



**GLUTEN
INTOLERANCE
GROUP**



La Dieta Libre de Gluten: Mitos y Realidades

Actualizado a julio de 2015

¿Quién debe seguir una dieta libre de gluten?

Las personas que tienen la enfermedad celiaca requieren de una dieta libre de gluten por cuestiones de salud. En estas personas, la ingesta de gluten causa una reacción adversa la cual daña las células intestinales y puede llevar a serios problemas potenciales de salud.

La gente que experimenta una reacción adversa al gluten, pero no tienen la enfermedad celiaca pueden tener lo que recientemente ha sido clasificado como sensibilidad al gluten no-celiaca. Se cree que en esta condición el daño causado por el gluten no es tan extenso como en la enfermedad celiaca, pero para ambas condiciones el único tratamiento es la eliminación del gluten en la dieta.

¿Qué es una dieta libre de gluten?

El gluten se refiere a las proteínas encontradas en el trigo, centeno y cebada, el cual causa una reacción adversa en las personas con desórdenes relacionados al gluten. En una dieta libre de gluten, estos granos y cualquier alimento o ingrediente derivado de ellos, debe ser eliminado de la dieta. Esto incluye los evidentes: panes, pastas y productos horneados hechos con harinas que contienen gluten, pero puede también incluir alimentos menos evidentes como las salsas, aderezos, sopas y otros alimentos procesados, ya que pueden contener pequeñas cantidades de ingredientes derivados de granos que contienen gluten. (El avena es por naturaleza libre de gluten; pero a menudo en su cultivo y/o procesamiento es contaminada con trigo, por lo tanto solo avena certificada libre de gluten es aceptada en una dieta libre de gluten.)

Conceptos erróneos comunes de la dieta libre de gluten

La dieta libre de gluten es a veces promocionada como una forma de perder peso o simplemente como una dieta "más saludable" para la población en general. Sin embargo, estas afirmaciones son infundadas. La dieta libre de gluten es más saludable para las personas con desórdenes relacionados con el gluten, pero no existe evidencia que sea benéfica para las personas que no tienen estas condiciones.

La presencia o ausencia solamente del gluten no está correlacionado con la calidad de la dieta. Lo que es importante es la amplia selección de alimentos que se hacen en la dieta, ya sea libre de gluten o no. Si un individuo cuya dieta contiene grandes cantidades de panes, pastas y galletas (especialmente aquellas hechas de harinas refinadas) cambia a una dieta libre de gluten, la cual elimina

¿Qué es la enfermedad celiaca?

La enfermedad celiaca es un desorden en el cual la ingesta de gluten causa una respuesta auto-inmune la cual daña las células del intestino delgado. Si no es diagnosticada o no es tratada, estas células intestinales dañadas son incapaces de absorber nutrientes, llevando a deficiencias nutricionales y otros problemas potenciales de salud.

¿Qué es la sensibilidad al gluten no-celiaca?

La sensibilidad al gluten no-celiaca es una condición menos entendida en la cual el gluten causa efectos adversos en el cuerpo. No es una enfermedad autoinmune, tampoco se cree que cause el mismo daño al intestino delgado como lo hace la enfermedad celiaca. El panorama clínico general de la sensibilidad al gluten no-celiaca es menos severo que el de la enfermedad celiaca.

estos alimentos mientras que incrementa frutas, verduras y otras comidas saludables libres de gluten, entonces la dieta resultante probablemente sería más saludable. Por otro lado, esta misma persona podría fácilmente sustituir panes, pastas y galletas libres de gluten en la dieta, sin incrementar el consumo de alimentos saludables libres de gluten como las frutas y verduras. En este caso una persona puede en realidad sufrir una reducción en la calidad de la dieta, dado que muchos alimentos procesados libres de gluten son más bajos en fibra, vitaminas y minerales que los alimentos equivalentes que contienen gluten. Además que este tipo de dieta libre de gluten puede ser más alta en calorías, ya que muchos productos procesados libres de gluten contienen niveles más altos de grasa y/o azúcar para compensar los cambios de sabor y textura resultante de la eliminación del gluten.

¿Qué síntomas pudieran indicar la necesidad de seguir una dieta libre de gluten?

Los síntomas de la enfermedad celiaca y la sensibilidad al gluten no-celiaca son similares y pueden incluir: dolor abdominal frecuente, diarrea o estreñimiento crónico, hormigueo o entumecimiento en manos y pies, fatiga crónica, dolor en las articulaciones, infertilidad inexplicable y baja densidad de los huesos (osteopenia u osteoporosis). Existen cientos de síntomas potenciales, muchos de los cuales también son síntomas de otras condiciones.

¿Qué hacer si usted piensa que el gluten puede estar causando sus síntomas?

Consultar con su doctor de cabecera antes de dejar el gluten. Esto es importante porque los exámenes estándares sanguíneos que se realizan como primer paso para el diagnóstico de estas condiciones no serían válidos a menos que se esté consumiendo gluten por un período significativo antes de cualquier examen. También es importante consultar con su doctor con el fin de evaluar otras posibles causas de los síntomas.

¿Cómo son diagnosticadas la enfermedad celiaca y la sensibilidad al gluten no-celiaca?

El primer paso para hacer las pruebas en ambas condiciones es un panel de exámenes sanguíneos para una respuesta de anticuerpos al gluten. Si estas pruebas son positivas, el siguiente paso es una endoscopia. Si la endoscopia muestra la célula intestinal dañada característica de la enfermedad celiaca, esto es considerado el estándar de oro del diagnóstico de la enfermedad celiaca.

Actualmente no existe prueba específica de diagnóstico para la sensibilidad al gluten no-celiaca; en su lugar, es un diagnóstico de "exclusión." Por consiguiente, las pruebas de la enfermedad celiaca descritas arriba deberían realizarse. Adicionalmente, la alergia al trigo y otras causas potenciales de los síntomas deben ser excluidas. Si todas estas condiciones han sido descartadas y el paciente responde positivamente a una dieta libre de gluten entonces se puede hacer el diagnóstico de sensibilidad al gluten no-celiaca.

¿Cuántas personas tienen desordenes relacionados al gluten?

Es estimado que en los Estados Unidos 1 de cada 133 personas tienen enfermedad celiaca. La prevalencia de la sensibilidad al gluten no-celiaca no se ha establecido, pero puede ser hasta 6 veces más alta. Solo cerca del 5% de las personas con enfermedad celiaca han sido diagnosticadas.

Se puede reproducir este documento solamente para propósitos educativos.

Más información útil está disponible en www.GLUTEN.org.

Los avances en el área de enfermedad celiaca ocurren rápidamente.

Si ha pasado más que 2 años desde la fecha de este documento, visita nuestro sitio Web para documentos actualizados.

Esta información no se debe utilizar para diagnosticar o tratar desordenes relacionados al gluten, ni otras condiciones médicas. Para preguntas sobre estas condiciones, consulta con su médico cuando está considerando esta información.

El grupo de GIG en su área local puede también ser un recurso.

Gluten Intolerance Group (GIG)
31214 – 124th Ave. S.E.
Auburn, WA 98092-3667

Teléfono: 253-833-6655
Fax: 253-833-6675

www.GLUTEN.org
customerservice@GLUTEN.org

A través del apoyo, y para el beneficio de consumidores, la misión del Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG) es de preparar y autorizar la comunidad 'gluten-free' con poderes que informa y educa.

Para hacer una donación o hacerse un voluntario con GIG, visita nuestro sitio Web o llame a la oficina al 253-833-6655.