

Sin gluten no quiere decir más sano

Cada vez son más los consumidores que deciden, sin diagnóstico médico, dejar de comer algunos nutrientes ● Los alimentos para celíacos o con otros reclamos saludables son más caros

RAQUEL VIDALES

La vida sin gluten no es barata. La Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) calcula que este año las familias con al menos un miembro que padezca intolerancia a esta proteína (presente en cereales) gastarán una media de 1.586,40 euros más que los hogares en los que no haya ninguno. Pese a este sobre coste, cada vez son más las personas que compran productos con el sello *Sin gluten* por defecto, aunque no sufran intolerancia. Es una tendencia —avivada por actrices, cantantes y otras celebridades— que ha eclosionado en los últimos dos años: dieta sin gluten para adelgazar, para sentirse más ligero o más sano.

“Existe un número creciente de consumidores que no tienen un diagnóstico de intolerancia a los alimentos, pero consideran que su salud general mejora con la omisión de determinados ingredientes alimentarios como el gluten”, afirma un sondeo de la consultora británica Letherhead Food realizado en varios países europeos, entre ellos España. Y en EE UU, una encuesta publicada el año pasado por el grupo de estudios de mercado NPJ concluía que el 30% de los adultos de ese país han dejado o intentan dejar de comer alimentos con gluten. Un porcentaje que contrasta con la tasa real de celíacos, que ronda el 1%.

Lo extraño es que esta creencia no tiene fundamento científico.

‘Dietoadictos’

La psicóloga Ana Isabel Gutiérrez Salegui lleva más de dos décadas atendiendo en su consulta a personas con trastornos de la conducta alimentaria. Y en este tiempo ha tenido que desmentir a sus pacientes cientos de ideas irracionales y leyendas sobre la comida, entre ellas la de que el gluten ayuda a adelgazar. “No solo eso. También doy clase a enfermeras en la Escuela de Ciencias de la Salud, y hasta a ellas les tengo que rebatir creencias sin ninguna base médica. Como que el agua ayuda a combatir la celulitis”, afirma. “Es una lucha constante”.

Fruto de esta batalla contra la irracionalidad es un libro que

co. “El gluten no engorda. Y evitarlo no solo no ayuda a adelgazar ni es más saludable si no se padece intolerancia, sino que además puede provocar carencias nutricionales en el organismo”, advierte la doctora Irene Bretón, miembro del área de nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). “No tiene ningún sentido retirarlo de la dieta por defecto. No aporta ningún beneficio y además no es fácil ni barato comer sin gluten, como bien sabe un celíaco de verdad. Y hay que compensar con otros alimentos las carencias que implica retirar ciertos productos, como la falta de fibra”, añade.

¿Por qué entonces el gluten se ha convertido, sin merecerlo, en el nuevo demonio de la alimentación? “Son modas. Ha pasado siempre con las dietas de adelgazamiento. Como el tratamiento del sobrepeso es muy difícil, cualquier idea nueva que prometa hacerlo más fácil se cuela rápidamente. Hay personas que llevan años a dieta y se agarran a cualquier método alternativo que aparezca”, sostiene Bretón. “Lo cierto es que quienes afirman haber perdido peso por no comer gluten o cualquier otro alimento no adelgazan en realidad por este motivo, sino porque suelen hacer una dieta diferente a la que hacen habitualmente, con menos calorías, y por eso adelgazan. La obesidad no tiene que ver con la intolerancia alimentaria”, asegura.

acaba de publicar, *Consume y calla*, que recoge ejemplos de cómo la propia industria, a través de un lenguaje publicitario endiabrado, aviva de manera deliberada las leyendas que le convienen. “La mercadotecnia utiliza muchas veces un lenguaje pseudocientífico, con un ciudadano medio no suele comprender, para dar a entender que un producto tiene unas propiedades que en realidad no tiene. Lactobacillus, bifidus, sirtuinas, nucleóticos... El problema no es lo que se dice directamente en la etiqueta, sino lo que se insinúa”, advierte.

“Hay una preocupación brutal por la salud y la imagen. Y

Los médicos insisten en que no se deben improvisar dietas, sino acudir a un especialista acreditado. Pero la leyenda de que el gluten puede ser malo para cualquier persona ya ha calado y basta con darse una vuelta por el supermercado para comprobar su avance: los productos libres de gluten ya no se agrupan en zonas específicas o tiendas especializadas, sino que se mezclan en las estanterías con el resto de las ofertas. “El avance responde, por un lado, a una necesidad real de la población celíaca, que siempre ha reclamado más oferta y más información en las etiquetas. Pe-

Los médicos advierten de déficits nutricionales por estas dietas

El sector ha duplicado en cuatro años el lanzamiento de productos

ro también a una nueva demanda de personas que no son celíacas pero que prefieren comer sin gluten. Ahí hay un nicho que la industria está explotando”, explica José Enrique Carreres, jefe del departamento de nuevos productos del centro tecnológico Ainia.

hay gente capaz de pagar cualquier cosa por ello. La industria lo sabe y vende ese mensaje: si comes esto, estarás más sano o más guapo”, comenta. “Y si la moda ahora es pensar que el gluten engorda, pues la industria venderá productos con el sello *Sin gluten* hasta el ridículo. He llegado a ver paquetes de arena de juegos para niños con esa advertencia”.

Gutiérrez Salegui subraya que esta sobreinformación, paradójicamente, genera a veces más confusión. “¿Sabe todo el mundo que la palabra *vegetal* no significa que sea más sano? Por ejemplo, muchos aceites vegetales

“En los últimos cinco años, según los estudios de mercado que manejamos, se ha duplicado el número de lanzamientos de productos sin gluten en todo el mundo. De los 9.000 que se registraron en 2009 hemos pasado a 18.700 en 2013. La tendencia es creciente, pues el mayor empuje se observa en el último año: de 12.000 en 2012 a los 18.700 de 2013”, apunta Carreres. La curva de crecimiento en España es aún más pronunciada. “De 280 lanzamientos que se hicieron en 2009 hemos pasado a 1.500 en 2013. Cinco veces más”, observa. El etiquetado sin gluten no es obligatorio, sino que aporta un valor añadido, por eso los alimentos que llevan ese sello suelen ser más caros. “Elaborar un pan sin gluten apetecible requiere una tecnología que no es barata. Y tampoco lo es acreditar que no ha habido contaminación con gluten en ninguna de las fases del procesamiento de cualquier alimento. Por eso estos productos suelen ser más caros”, aclara Carreres.

El proceso de demonización del gluten ha avanzado en paralelo a otro fenómeno muy relacionado: la fiebre de los *test* de intolerancia alimentaria. Son pruebas que detectan, supuestamente, qué alimentos no son bien digeridos por una persona y, también supuestamente, pueden causar síntomas como obesidad, dolores de cabeza, ansiedad, problemas respiratorios, fatiga y hasta depresión. Las hay que analizan la sangre,



otras el ADN y otras funcionan por biorresonancia. Su precio va de 100 a 300 euros y se ofrecen en clínicas de estética, centros de adelgazamiento, para farmacias y, sobre todo, en páginas web.

Pero esta creencia tampoco tiene ningún fundamento. “No

reacciones adversas vinculadas con suplementos alimenticios, incluyendo vitaminas y hierbas.

Los problemas pueden agravarse cuando se trata de personas obsesionadas con la dieta. “Cada vez hay más gente con trastornos alimentarios. Nosotros ya empezamos a hablar, aunque aún no está tipificado clínicamente, de los dietoadictos: gente que ha perdido la capacidad de comer con normalidad y se agarra a cualquier dieta milagro nueva que se ponga de moda, como la de comer sin gluten. Esto, aparte de provocar graves carencias nutricionales, puede destrozar para siempre el metabolismo y provocar el *efecto yoyó* [recuperación del peso perdido tras una dieta]”, sostiene la psicóloga.



Los alimentos libres de gluten ya se mezclan con el resto de productos en los supermercados.

/ CORDON PRESS

ría de los ciudadanos no están capacitados para distinguir cuándo un estudio tiene realmente una referencia científica o no. Y muchas veces la información que les llega más fácilmente no es la que se apoya en fuentes científicas, sino la que hace más ruido en los medios”, advierte Carmen Peláez, científica del Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación del Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

“La información relacionada con la salud y la alimentación vende mucho en los medios porque afecta directamente a la vida cotidiana. Por eso es tan fácil difundir bulos en estos ámbitos, sacar una información de contexto y sobreinterpretar los riesgos reales que sí pueden tener, por ejemplo, el gluten y la lactosa para las personas intolerantes”, sostiene Peláez, que opina que estamos en un momento propicio para la confusión. “Siempre ha habido bulos relacionados con la alimentación, muchos refranes y creencias populares basados en nada. La diferencia es que ahora cualquier mentira se difunde más deprisa y con más fuerza por medio de Internet, y se convierte en verdad enseguida”, comenta.

“Toda la información relacionada con la comida se propaga a gran velocidad porque es un tema muy sensible. Si envías un correo electrónico diciendo que te has encontrado una rata en tu hamburguesa, posiblemente en pocas horas lo veas publicado en alguna página web. Así se explica que leyendas sin ninguna base científica, como la de que el gluten es veneno, se extiendan tan deprisa”, coincide el bioquímico José Miguel Mulet, que ha tratado el asunto de los bulos sobre alimentación en su libro *Comer sin miedo*.

También se produce el efecto contrario. “Cada cierto tiempo aparecen bulos sobre alimentos supuestamente milagrosos que durante un tiempo arrasaron en el mercado y luego desaparecen. Por ejemplo, ¿quién se acuerda ya de las bayas de Goji? Posiblemente solo el que se forró con ellas”, dice Mulet. El bioquímico ha rastreado en su libro el origen de algunas de estas leyendas, entre ellas la de las bayas de Goji, y concluye que en la mayoría de los casos hay un interés económico en su difusión. “La industria, como es natural, quiere vender y ganar dinero. Y en cuanto aparece algo nuevo que puede dar dinero, lo explota y ayuda ella misma a difundir sus beneficios, sean reales o no. Durante un tiempo todo era *light*, pero como ahora eso ya no vende tanto hemos pasado a la moda de lo *natural*, lo *sano* y lo *sin*”.

hay evidencia científica que demuestre una relación causal entre la intolerancia a un alimento y cuadros clínicos como la obesidad o las cefaleas. Ni siquiera podemos afirmar que estas pruebas de intolerancias sean útiles. Los únicos diagnósticos científicos que podemos hacer con los conocimientos actuales son la intolerancia a la lactosa y al gluten. Los demás son hipotéticos”, afirma Belén de la Hoz, presidenta del comité de alergia a los alimentos de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC).

En España, según la SEAIC, la intolerancia a la lactosa afecta aproximadamente al 10% de la población, mientras que la intolerancia al gluten la sufre el 1%. Los alergólogos recuerdan que no hay que confundir alergia con intolerancia. “La alergia provoca una clara reacción inmediata del sistema inmunológico, y para este problema existen unas pruebas diagnósticas científicamente demostradas. Mientras que la intolerancia provoca síntomas tardíos relacionados exclusivamente con el proceso digestivo, sin participación del sis-

tema inmunológico”, explica la alergóloga. “Sabemos que hay personas que no metabolizan bien determinados alimentos, pero no hay pruebas fiables para determinar el daño que este problema puede producirles. No tiene sentido, por tanto, relacionar un dolor de cabeza con una intolerancia”, añade.

El dictamen médico es nuevamente claro, pero en este caso tampoco ha podido impedir que cada vez haya más personas que deciden eliminar alimentos de su dieta tras someterse a un *test* de intolerancia alimentaria. Este tipo de pruebas ha alcanzado tal popularidad, que hasta se encuentran ofertas con grandes descuentos en portales de compras colectivas. Y se pueden hacer incluso en casa, como si fuera un *test* de embarazo.

“Nosotros nos limitamos a comercializar una prueba que permite averiguar qué alimentos pueden sentarnos mal. No diagnosticamos enfermedades ni garantizamos que un determinado síntoma vaya a desaparecer si se eliminan de la dieta esos alimentos, aunque tenemos estudios que avalan que hacerlo puede

Hay personas que se agarran a cualquier método de moda para adelgazar

Las pruebas de intolerancia alimentaria no son fiables

ayudar a combatir esos síntomas. Siempre recomendamos acudir a un médico para que sea él quien determine la dieta más adecuada a ese diagnóstico”, explica Francesc Cruz, director técnico comercial de Novotest, el laboratorio que comercializa en España una máquina llamada Food Detective, que permite realizar la prueba en casa en solo 40 minutos. En su web ofrecen testimonios de personas, supuestamente reales, que aseguran haber adelgazado o eliminado diversas dolencias evitando los alimentos que la máquina detectó como perniciosos.

Tanto esta máquina como la mayoría de los análisis que se ofrecen en el mercado (Alcat y Elma son los más conocidos) se anuncian apoyados en estudios supuestamente científicos que demuestran su fiabilidad, aunque lo cierto es que la comunidad científica, empezando por la SEAIC, afirma lo contrario. “En los individuos alérgicos a un alimento se encuentran en la sangre niveles elevados de anticuerpos de clase IgE específicos frente a ese alimento. La determinación de estos anticuerpos solo es útil en este tipo de enfermedades alérgicas, y en la actualidad no tiene ningún valor en el diagnóstico de otras enfermedades como migraña, obesidad, etcétera, que son cuadros clínicos que en ocasiones se han relacionado con los alimentos, aunque no se ha podido demostrar de forma fehaciente —mediante provocaciones orales doble-ciego controladas con placebo— una relación de causalidad”, explica la SEAIC en un informe que rechaza la validez de los *test* de intolerancia alimentaria.

“El problema es que la mayo-