

¿En qué patologías es común la dieta sin gluten?



¿Qué es el gluten?

Es como se conoce a la estructura que generan algunas proteínas presentes en diferentes tipos de cereales.

Presente en trigo, centeno y cebada (y muchas veces avena por contaminación cruzada)

¿Por qué es conflictivo?

Las proteínas que forman el gluten no son asimiladas correctamente por el intestino de algunas personas.

Causan una agresión a la pared del intestino pudiéndose producir una cadena de síntomas muy compleja.

¿Todo el mundo se beneficia de su retirada?

No, no todo el mundo. Hay personas que lo asimilan bien y por tanto que no tendrían por qué retirarlo de su alimentación.

No obstante, no es un ingrediente ni de gran de interés nutricional.

Enfermedad celiaca

Enfermedad crónica en la que la ingesta de gluten provoca inflamación y daño en el intestino por predisposición genética

➔ Dieta exenta de gluten de por vida



Alergia al trigo

Alergia alimentaria común en población infantil (puede remitir con la edad)

➔ Dieta exenta de los diferentes tipos de trigo



Sensibilidad al gluten no celiaca

Condición en la que una persona experimenta mejora clínica cuando se le retira el gluten sin tener un diagnóstico clínico concreto

➔ Retirada de gluten para evitar sintomatología variada



Síndrome de intestino irritable

Cuadro de síntomas intestinales variados que no se deben a un fallo orgánico concreto

➔ Dieta baja en FODMAPS. Pueden tolerar gluten, aunque es coincidente en muchos alimentos altos en FODMAPS



OJO, no siempre es el gluten!

Mucha gente refiere “sentirse mejor” después de haber eliminado el gluten de su dieta. Esto puede suceder porque efectivamente esa persona deba seguir una alimentación sin gluten, pero también puede deberse a que se han cambiado los hábitos hacia una dieta más saludable o de más fácil digestión.

Si tienes problemas digestivos o sospechas de alguna de estas complicaciones, consulta con tu médico. Las personas que siguen por su cuenta estas recomendaciones de dietoterapia pueden retrasar el diagnóstico o la detección de estas diferentes patologías.