

## No hay pruebas científicas de que las dietas sin gluten sean mejores para la salud

Para una persona celiaca o con algún tipo de alergia al gluten, su ingesta afecta a la mucosa intestinal. El tratamiento es claro: dieta estricta y totalmente exenta de este conjunto de proteínas. Sin embargo, en los últimos años ha habido un auge en el consumo de productos libres de este compuesto en personas sanas. Un reciente análisis realizado por expertos en nutrición sugiere que el incremento de las ventas de estos alimentos obedece más a potentes campañas de mercadotecnia que a razones de salud.

SINC

25/1/2018 13:07 CEST



Una dieta sin gluten no es el secreto de una vida sana. / [Pixabay](#)

Las dietas sin gluten son cada vez más populares entre la población general. Este tipo de alimentación restrictiva se ha popularizado como una opción saludable para perder peso u optimizar el rendimiento físico.

En el marco del proyecto [Nutrimedia](#), los expertos del Observatorio de Comunicación Científica de la Universitat Pompeu Fabra han puesto en duda

que los adultos sanos seguidores de una dieta libre de este conjunto de proteínas obtengan algún tipo de beneficio para la salud.

Para ello, han realizado un [análisis](#) sobre los dos estudios científicos al respecto, ambos observacionales, llevados a cabo en EEUU y basados en encuestas sobre salud y nutrición.

---

**El gluten podría reducir el riesgo de infarto y es importante para la absorción de nutrientes**

Los especialistas apuntan que estas investigaciones presentan una calidad global muy baja y que en ningún caso pueden establecer una relación directa entre el consumo de alimentos sin gluten y un correspondiente beneficio para la salud en adultos.

Al contrario, sugieren que su ingesta en personas sin ningún tipo de intolerancia o alergia al compuesto podría ser mínimamente más beneficiosa que una alimentación que carezca de él.

### **Beneficios del consumo de gluten**

Trabajos anteriores han comprobado que eliminar el gluten de la dieta sin prescripción médica implica una disminución del consumo de granos enteros y fibra que, además de saciar el apetito, son beneficiosos para la salud cardiovascular. Con esto, las pruebas científicas evidencian que el gluten podría reducir levemente el riesgo de infarto.

Con respecto a la aportación calórica, los estudios muestran, en contra de las creencias populares, que el seguimiento de una dieta libre de gluten en personas celiacas puede conllevar un incremento de peso. Esto ocurre porque al consumir este compuesto, se produciría una inflamación en el intestino, dificultando la absorción de nutrientes.

En el momento en el que se comienza una dieta que prescinde de este conjunto de proteínas, la inflamación mejora y con ello la absorción. Los expertos desmitifican así el uso de esta alimentación como método de

pérdida de peso.

---

Los alimentos sin gluten no tienen mejores valores nutricionales que sus homólogos con este compuesto

Asimismo, el consumo de gluten es importante para la absorción de nutrientes como el calcio o la vitamina D. Los autores de ambos estudios concluyeron que es poco probable que los alimentos sin gluten aporten beneficios en salud, a menos que haya una clara recomendación para su consumo.

Entonces, [¿por qué cada vez más personas deciden seguir una dieta de este tipo?](#) Según los especialistas, el aumento en las ventas de productos *gluten free* parece obedecer a potentes campañas de *marketing* más que a una mejora de la salud del consumidor.

### Acudir al especialista

De ahí que la Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE) no recomiende el inicio de una dieta sin gluten sin antes haber sido evaluado por un especialista, dado que esto dificultaría el diagnóstico de cualquier patología asociada a su consumo o la intolerancia a otro tipo de sustancias.

Muchas personas se consideran sensibles al gluten en ausencia de enfermedad celiaca y siguen dietas exentas de este compuesto. Sin embargo, los síntomas pueden originarse por la ingesta de otro tipo de sustancias como lactosa, fructosa o galactanos (legumbres), entre otros. De ahí la importancia de realizar un correcto diagnóstico de la sensibilidad al gluten no celiaca.

## El mercado de productos *gluten free*

En los últimos años, la oferta de productos libres de gluten ha

aumentado considerablemente. Según Euromonitor International, las ventas de alimentos envasados de estas características se incrementaron en un 75% entre el 2008 y el 2013.

Dicho crecimiento no solo se debe al 1% de la población occidental que padece celiaquía y que realmente agradece esta novedad al facilitarles la vida diaria, sino también a personas sanas que consideran los productos sin gluten una opción más saludable.

La mercadotecnia ha tenido gran influencia en la percepción del riesgo derivado del consumo de gluten en la población general. Un estudio reciente mostró que los productos con la etiqueta “sin” en general o “sin gluten” eran percibidos por los participantes como alimentos más saludables. Además, entre alimentos de características similares, la opción sin este compuesto puede llegar a incrementar cuatro veces su precio (es el caso de Reino Unido).

Sin embargo, una evaluación de calidad nutricional de alimentos sin gluten realizada en Australia mostró que estos contenían menos proteínas que la comida que sí presenta este compuesto. Esto sugiere que los alimentos sin gluten no tienen mejores valores nutricionales que sus homólogos con gluten.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS | GLUTEN | DIETA | CELIAQUÍA |

**Creative Commons 4.0**

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

