

¿Cuál es el rollo de comer sin gluten? Expertos en nutrición dan su punto de vista

El Ciudadano · 21 de septiembre de 2016

La enfermedad celíaca es muy poco común. Ciertas estadísticas hablan de un 1% de la población que realmente es intolerante al gluten, y es una cifra que no ha aumentado en los últimos años. Entonces, ¿por qué hay tantos no celíacos que están evitando el gluten?





Mientras cada vez más gente comienza su dieta libre de gluten, otros se preguntan de qué se trata todo ese asunto y si es verdad que comer sin gluten es bueno para la salud. El gluten puede ser fatal para una persona con enfermedad celíaca, pero para el común de la gente, ¿es necesario dejar el gluten?

La verdad es que la enfermedad celíaca es muy poco común. Algunas estadísticas hablan de un 1% de la población que realmente es intolerante al gluten, y es una cifra que no aumenta. Un estudio publicado este mes ha mostrado que la proporción de personas celíacas sigue siendo la misma desde 2009.

Otro estudio de 2013, de la Universidad de Monash (Australia), sugiere que la percepción de las personas que no son celíacas, pero que dicen ser «sensibles al gluten», probablemente no tenga una base real.

Entonces, ¿qué es lo que pasa, que tanta gente está comiendo alimentos libres de gluten?

Alan Levinovitz, profesor de la Universidad James Madison (EEUU), quien estudia el cruce entre la religión y la medicina, y autor del libro «La mentira del gluten», dice que se trata esencialmente de una mezcla entre psicología y cambio de comportamiento en la dieta total.

En el libro, Levinovitz entrevista al director de gastroenterología de la Universidad Monash, Peter Gibson, quien colaboró en el estudio de 2013 que reveló que no existe tal cosa como la intolerancia al gluten en personas no celíacas. Gibson dice que la verdadera razón por la que tantas personas

han cortado el gluten, afirmando que esto las hace sentir más saludables, es simplemente porque han hecho un cambio en su dieta.

«He notado esto muchas veces, incluso en miembros de mi familia», le dice Gibson a Levinovitz. «Han decidido que están comiendo demasiada comida para llevar, comida rápida, y que no están comiendo bien. Luego leen esto acerca de los alimentos libres de gluten y empiezan a comprar vegetales frescos, a cocinar y a comer mucho mejor», agrega.

En otras palabras, mientras cortar el gluten puede parecer que ayuda a bajar de peso o a estar más esbeltos, la realidad es que son todos los otros cambios los que han hecho la diferencia.

«Culpar al gluten es fácil, pero se podría apuntar a cientos de otras cosas que influyen más», agrega Gibson.

Pero esta afirmación puede ser difícil de digerir. «Cuando se trata de sensibilidades alimentarias, las personas son increíblemente reacias a cuestionar los diagnósticos que se hacen a sí mismos», escribe Levinovitz. «Nadie quiere pensar que los beneficios que experimenta por haber dejado el gluten, en realidad podrían ser psicológicos».

Además de todo esto, conectar lo que hemos comido con nuestros síntomas físicos es algo muy difícil. No sólo hay estudios que muestran que tenemos problemas recordando lo que hemos comido y cuándo, sino que además mucha gente tiene un juicio dudoso acerca de lo que es saludable y lo que no.

Por eso, antes de saltar a conclusiones rápidas, modas o autodiagnósticos, es bueno informarse, tal vez ver a un especialista o intentar llevar un registro de lo que comemos y de los efectos que nos provocan los alimentos. La ciencia, los datos, la evidencias, son buenos consejeros. También el sentido común y el conocimiento de sí mismos.

Fuente, [IFLScience](#)

El Ciudadano

Fuente: [El Ciudadano](#)