



Productos Sin Gluten

¿Cuándo Son Necesarios?



Es sabido que en las últimas décadas ha cambiado drásticamente la forma en que nos enfermamos. En esta ocasión no nos referiremos solamente a la obesidad o enfermedades cardiovasculares, más bien queremos revisar los problemas derivados del consumo de gluten y su relación con el sistema inmunológico. Históricamente este sistema ha

defendido a la raza humana de las agresiones del ambiente, sin embargo, hoy con frecuencia reacciona contra el propio organismo, generando las llamadas condiciones autoinmunes, y estas pueden estar detrás de las reacciones adversas a ciertos alimentos. Y un buen ejemplo de ello es la enfermedad celíaca.

Desde hace siglos se sabe que ciertas personas no pueden comer el gluten proveniente de ciertos alimentos porque



El segmento de los que, sin necesitarlo, consumen productos “sin gluten” es actualmente tan numeroso que logró modificar el mercado de alimentos sin gluten a nivel global. En EE.UU. este mercado alcanza ya varios billones de dólares anuales.

enferman, ya sea porque tienen enfermedad celíaca, sensibilidad no celíaca al gluten, alergia al trigo, dermatitis herpetiformis o manifestaciones neurológicas por sensibilidad al gluten. Estos cuadros comparten un mismo tratamiento: “La Dieta Libre de Gluten”. Esta dieta es segura y es el único tratamiento efectivo disponible, pero tiene distintas exigencias y consecuencias a largo plazo según las distintas condiciones mencionadas. En este contexto, en la actualidad para los que “viven sin gluten” su alimentación se ha complicado, debido a que ha surgido en población un grupo adicional, que no tiene ningún diagnóstico que obligue a tratamiento y que opta por seguir una dieta sin gluten porque la considera más saludable o porque –aunque no entienden bien por qué– se sienten mejor, habiendo incluso quienes creen que esta dieta hace bajar de peso. Sin embargo, hasta el momento no hay evidencia alguna que indique que el gluten produzca o que incluso impida las molestias, especialmente considerando

que los síntomas que a menudo afligen a las personas son inespecíficos, y buena parte de ellos pueden deberse más a una mala calidad de alimentación (chatarra) que a componentes específicos en ella. Este grupo que vive “sin gluten” sin necesitarlo, es actualmente tan numeroso que logró modificar el mercado de alimentos sin gluten a nivel global, logrando por ejemplo, que en EE.UU. este mercado alcance hoy varios billones de dólares anuales. En Chile, los estudios disponibles muestran que el mercado de alimentos sin gluten aun es limitado, dependiendo fuertemente de las importaciones, y los productos considerados seguros y sin gluten son más caros, menos disponibles y de menor calidad nutricional que sus pares que no tienen restricción de gluten.

Los alimentos libres de gluten son difíciles de producir porque el trigo que se elimina del producto elaborado debe ser reemplazado, y en nuestro medio lo más frecuentemente usado es arroz o maíz. En ambos granos el contenido de

fibra es bajo, además, tanto en el arroz como el maíz el contenido proteico es menor y la proteína es de menor calidad, por lo que la persona que las consume preferentemente queda expuesta a deteriorar su estado nutricional. Por otro lado, las harinas habitualmente están fortificadas y las sin gluten no lo están, lo que favorece la deficiencia de una serie de micronutrientes, como por ejemplo el hierro, cuya carencia aumenta el riesgo de anemia. Las personas celíacas deben recibir apoyo y guía para que aprendan a manejar las consecuencias de una dieta restrictiva, y así controlar los riesgos de esta. El mismo apoyo especializado debería recibir toda persona que sigue una dieta restrictiva

En resumen, cuando hablamos de “Dieta libre de gluten” hay tres factores a considerar: **Primero**, los problemas de salud asociados al consumo de gluten han aumentado. **Segundo**, aunque la dieta sin gluten es altamente efectiva como tratamiento, tiene riesgos que deben ser controlados; quienes la siguen sin tener un diagnóstico que la justifique, deben apoyarse en una opinión especializada que los guíe; y **tercero**, la industria de alimentos tiene un gran desafío ante el problema de la creciente demanda por alimentos sin gluten: debe velar no solo porque los productos sean sin gluten, también hay que velar porque sean nutricionalmente satisfactorios y saludables. 🇮🇹

Prof. Magdalena Araya
INTA, Universidad de Chile; www.inta.cl
Presidente, Coacel; www.coacel.cl