



GLUTEN
INTOLERANCE
GROUP™



La Dieta Libre de Gluten: Mitos y Realidades

Actualizado a agosto del 2021

HECHOS

1. La dieta libre de gluten y enfermedad celiaca (EC):
 - Es necesario mantener una dieta estrictamente sin gluten para toda la vida por razones de salud.
 - Ingestión de gluten causa una reacción adversa que daña las células del intestino y que puede llevar a problemas serios de salud.
2. La dieta libre de gluten y la sensibilidad al gluten no-celiaca (también conocido como sensibilidad al gluten):
 - Individuos con sensibilidad al gluten no-celiaca (SGNC) requieren una dieta sin gluten para evitar efectos adversos en la salud.
 - Cuando personas con SGNC consumen gluten, no ocasiona daño a sus células intestinales, pero pueden tener los mismos síntomas que las personas con enfermedad celiaca.
 - En algunos casos, otros componentes de alimentos que contienen gluten pueden ocasionar reacciones adversas in personas con SGNC.
3. **Si usted piensa que podría tener un desorden relacionado con gluten (EC o SGNC), es muy importante hacer las pruebas médicas antes de eliminar el gluten de la dieta. Al contrario, es posible que las pruebas no rindan resultados válidos.**

MITOS

1. “Una dieta sin gluten es más saludable.”
 - No es cierto EXCEPTO para personas con enfermedad celiaca, sensibilidad al gluten, u otro desorden relacionado al gluten.
 - » Para la población general, solo la presencia o ausencia del gluten no se relaciona 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.

¿Qué es la enfermedad celiaca?

La enfermedad celiaca es una enfermedad autoinmune crónica que es el resultado de una reacción inmune a la ingestión del gluten (una proteína que se encuentra en el trigo, la centena y la cebada) en individuos susceptibles. La reacción al gluten daña el intestino delgado, lo cual causa una reducción en la absorción de nutrientes y problemas de salud relacionados.

¿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, y tampoco se cree que causa 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.

El tratamiento para la enfermedad celiaca y la sensibilidad al gluten no-celiaca es una dieta sin gluten.

- » 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 estos alimentos mientras que incrementa frutas, verduras y otros alimentos 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.

2. “Una dieta libre de gluten es buena para bajar de peso.”

- El hecho de si una dieta promueve una pérdida de peso o no, no se relaciona a la presencia o ausencia del gluten. Como de explicó arriba, una dieta sin gluten puede contener más verduras y frutas (y por lo tanto es posible que llevaría a una pérdida de peso), o podría basarse en alimentos sin gluten procesados que contienen un alto contenido de grasa y azúcar (y por lo tanto podría llevar a una ganancia de peso).

3. “Solo unas pocas migas de pan seguramente no causarían daño.”

- Aun cantidades muy pequeñas de gluten pueden causar daño a las células intestinales de una persona con enfermedad celiaca, aun si no hayan síntomas obvios inmediatos.
- Cantidades muy pequeñas de gluten pueden ser problemáticas para personas con sensibilidad al gluten, también. Pero, ya que la sensibilidad al gluten no-celiaca no es muy bien entendida todavía, no es establecido si algunas personas con la SG pueden tal vez tolerar cantidades pequeñas de gluten.
- A menos que haya indicaciones al contrario, aun una persona quien no sufre de la enfermedad celiaca pero quien sigue una dieta “sin gluten” debe evitar aun cantidades muy pequeñas de gluten.

Síntomas que 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 aproximadamente 200 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 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 es posible que se haga el diagnóstico de sensibilidad al gluten no-celiaca.

¿Cuántas personas tienen desordenes relacionados al gluten?

Es estimado que a nivel global 1 de cada 100 personas tienen enfermedad celiaca. La prevalencia de la sensibilidad al gluten no-celiaca no se ha establecido, pero puede ser significativamente más alta. La mayoría de las personas con desordenes relacionados al gluten todavía no son diagnosticadas.

¿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 desordenes 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. (La 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.)

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.