



**GLUTEN
INTOLERANCE
GROUP**



La Sensibilidad al Gluten y la Dieta Baja en “FODMAPs”

Actualizado a julio del 2020

La Sensibilidad al Gluten y los FODMAPs: ¿Hay una Conexión?

Todavía no se entiende bien la condición “sensibilidad al gluten no celiaca” (también conocida como sensibilidad al gluten). La manera actualmente aceptada de diagnosticar la condición es excluir la enfermedad celiaca, la alergia al trigo, y otras posibles causas de los síntomas. Luego, si una dieta sin gluten lleva a un mejoramiento de los síntomas, la sensibilidad al gluten puede ser diagnosticada.

¿Son los FODMAPs una de estas “otras posibles causas de síntomas”? Investigaciones limitadas indican que a veces esto puede ser el caso. Es posible que algunos individuos quienes creen que tienen sensibilidad al gluten y experimentan un mejoramiento de sus síntomas (síntomas relacionados al síndrome del intestino irritable, IBS) cuando siguen una dieta sin gluten, son más bien beneficiando de un consumo reducido de FODMAPs y no de la eliminación del gluten. Se ha concluido en algunas investigaciones que tal vez el gluten no es la causa de síntomas del sistema gastrointestinal en algunos individuos, una vez que se ha reducido los FODMAPs en la dieta.

Lo común entre la dieta sin gluten y la dieta baja en FODMAPs es que los granos que contienen gluten (trigo, cebada y centeno) también contienen altas cantidades de FODMAPs. (Sin embargo, los FODMAPs se encuentran en los carbohidratos de estos alimentos, no en la proteína gluten.) Por esto, cuando se elimina estos alimentos en una dieta sin gluten, también se reduce esta fuente de FODMAPs.

¿Que son los FODMAPs?

FODMAP es el acrónimo en inglés para Oligosacaridos, Disacaridos, Monosacaridos y Polioles Fermentables. (En inglés: Fermentable-Oligosaccharide-Disaccharide-Monosaccharide-And-Polyols.) Básicamente, los FODMAPs son ciertos tipos de azúcares y carbohidratos. Se encuentran en una gran gama de alimentos, incluyendo algunos alimentos en cada uno de los siguientes categorías: frutas, verduras, nueces, semillas, granos y productos a base de granos, lácteos y alternativas a lácteos, azúcar y endulcorantes.

La dieta baja en FODMAPs se desarrolló en 1999 por Dra. Sue Shepherd en la Universidad de Monash en Australia, para controlar síntomas gastrointestinales asociadas con el síndrome del intestino irritable (IBS). El nivel bajo de digestibilidad de los FODMAPs quiere decir que no son bien absorbidos en el intestino delgado, y por eso avanzan al intestino grueso, donde son fermentados por bacterias. En algunas personas, esto causa síntomas parecidos a los del IBS, incluyendo distensión abdominal, dolor abdominal y función alterada del intestino. Existe alguna evidencia que el hecho de reducir el consumo de FODMAPs provee alivio a aproximadamente el 75% de las personas con síntomas parecidos a los de IBS. Muchos alimentos son fuentes de FODMAPs y es importante que una dieta baja en FODMAPs sea bien planeada para asegurar un contenido suficiente de nutrientes. Generalmente, la dieta baja en FODMAPs se sigue estrictamente por un período de dos

a seis semanas. Después de esto, se reintroduce algunos alimentos para determinar cuales fuentes de FODMAPs son problemáticas para cada individuo.

Personas con interés en la dieta baja en FODMAPs deben consultar con su médico, y con una dietista con conocimiento específico sobre esta dieta y sobre intolerancias a alimentos. Adicionalmente, es importante determinar por medio de una consulta con un médico/profesional de salud, si otras pruebas médicas y/o tratamientos son necesarios, los cuales podrían incluir pruebas para la enfermedad celiaca.

Referencias

- Barrett JS, Gibson PR. Fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols (FODMAPs) and nonallergic food intolerance: FODMAPs or food chemicals? *Therap Adv Gastroenterol*. 2012 July; 5(3) 261-268
- Biesiekierski JR, Peters SL, Newnham ED, Rosella O, Muir JG, Gibson PR. No Effects of Gluten in Patients With Self-Reported Non-Celiac Gluten Sensitivity After Dietary Re-duction of Fermentable, Poorly Absorbed, Short-Chain Carbohydrates. *J Gastro*. 2013; 145 -2.
- Gibson PR, Shepherd SJ. Evidence-based dietary management of functional gastrointesti-nal symptoms: The FODMAP approach *J Gastroenterol Hepatol*. 2010 Feb;25(2):252-8. doi: 10.1111/j.1440-1746.2009.06149.x.
- Halmos EP, Power VA, Shepherd SJ, Gibson PR, Muir JG. A diet low in FODMAPs re-duces symptoms of irritable bowel syndrome. *J Gastro*. 2014 Jan;146(1):67-75.e5. doi: 10.1053/j.gastro.2013.09.046. Epub 2013 Sep 25.
- Low FODMAP Diet. Published 2014. Accessed March 28, 2014.<http://shepherdworks.com.au/disease-information/low-fodmap-diet>.
- The Monash University Low FODMAP Diet. Monash University. Published 2010. Updat-ed January 8, 2013. Accessed March 21, 2014. <http://www.med.monash.edu/cecs/gastro/fodmap/description.html>
- Shepherd S. (2014, March 26). Is Gluten Really the Problem? The Role of FODMAPs in Gluten-Related Disorders. Live webinar, hosted by NFCA, now Beyond Celiac. <https://www.beyondceliac.org/SiteData/docs/NFCAFODMAP/1c0d8d5674bb8c9c/NFCA%20FODMAPs%202014%20Webinar%203.26.14.pdf>
- Skodie GI, et al. Fructan, Rather Than Gluten, Induces Symptoms in Patients With Self-Reported Non-Celiac Gluten Sensitivity. *Gastroenterology*. 2018 Feb;154(3):529-539.e2. doi: 10.1053/j.gastro.2017.10.040. Epub 2017 Nov 2.

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.