es Dra. en Ciencias Biológicas de la Universidad Nacional de Córdoba (UNC), Investigadora Independiente de CONICET, profesora de Química Biológica de la Facultad de Ciencias Agropecuarias de la UNC y Vicedirectora del Instituto de Ciencia y Tecnología en Alimentos Córdoba (ICYTAC, CONICET-UNC). Es miembro del Comité Técnico de la Asociación Internacional de Ciencia y Tecnología de Cereales (ICC) en representación de Argentina. Publicó 7 capítulos de libro y 65 trabajos científicos en revistas con referato. Para ver Cv completo: [http://www.conicet.gov.ar/new\\_scp/detalle.php?keywords=&id=22421&datos\\_academicos=yes](http://www.conicet.gov.ar/new_scp/detalle.php?keywords=&id=22421&datos_academicos=yes)