



GLUTEN
INTOLERANCE
GROUP™



Productos de Belleza, Productos Para el Cuerpo, y Suplementos Nutricionales

Actualizado a febrero de 2022

Personas que requieren una dieta sin gluten tienen que monitorear cualquier cosa que se ingiera para gluten. Ya que cualquier gluten ingerido puede causar una reacción adversa, es necesario evaluar no solo los alimentos, pero también los suplementos y productos que se usa para el cuidado oral. ¿Pero qué es la situación en cuanto a productos de belleza? ¿Y tienen que ser libres de gluten productos como el champú, la loción o el maquillaje?

Los Hechos

1. Reacciones al gluten ocurren cuando se ingiere el gluten y el tubo digestivo está expuesto al gluten.
2. El gluten es una proteína que es demasiado grande para ser absorbido por la piel.
3. Sustancias que son absorbidas por la piel no tienen acceso directo al sistema gastrointestinal.
4. Reacciones en la piel al gluten probablemente son reacciones alérgicas, no relacionadas con la enfermedad celiaca ni con la sensibilidad al gluten.

Productos de Belleza

Los derivados del trigo y de la avena son aditivos comunes en productos de belleza, incluyendo exfoliantes para el cuerpo y la cara, champús, y cosméticos como los pintalabios. Estos sirven como fuentes de fibra (avena y salvado de trigo), como en los productos ásperos que se usa para exfoliación. También se pueden utilizar como agentes de hidratación (por ej. aceite del germen de trigo), y fuentes de colores en los pintalabios.

El contenido actual de gluten en los cosméticos no está claro; sin embargo la cantidad de ingredientes con gluten utilizada en la mayoría de los productos es insignificante, y se requeriría INGESTION de cantidades extraordinariamente grandes para causar una reacción al gluten relacionada con la enfermedad celiaca, la dermatitis herpetiformis, o la sensibilidad al gluten no-celiaca.

Si uno no está ingiriendo estos productos, no deben causar una reacción al gluten a menos que una persona también tiene una reacción alérgica al gluten. Lavando las manos después de utilizar cosméticos que contienen gluten (como loción o gel para pelo) puede eliminar la posibilidad de que haya consumo inadvertido debido a contacto entre las manos y los alimentos que se tocan antes de consumir.

Ten cuidado con estos productos, igual como con las pinturas para la bañera, con los niños.

Pintalabios

Datos sobre el contenido de gluten en pintalabios son limitados; sin embargo aun los que contienen ingredientes derivados de granos con gluten probablemente contienen cantidades tan pequeñas de gluten que sean insignificantes. A veces se encuentra la vitamina E en algunos pintalabios y en otros cosméticos; puede ser derivada del aceite del germen de trigo, pero sin embargo no contiene gluten, ya que ha sido destilado y procesado minuciosamente.

Varias compañías ofrecen cosméticos que son certificados sin-gluten, para las personas que prefieren esta opción. (<https://gfco.org/product-directory/>)

Si una persona tiene una reacción alérgica al trigo o a la avena, tal vez sí querría evitar productos con estos ingredientes. El hecho de que un producto es hipo alérgico no necesariamente quiere decir que su uso no causará una reacción.

Suplementos

Hay que siempre monitorear los medicamentos igual como los suplementos nutricionales. El gluten se puede encontrar en los suplementos, especialmente los que son hechos a base de hierbas, y también en las vitaminas y minerales. Es menos común que se encuentre el gluten en los medicamentos de receta, pero todavía es importante investigarlos a fondo antes de utilizar un medicamento de manera regular.

En los suplementos naturales y a base de hierbas, el gluten se puede encontrar en forma de granos agregados, pastos de los granos, o ingredientes derivados de estos granos. ¡Es importante siempre leer las etiquetas en los suplementos! En medicamentos comunes de venta libre o de receta, igual como en suplementos comunes, si contiene gluten, sería como parte de los ingredientes inactivos, como los rellenos y aglutinantes.

Algunos suplementos han sido certificados “gluten-free” por el programa GFCO de GIG. (Vea al link arriba para un listado de compañías/productos certificados.) Ya que los suplementos se incluyen en la regulación sobre etiquetado “sin gluten” de la FDA, los suplementos etiquetados “gluten-free” también deben ser seguros para consumir. Ni medicamentos de venta libre ni de receta, sin embargo, son regulados por esta regulación.

Aviso: Si un medicamento está en forma de inhalante, inyectante, parche, o intravenoso, el gluten normalmente no se incluye en estos tipos de productos. Los elíxeres generalmente no contienen gluten. En el caso de un producto de alimentación nutricional, pastilla o cápsula, el gluten podría ser un relleno o aglutinante, y es necesario investigar el producto cuidadosamente. Un buen recurso es www.glutenfreedrugs.com. En este sitio se puede encontrar cientos de medicamentos y su estatus en cuanto al gluten.

Hierbas y Granos Brotados

Es posible consumir las hierbas [hierba de trigo ("wheatgrass"), de cebada, etc.] en una dieta sin gluten si la hierba esté cosechada durante el período apropiado, y se esté manejada para prevenir contaminación durante el procesamiento. Los glutens son proteínas que se encuentran en la semilla (o grano) del trigo, cebada, y centeno. Cuando la semilla empieza a crecer y convertirse a una hierba, estas proteínas se quedan en la semilla, y la hierba no contiene gluten. Sin embargo, puede ser difícil separar la hierba de posibles restos de la semilla, mientras que también se cosecha la hierba antes de que tenga tiempo para crecer nuevas semillas. Es mejor evitar la hierba de trigo a menos que su estatus "gluten-free" sea segura. Si está preocupado sobre gluten que proviene de las hierbas, utiliza productos hechos con hierba de alfalfa en lugar del trigo o cebada. En cuanto a granos brotados, estos se deben evaluar para el gluten igual como cualquier otro grano. El proceso de brotar un grano no convierte un grano que contiene gluten a uno que es seguro incluir en una dieta sin gluten. Sin embargo, existen productos que contienen granos sin gluten que han sido brotados.

Este boletín educativo ha sido producido por el Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG), una organización registrada 501(c)3. Si desea más información sobre GIG entra a www.gluten.org.

GIG tiene la misión de hacer la vida más fácil para todas las personas que viven sin gluten.

Esta información es solo para propósitos educativos. Consulte con su equipo de salud cuando considere esta información. Se puede reproducir este documento para propósitos educativos. Para solicitar permiso para reproducir este boletín con cualquier otro propósito, contacte:

Gluten Intolerance Group
(GIG)
31214 – 124th Ave. S.E.
Auburn, WA 98092-3667
Phone: 253-833-6655
Fax: 253-833-6675
customerservice@gluten.org

Los avances en el área de desordenes relacionados con el gluten ocurren rápidamente. Si ha pasado más que 2 años desde la fecha de este documento, visita nuestro sitio Web para documentos actualizados.