



GLUTEN
INTOLERANCE
GROUP™



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

Actualizado a julio del 2022

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 ingles para Oligosacaridos, Disacaridos, Monosacaridos y Polioles Fermentables. (En ingles: 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 desarrollo 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 algún evidencia que el hecho de reducir el consumo de FODMAPs provee alivio a aproximadamente el 75% de las

personas con síntomas parecidas 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 Reduction of Fermentable, Poorly Absorbed, Short-Chain Carbohydrates. *J Gastro*. 2013; 145 -2.
- Catassi C, et al. The Overlapping Area of Non-Celiac Gluten Sensitivity (NCGS) and Wheat-Sensitive Irritable Bowel Syndrome. (IBS): An Update. *Nutrients*. 2017 Nov 21;9(11):1268.
- Gibson PR, Shepherd SJ. Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal 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 reduces 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. Updated 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.

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.