NUTRICIÓN

Cruzar el Atlántico para poder comer pan: la paradoja del gluten que no es gluten

- Expertos en nutrición señalan que el llamado "efecto Europa" va más allá del trigo y advierten a quienes se auto-diagnostican intolerancias antes de acudir a un especialista
- Más allá de la dieta: la ciencia cuestiona el ayuno intermitente y desata la furia de sus seguidores

Los expertos recomiendan esperar al diagnóstico antes de retirar el gluten de la dieta. (Getty Images)

Antonio Ortí
07/05/2026 06:00

5

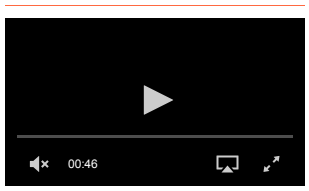
En teoría, el gluten no entiende de fronteras. Un paciente con enfermedad celíaca reacciona igual ante una *baguette* en París que ante un *bagel* en Nueva York. Sin embargo, **cada vez más estadounidenses aseguran que pueden comer pan, pasta o bollería sin problema en Europa... pero no en su propio país**.

El fenómeno, bautizado como **"efecto Europa"**, ha llamado la atención de *The New York Times*, que recientemente se preguntaba si el pan europeo es realmente "más saludable". En las redes sociales, la idea circula con todavía más fuerza. En un vídeo de TikTok, el influencer Christian Collins se dirige a sus casi cinco millones de seguidores mientras sostiene una baguette: "¿Por qué puedes comer pan todos los días en Europa, pero en Estados Unidos te sienta mal?", plantea.

Collins, quien se describe a sí mismo como un nómada digital, es solamente uno de los cientos de internautas que plantean una paradoja digestiva: ¿por qué las *focaccias* de Roma o las barras de cuarto de Barcelona parecen sentarles de maravilla a los estadounidenses (pese a elaborarse generalmente con harina de trigo...) y, en cambio, el pan de Chicago y los *cinnamon rolls* de California les caen como rayos y truenos en su estómago? ¿Cómo es posible que alimentos elaborados con una misma base (harina de trigo, rica en gluten) provoquen reacciones tan distintas según el continente? **¿Estamos ante un problema biológico... o ante un espejismo alimentado por hábitos, percepciones y modas?**

Tres factores más allá del gluten

LOS MEJORES VÍDEOS



El 'Hondius' se dirige ya a Canarias tras evacuar a los tres enfermos a Amsterdam

Los especialistas que han estudiado este fenómeno parecen coincidir en una idea clave: **en la mayoría de los casos, el problema no es el gluten**. Y esa conclusión obliga a mirar más allá del trigo.

De entrada, aunque a menudo se apunta a la variedad de trigo (duro o blando) como posible explicación, la evidencia no respalda una diferencia tan clara entre continentes. Sin ir más lejos, la pasta italiana de mayor calidad se elabora con trigo duro, lo que cuestiona esta hipótesis. Tal vez por ello, algunos estudios apuntan al procesamiento industrial y a otros componentes del cereal. Es decir, el cómo se hace el pan importa más que el tipo de trigo.

El segundo factor es psicológico: cuando los estadounidenses viajan a Europa de vacaciones sufren mucho menos estrés y realizan más actividad física al caminar, además de comer raciones considerablemente más pequeñas que en país de origen, lo que mejora su digestión.

El tercer factor es el más desconcertante: alguien que padezca celiaquía (ver recuadro anexo), debería sentir casi tantas molestias con el gluten europeo que con el americano. "Por muy tradicionales que sean los panes europeos, la molécula de gluten sigue estando presente.", remarca Pilar Riobó, Jefa Asociada del Servicio de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid.

Mujer eligiendo productos sin gluten en el supermercado (Agustí Ensesa / Colaboradores)

Acreditación médica vs autodiagnóstico

Para el sistema inmune de un celíaco no hay una diferencia sustancial entre un pan industrial y uno artesanal: ambos contienen gluten y desencadenan la misma respuesta. La clave es si la persona en cuestión dispone de una **prueba diagnóstica que acredite que (realmente) padece la enfermedad** celiaca o si, por el contrario, **se atribuye a sí misma una supuesta intolerancia o alergia al gluten** sin contar con un diagnóstico clínico.

Al ser interpelada al respecto, Riobó cita la "sensibilidad al gluten no celíaca" que no provoca daño intestinal medible, "sino síntomas subjetivos", recalca. "Un auténtico celíaco no va a mejorar porque el pan sea de uno u otro país", añade. "Pero algunos norteamericanos sí pueden experimentar una mejoría transitoria o temporal cuando visitan Europa de vacaciones, pero no por el gluten sino por otras proteínas presentes en el trigo", apunta la médica. Algunos estudios confirman, efectivamente, que el gluten no siempre es el culpable, "sino carbohidratos fermentables como los fructanos, así como otros ingredientes habituales en los productos ultra-procesados.", informa Riobó.

> **Nadie es intolerante o alérgico al gluten solamente por temporadas, o lo es o no lo es"**
>
> **Pilar Riobó**
> **Especialista en Nutrición**

Según recordaba el profesor Francisco Grande Covián en el libro Nutrición y salud, "el trigo contiene más gluten que ninguno de los otros cereales. El centeno, la avena y la cebada lo contienen en menor proporción, y está ausente en el arroz". En resumen, gran parte de los estadounidenses que manifiestan digerir estupendamente el trigo europeo, en realidad, no son intolerantes o alérgicos al gluten, "ya que nadie es intolerante o alérgico al gluten solamente por temporadas, o lo es o no lo es", recuerda Riobó tras poner de relieve que hay pacientes que presentan síntomas incluso cuando no consumen gluten...

Su consejo es someterse a un análisis de sangre. "En caso de existir indicios de intolerancia o alergia, el siguiente paso es realizar una biopsia duodenal para valorar una posible atrofia del epitelio intestinal.", sigue detallando. También puede ser pertinente "un estudio genético, pues hay personas que aunque no sean celíacas ahora mismo, a lo mejor lo serán en el futuro", desvela. En cualquier caso, "**nadie debería ponerse a dieta de gluten sin acudir a un especialista**, aunque solamente sea para descartar que sus molestias intestinales son producto de una intolerancia a la lactosa, hipertiroidismo o del síndrome del intestino irritable", aconseja esta endocrinóloga con muchas horas de vuelo a sus espaldas.

LOS MEJORES VÍDEOS

La Policía libera a tres mujeres de una trama criminal que coaccionó hasta a 500 víctimas

Lee también

Las bacterias no cuentan hasta cinco hasta saltar a la comida y otros mitos tiktokeros e instagramables
ANTONIO ORTÍ

Cómo mejorar el menú sin cambiar de vida
ANTONIO ORTÍ

El auge de las dietas sin gluten no puede entenderse sin el papel de ciertas celebridades. Sobre el año 2010 Victoria Beckham, Jennifer Aniston, Jenny McCarthy y Gwyneth Paltrow promovieron este tipo de alimentación entre personas sanas, mientras otras, como Miley Cyrus, llegaron a recomendar abiertamente eliminar el gluten sin base clínica. Este fenómeno contribuyó a que una dieta concebida para una patología concreta se extendiera como una mancha de aceite por los cinco continentes.

En resumidas cuentas, el llamado "efecto Europa" dice mucho menos sobre el gluten que sobre cómo comemos, cómo vivimos y qué creemos que nos sienta mal.

Un mercado millonario alimentado por el autodiagnóstico

Mientras las organizaciones de referencia como la **Celiac Disease Foundation** confirman que la incidencia real de la enfermedad celiaca se mantiene inamovible en torno al 1% de la población, el mercado global de productos "sin gluten" se ha disparado con una tasa de crecimiento anual superior al **9%**. Esta brecha abismal sugiere que por cada consumidor que evita el gluten por necesidad médica, hay al menos otros diez que lo hacen a partir de su propia percepción o simplemente por tratarse de una moda internacional. Como advierten expertos de la Clínica Mayo, estamos ante un fenómeno en el que el marketing ha sido muchísimo más rápido que la evidencia científica, hasta el punto de lograr que el 80% de los compradores de estos productos no tengan un diagnóstico médico que justifique su consumo.

MOSTRAR 5 COMENTARIOS

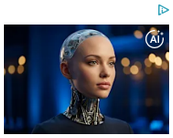
MUNDODEPORTIVO

Oriol Mitjà, epidemiólogo: "El hantavirus tiene una letalidad muy elevada. Cualquier error es una muerte"

Te puede gustar

El médico revela: "La razón principal de un vientre grande no so...
Patrocinado por Salud - Noticias

Este sencillo truco te ayudará a vaciar tus intestinos cada día
Patrocinado por Floravia



¿Qué ocurrió cuando la IA gestionó €250?
Patrocinado por aiinsightwatch.c...

SALUD

Un estudio relaciona comer ultraprocesados con una menor capacidad de atención incluso en personas con dieta mediterránea saludable

• La investigación apunta a que el problema no es solo lo que se come, sino el nivel de procesamiento industrial de los alimentos

El nivel de procesamiento industrial de los alimentos empieza a ganar peso en la investigación sobre salud cerebral. (Getty Images)

Arnau Ruiz
07/05/2026 18:23

Los alimentos ultraprocesados llevan años en el centro del debate nutricional por su relación con la obesidad, la diabetes o las enfermedades cardiovasculares. Ahora, nuevas investigaciones empiezan a señalar otro posible efecto menos visible pero igual de preocupante: su impacto sobre el cerebro.

Un estudio internacional liderado por investigadores de Monash University, junto a la Universidade de São Paulo y Deakin University, concluye que un mayor consumo de ultraprocesados se asocia con una reducción medible de la capacidad de atención y concentración. Lo más llamativo es que este efecto aparece incluso en personas que, en términos generales, siguen patrones considerados saludables, como la dieta mediterránea.

La investigación, publicada en la revista científica *Alzheimer's Association*, analizó los hábitos alimentarios y la salud cognitiva de más de 2.100 adultos australianos sin demencia. Los resultados muestran que pequeños incrementos diarios en el consumo de ultraprocesados ya se relacionan con peores resultados en pruebas de atención visual y velocidad de procesamiento mental.

Para entender mejor la magnitud del efecto, los investigadores explican que aumentar un 10% el consumo de este tipo de alimentos equivaldría, aproximadamente, a añadir un paquete de patatas fritas industrializadas a la dieta diaria.

La relevancia del hallazgo está en que el deterioro cognitivo aparece independientemente de que la dieta global sea buena. Es decir, comer saludable no neutraliza completamente el impacto de los ultraprocesados.

Más allá de las calorías

Los expertos advierten de que la calidad de una dieta no depende solo de los nutrientes, sino también del grado de procesamiento de los alimentos. (PeopleImages / Terceros)

Durante años, gran parte del debate nutricional se centró en las grasas, el azúcar o las calorías. Sin embargo, este estudio pone el foco en otro aspecto: el grado de procesamiento industrial de los alimentos.

Los ultraprocesados incluyen refrescos, snacks empaquetados, platos preparados o productos con largas listas de ingredientes y aditivos. Según los autores, el problema no es únicamente que sustituyan alimentos frescos, sino que el propio proceso industrial puede alterar la estructura natural de los alimentos e introducir compuestos potencialmente perjudiciales.

Entre ellos aparecen conservantes, potenciadores de sabor, emulsionantes o sustancias derivadas del procesado que podrían influir en procesos inflamatorios o metabólicos relacionados con el funcionamiento cerebral.

Atención y salud cerebral

Aunque el estudio no encontró una relación directa con pérdida de memoria, sí detectó alteraciones en la atención, una función clave para el aprendizaje, la toma de decisiones y la resolución de problemas.

Los investigadores recuerdan que la atención sostenida es una de las bases del funcionamiento cognitivo diario. Cuando esta capacidad se reduce, pueden verse afectadas múltiples tareas cotidianas, desde mantener la concentración hasta procesar información de manera eficiente.

Lee también
Cenar después de las 21:00 puede arruinar tu intestino si estás estresado
HELENA ORTEGA

Además, el consumo elevado de ultraprocesados también se relacionó con factores de riesgo asociados al deterioro cerebral, como hipertensión, obesidad o problemas metabólicos.

El trabajo se suma a una tendencia creciente en la investigación nutricional que ya no analiza únicamente nutrientes aislados, sino patrones de alimentación y calidad del procesamiento de los alimentos.

En países occidentales, donde los ultraprocesados representan una parte creciente de la dieta diaria, este tipo de resultados adquiere especial relevancia. En algunos casos, estos productos llegan a aportar más del 40% de las calorías consumidas al día.

Los autores insisten en que no se trata de demonizar un alimento concreto, sino de entender cómo los hábitos alimentarios sostenidos en el tiempo pueden afectar también a la salud mental y cognitiva, no solo al peso o al metabolismo.

MOSTRAR COMENTARIOS

LA VANGUARDIA

© La Vanguardia Ediciones, SLU Todos los derechos reservados.

Quiénes somos Contacto Aviso legal Política de cookies Otras webs del grupo Política de privacidad Canal ético
Configuración de cookies Sitemap