

EL GLUTEN

¿Realmente es tan malo como dicen?

Se multiplican los productos sin gluten y son muchos los que lo eliminan de su dieta. ¿Por qué el gluten se ha convertido en uno de los sospechosos habituales de atentar contra nuestra salud? **Antonio Ortí**

Desde hace un tiempo, el gluten ha saltado al primer plano de la actualidad. Además de los celíacos, que no pueden digerir esta proteína, cada vez son más quienes, sin padecer esta enfermedad, manifiestan sentir algunos de sus síntomas característicos: náuseas, diarreas frecuentes, dolor en la zona abdominal, vómitos e incluso anemia. Algunas de estas personas, tras dejar de lado los típicos alimentos que contienen gluten, como el pan, la pasta y los cereales del desayuno, dicen sentirse mucho más sanas, contentas y vitales que hasta entonces. Al parecer, el 30% de los adultos de EE UU, casi uno de cada tres, ha dejado o está dejando de consumir productos con gluten, una corriente de opinión que también ha llegado a Europa y España. Según *The New York Times*, hace un par de años que los supermercados se han llenado de alimentos sin gluten, los restaurantes

tienen listos menús especiales e incluso han comenzado a comercializarse galletitas para perros libres de este ingrediente. Además, “hace dos años trascendió que algunas celebridades de Hollywood habían apostado por dietas libres de gluten para bajar de peso”, apunta la nutricionista Luján Soler. Victoria Beckham, Miley Cyrus y Lady Gaga, pese a no padecer la enfermedad celíaca, han querido bajar unos kilitos basándose en la pintoresca creencia de que los alimentos sin gluten son *light*.

EN TODO LO PROCESADO

El gluten es la principal proteína de cuatro cereales (trigo, cebada, centeno y avena) que consumimos casi a diario desde hace siglos. Esta proteína también está presente en otros cereales de consumo menos frecuente como son la espelta (también llamada trigo salvaje) y el triticale (un cereal que mezcla trigo y centeno). El





¿Y SI PADECES SENSIBILIDAD AL GLUTEN NO CELÍACA?

“En España y Europa alrededor de un 1% de la población es celíaca. Esta enfermedad es mucho más frecuente en mujeres, hasta el punto de haber el doble de celíacas que de celíacos”, apunta Luján Soler, nutricionista y gerente de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España. Eso sí, según esta nutricionista, se estima que un porcentaje importante de posibles celíacos está todavía sin diagnosticar. En cambio, la “sensibilidad al gluten no celíaca” es una enfermedad nueva de la que, según explica la Unión Europea de Gastroenterología, se tiene noticia desde finales 1980, aunque únicamente en los últimos años ha despertado un interés científico, después de que millones de personas del Primer Mundo hayan manifestado sentir algunos de sus síntomas. Hasta tal punto ha llegado la cosa que, según indica la propia Luján, en la actualidad un 6% de la población podría padecer este nuevo trastorno. El nutricionista Julio Basulto conmina a cualquiera que crea que el gluten le perjudica a acudir al médico o visitar a un nutricionista para un diagnóstico, “ya que la dieta sin gluten no es fácil de seguir y puede llegar a ser muy desequilibrada”.

CINCO BUENOS TRUCOS SI HAS DE LLENAR EL CARRO DE LA COMPRA (SIN GLUTEN)

Cocinar sin gluten es más caro. Según calculan la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE), una familia con un celíaco puede incrementar su gasto en la cesta de la compra en alrededor de 33 euros a la semana. Estos trucos te ayudarán a comprar bien.

- **Busca las marcas blancas sin gluten** de Mercadona, Eroski, Carrefour, Lidl, etc. Siguiendo el rastro de estas marcas puedes llegar a ahorrar entre un 20 y un 70% en relación a algunos productos destinados a celíacos y sensibles al gluten.

- **Hazte con libros de recetas.** En la actualidad, hay muchos libros para celíacos que pueden darte buenas y apetitosas ideas para cocinar sin gluten. He aquí unos cuantos: *Gluten. El monstruo de las galletas*; *Cocina para celíacos*; *Cocina de mamá para celíacos*; *Zerogluten. Recetas para celíacos y no celíacos*; *Cocina sin gluten para todos con Thermomix* o *Pastelería sin gluten*.

- **Vigila con los panes especiales y las galletas.** Según avisa Luján Soler, nutricionista y gerente de la FACE, los "especiales específicos, es decir, los productos específicos para celíacos como panes, galletas, pastas o pizzas sin gluten, suelen ser los más caros". Fíjate si hay marcas blancas. Un ejemplo: un paquete de pasta sin gluten de medio kilo cuesta 0,90€ mientras que un paquete de una calidad similar, que

encima pesa 300 gramos, te puede costar más de 4€, nos avisa Luján.

- **Cocina tus propios platos.** No es ningún secreto que preparar tus propios alimentos es más barato que comprarlos ya hechos.

- **Pásate a la dieta mediterránea** y olvida a los hombres de las cavernas. Muchos celíacos coinciden en señalar que algunos productos sin gluten son incomedibles, de la misma manera que suelen estar de acuerdo con cuáles son las mejores marcas (Schär suele ser una de la que despierta más unanimidad). Visto así, pasarte a la tradicional dieta mediterránea que se basa en los alimentos más próximos y sencillos puede ser muy buena idea. De cara a conseguir hidratos de carbono libres de gluten, puedes preparar algunos platos muy económicos e increíblemente sabrosos como una ensalada de lentejas con arroz y verduras; arroz integral con tomates secos, almendras y aceitunas; una ensalada mediterránea de quinoa y pollo o unos pastelitos de zanahoria.



principal cometido del gluten es dar elasticidad a las masas elaboradas con harina de estos cereales y permitir que, con la fermentación, el pan tenga una consistencia más esponjosa. Además, este ingrediente se emplea en la industria alimentaria para elaborar algunos productos procesados como la mayonesa, la salsa de tomate, el yogurt con trozos de frutas, las salsas comerciales (el gluten incrementa su viscosidad), incluso salchi-

chas y embutidos. En realidad, la mayoría de los productos procesados contienen o pueden contener gluten. También tiene gluten la harina, el pan rallado, la pasta, la bollería y la repostería, así como aquellos alimentos que usan derivados de estos cereales (almidón, sémolas, etc.) en su elaboración. Por este motivo, la dieta sin gluten se basa, generalmente, en alimentos no procesados: frutas, verduras, hortalizas, legumbres, carne, pescado, huevos... Con un dato a tener muy en cuenta: "En comparación con la cesta de la compra típica que realiza una familia normal, comprar la versión sin gluten de muchos alimentos supone un sobrecoste del 300%", cuantifica Luján Soler, nutricionista y gerente de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE). Es decir, unos 1.500 euros adicionales al año,

más o menos, para una familia de cuatro miembros. Parece que sobre el gluten se ha desatado la "tormenta perfecta", por más que convenga insistir en que muchas personas que dicen ser "intolerantes" al gluten han llegado a esta conclusión sin un detenido asesoramiento sanitario.

AÚN POR AVANZAR

Aunque es verdad que se ha desatado una paranoia *anti-gluten*, los científicos están todavía muy lejos de saber por qué las alergias alimentarias han crecido tanto ni tampoco conocen qué grado de culpabilidad tiene el gluten en muchos de los trastornos alimentarios que detectan las personas que han tomado la decisión de demonizarlo. Veámoslo con un simple ejemplo: antiguamente, para elaborar el pan se necesitaba

Mucho más caro
"En comparación con la cesta de la compra típica que realiza una familia normal, comprar la versión sin gluten de muchos alimentos supone un sobrecoste del 300%"

COMPARACIÓN DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS SIN GLUTEN Y CON GLUTEN

	Energía (Kcal)	Hidratos carbono	Grasa	Grasa saturada	Fibra
Pasta sin gluten	353	73,7	2,5	0,5	3,9
Pasta con gluten	367	75,8	1,8	0,3	4
Pan blanco sin gluten	279	43,5	10,8	5,2	10,2
Pan blanco con gluten	272	58	1	0,2	2,2
Harina sin gluten	332	76,8	1,1	0,3	6,1
Harina con gluten	312	30,6	9,2	1,3	17,7
Cereales sin gluten	361	80	1	0,2	5
Cereales con gluten	372	84	0,9	0,2	3
Pizza sin gluten	209,9	14,19	12,15	6,75	0,78
Pizza con gluten	372	84	0,9	0,2	3

Información extraída de la revista Mazorca, publicación semestral dirigida al colectivo celíaco. Los datos muestran que los alimentos sin gluten no son menos calóricos.

tiempo y paciencia, pero no más de cuatro o cinco ingredientes, como levadura, harina de trigo (o una mezcla de harinas), aceite, sal, agua y... poco más. “En cambio hoy, para que el pan se conserve durante más tiempo y que la miga sea más esponjosa y el color resulte más vistoso, etc., a lo mejor lleva 10, 15 o 20 ingredientes que antes no llevaba, como grasas saturadas, potenciadores de sabor, conservantes, aromatizantes... Así que las molestias gastrointestinales que dicen sentir algunas personas al comer pan, por ejemplo, tanto podrían deberse al gluten como a alguno de los nuevos ingredientes utilizados en su elaboración. Estas nuevas sustancias se encuadran dentro de la categoría de ‘mejorantes panarios’”, revela Miguel Ángel Lureña, doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.

Este experto también detalla que, paulatinamente, la industria agroalimentaria ha ido seleccionando especies de trigo con más gluten “para que el pan sea más panificable, esponjoso y elástico y mantenga el dióxido de carbono que se libera en la fermentación”.

E INFRADIAGNOSTICADA...

“Los expertos –apunta el nutricionista Julio Basulto– coincidimos en que la enfermedad celíaca está infradiagnosticada, es decir, que hay muchas personas que padecen la enfermedad celíaca y que no lo saben”. Pero, a su vez, “es fácil recibir falsas informaciones que prometen mejoras para la salud asociadas a la exclusión del gluten (como la pérdida de peso, o mejoras en la salud del cabello, por citar sólo dos), cuando no hay datos ni eviden-

5 estrellas ANTI-GLUTEN



QUINOA: Se ha ganado un merecido prestigio en los últimos años por aportar un 15% de proteínas ‘verdes’ (es decir, no animales). Aunque su textura es mucho más fina, se emplea en ensaladas y platos dulces.



MIJO: Sus granos son muy adecuados para preparar croquetas vegetales, pero también se puede optar por los copos, que resultan deliciosos en el muesli. Contiene un 11% de proteínas.



ARROZ INTEGRAL: Entre los cereales sin gluten, el arroz integral es uno de los más versátiles. Contiene fibra y sirve de guarnición de carnes o pescados, como acompañamiento de verduras o para cocinar postres.



AMARANTO: “Desde el punto de vista proteico es una de las semillas más interesantes”, remarca Luján Soler, nutricionista. El contenido en grasa (cardiosaludable) es superior al de otros granos. Ideal para guisos rápidos.



MAÍZ: Rico en hidratos de carbono y en minerales como el magnesio, fósforo y potasio. Con su harina puedes elaborar polenta que combina muy bien para hacer croquetas, con queso, con brócoli, en ensaladas...

cias científicas que sustenten que seguir una dieta sin gluten aporte beneficio alguno a la población general, sino al contrario: puede ser perjudicial para la salud de quienes ni son celíacos ni padecen la sensibilidad al gluten no celíaca, al reducir la cantidad de fibra y limitar el número de alimentos y de nutrientes. Se arriesgan a caer en déficits nutricionales”. ♥