



Restauración Colectiva

El portal de referencia para los profesionales del sector

Te encuentras en Inicio / Secciones / Nutrición /

Suprimir el consumo de alimentos con gluten puede ser negativo en personas sanas

## Suprimir el consumo de alimentos con gluten puede ser negativo en personas sanas

Miércoles, 23 de febrero 2022

**Durante los últimos años se ha extendido la creencia de que eliminar el gluten de la dieta diaria de la población sana tiene efectos beneficiosos para la salud; pero la realidad es que todavía no hay ninguna evidencia científica que respalde esta clase de afirmaciones. Sin embargo, sí que se ha comprobado que algunos productos *gluten free* incorporan menos proteínas y fibra, y más grasas saturadas y sodio que sus homólogos con gluten.**

Pese a que la población celiaca representa actualmente menos del 1% en España, según datos del Ministerio de Sanidad, el mercado de productos que están libres de gluten no deja de aumentar. Esto se debe, entre otros factores, a que a lo largo de los últimos años se ha fomentado la creencia de que eliminar dicho elemento de la alimentación de las personas sanas tiene efectos positivos para la salud. Pero, ¿es posible justificar de algún modo este tipo de afirmaciones? ¿Están basadas en investigaciones o publicaciones científicas? La respuesta es no.

### ¿Engorda el gluten?

El gluten es un compuesto de proteínas, formado por gliadinas y gluteninas, que se localiza en los alimentos procesados a partir del trigo y cereales relacionados, como la cebada y el centeno. Es el causante de la enfermedad celiaca, una afección genética autoinmune, en la que, al comerlo, el sistema inmunitario reacciona y daña las vellosidades intestinales, deteriorando la absorción de nutrientes, siendo el único tratamiento la adopción de una dieta libre sin gluten de por vida.

Sin embargo, las dietas libres de gluten se han puesto de moda entre individuos no celiacos, en línea con la tendencia que asegura que este tipo de alimentación favorece la pérdida de peso, pero lo cierto es que todavía no hay ninguna evidencia científica que haya respaldado la teoría.

De hecho, tal como pone de manifiesto **Beatriz Navia Lombán**, doctora en Farmacia y profesora del departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid (UCM), no existen pruebas de que suprimir el gluten tenga resultados beneficiosos para la salud de la población sana, sino todo lo contrario. *"Hay estudios que han comprobado que algunos productos sin gluten tienen menos proteína y fibra, y más sodio y grasa -especialmente saturada- que sus homólogos con gluten. Además, si la dieta sin gluten no se plantea bien, es frecuente que disminuya la ingesta de fibra, vitaminas, minerales e incluso se puedan perder beneficios asociados al consumo de cereales integrales"*, puntualiza.

### El gluten y la salud

En paralelo, también existen otras consecuencias vinculadas a la eliminación del gluten de la dieta de personas sin celiacía, dado que diversos trabajos de campo han constatado que los productos *gluten free* suelen ser más caros y menos palatables que sus homólogos naturales.

Mientras, en el lado opuesto, diferentes estudios epidemiológicos han destacado el papel de los cereales de grano completo en el cuidado de la salud, *"beneficios que parecen ser debidos no solo al valor nutricional de estos alimentos, con gran cantidad de fibra, minerales y vitaminas, sino a los fitoquímicos -polifenoles, carotenoides, alquilresorcinoles, etc.- presentes en ellos, y que se encuentran, sobre todo, en el salvado y el germen del grano del cereal"*, explica Navia.

Por tanto, los expertos en nutrición señalan que las mejoras observadas por la gente al suprimir el gluten de su dieta pueden proceder de optimizar la calidad de su alimentación, al disminuir el consumo de procesados e incrementar el de frutas, verduras y cereales integrales sin gluten.

Desde Incerhpan recuerdan que, debido a esta creencia sobre que el gluten engorda y la 'moda' de eliminarlo de la dieta, el consumo de pan está decayendo de forma importante (a pesar de que los productos de panificación siguen siendo los más habituales en la cesta de la compra de los españoles). Incerhpan es la Organización Interprofesional de Cereales Panificables y Derivados que integra a todas las asociaciones y organizaciones profesionales, empresariales y de cooperativas, de ámbito estatal, con personalidad jurídica y sin ánimo de lucro, representativas de la actividad de la producción agrícola, la transformación y la comercialización. El

volumen de negocio de este sector ronda los 7.000 millones de euros y ocupa a 80.000 trabajadores.

### Noticias Relacionadas

- [La enfermedad celiaca precisa de una dieta sin gluten, bien planificada por profesionales](#)
- [Celiaquía en personas mayores... un problema mucho más habitual de lo que pensamos](#)
- [Los trastornos relacionados con el gluten: celiacía, intolerancia al gluten y alergia al trigo](#)
- [Comer productos sin gluten, única solución para las personas que padecen celiacía](#)