

ACTUALIDAD / TENDENCIAS

Dietas sin gluten: Los peligros para tu salud detrás de la moda para adelgazar

El Ciudadano · 27 de mayo de 2017

La investigación se realizó a más de 100 mil personas durante 25 años.





Seguir un régimen alimenticio sin gluten para bajar de peso puede causar graves problemas a tu salud y perjudicaría el correcto funcionamiento de tu corazón según un estudio del **departamento de Celiaquía de la Universidad de Columbia en Estados Unidos.**

La investigación se realizó a más de 100 mil personas durante 25 años y se llegó a la conclusión de que el gluten solo es dañino para los celíacos. Por su parte las personas que sin la enfermedad omiten su consumo diariamente aumentarían el riesgo de padecer una patología coronaria: Se documentaron 6.529 afecciones cardíacas de las cuales 4.243 fueron infartos de miocardio no fatales y otros 2.286 mortales.

«La gente asocia el gluten con algo negativo, pero hay alimentos sin gluten que también tienen carbohidratos. El arroz, la papa, la batata, las legumbres, la polenta, la maicena son algunos de ellos», detalló a *Infobae* la nutricionista **Agustina Murcho.**



«Quienes siguen este régimen y evitan los alimentos con TACC lo hacen porque creen que van a engordar. **No es real que ayuda a bajar de peso**, porque se reemplaza por otros alimentos una composición nutricional que es igual o más calórica. En general, no es bueno suprimir si no hay patología. Diferente sería eliminarlos porque no nos gustan, pero privarnos de cosas que nos agradan, hace que el deseo aumente y se genere un descontrol alimentario», agregó la especialista.

Es necesario destacar que **las dietas sin gluten existen hace varios años**, sin embargo están confeccionadas para celíacos. Esta enfermedad es causada por el daño al revestimiento del intestino delgado cuando se ingiere gluten. Cuando las personas con esa patología consumen dichos alimentos, reaccionan y no absorben los nutrientes, provocando desde diarreas agudas hasta (en casos extremo por pérdida de potasio) la muerte.

Seguir un plan alimenticio que corresponde a una enfermedad sin padecerla, definitivamente puede perjudicar tu salud. Si quieres seguir una dieta para bajar algunos kilos **lo mejor es que vayas con un especialista** y consumas los nutrientes necesarios sin dañar tu organismo.

Fuente: **Infobae.**

Fuente: **El Ciudadano**