



Más que dejar el gluten y los lácteos, los médicos aconsejan evitar los alimentos ultraprocesados: "Eso es lo que les hace mal a muchas personas y no el gluten", dice la nutrióloga Erika Albetman.

MANUEL HERNÁNDEZ

**S**altarse los alimentos con harina de trigo, cebada y centeno, "porque hacen daño", "me caen pesado" o porque "me generan problemas digestivos", son frases cada vez más comunes. La oferta de productos "sin gluten" ha crecido, y por eso parecería más sencillo dejar de lado el consumo de estos alimentos sin consultar a un especialista.

Ocurre lo mismo con los lácteos: desde los quesos o leches sin lactosa, o incluso las bebidas vegetales (como la de avena, de almendras, de soya, entre otras), cada vez hay más productos a la venta en supermercados.

El problema, según los expertos, es que evitar estos alimentos podría ser perjudicial si nuestro cuerpo es capaz de digerirlos sin inconvenientes.

"Si tú no tienes enfermedad celíaca o intolerancia al gluten grave, no tiene ningún sentido sacar el gluten. Es más, podría generar algunas deficiencias nutricionales", precisa Jean Camousseigt, nutriólogo de Clínica Dávila.

Erika Albetman, nutrióloga de Clínica Alemana, coincide: "Hay muchos pacientes que, por modas, o por autodiagnósticos que no son muy científicos, empiezan a sacar ciertos alimentos de la dieta, y eso es una conducta que no debiera popularizarse porque puede generar déficit de algunos nutrientes asociados".

Albetman recalca que el gluten está en muchos alimentos, lo que podría limitar la canasta básica de una familia: "Si yo te digo 'no puedes comer gluten', tienes que sacar todo lo que tenga harina de trigo, todo lo que tenga sémola de trigo, todos los fideos, y eso afecta a una canasta familiar. Por otro lado, en Chile las harinas están fortificadas con vitaminas (como ácido fólico, diamina, riboflavina, entre otras)

## SE TRATA DE UNA DECISIÓN CADA VEZ MÁS POPULAR, COINCIDEN LOS MÉDICOS:

# Dejar de comer gluten y lácteos sin diagnóstico puede traer más problemas que soluciones

Los especialistas afirman que limitar la ingesta de estos alimentos, sin una evaluación médica, abre la posibilidad de deficiencias nutricionales. Por eso, si hay sospechas de intolerancias, debe estudiarse con exámenes.

para que lleguen a la mayor cantidad de la población. Entonces, si yo saco este grupo, puede generar algunos déficits".

Javier Zavalá, nutriólogo de Red Salud, destaca que eliminar el gluten de la dieta "es posible". Sin embargo, aclara que debe ser por una recomendación justificada en un diagnóstico: "No es venir y eliminarlo, como está de moda. Hay ciertos riesgos. Si lo eliminamos sin apoyo médico o nutricional, podríamos tener déficit de fibra si no lo reemplazamos por granos integrales sin gluten, como quinoa, arroz integral, amaranto. Eso podría reducir mucho nuestra variedad alimentaria".

El especialista precisa que sacar el gluten de la dieta en su totalidad es muy complejo. Eso sí, reconoce que reducir su ingesta puede tener beneficios asociados: "Disminuye la inflamación y hay una mejora di-

gestiva en el caso de personas que tengan condiciones como SIBO (sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado)".

Frente a eso, recomienda —en la medida de lo posible— "reducir las cantidades de gluten, mientras esto no incluya un aumento de los alimentos ultraprocesados".

### Consultar por molestias

Pero ¿qué sucede si un paciente sospecha que alimentos con gluten o lácteos si afectan sus procesos digestivos? Albetman indica no sacar el gluten, "porque los exámenes deben hacerse con consumo de gluten para que me arrojen resultados verdaderamente positivos o verdaderamente negativos".

Camousseigt plantea que debería realizarse estudios para profundizar en la sospecha, ya que "el ser

humano ha consumido gluten durante seis mil años o más, entonces es raro que de un día para otro a todos les caiga mal el pan. Habría que hacer un estudio un poquito más completo, ver si hay enfermedad celiaca o no, y hacer una endoscopía, etc."

Dejar los lácteos también está de moda, dicen los especialistas. Sin embargo, Albetman explica que "son la principal fuente de calcio de la dieta", y esos niveles no se encuentran en otros alimentos. De esta forma, desaconseja eliminarlos sin un diagnóstico médico.

"Si la gente deja de comer lácteos por evitar la lactosa, hay riesgo de falta de calcio, vitamina D, algunos tipos de proteína, cierta alteración en la microbiota intestinal", explica Zavalá.

Jean Camousseigt, precisa: "Siem-

pre se le ha atribuido numerosas causas de enfermedades, y la verdad es que de las pocas cosas que hay publicadas son el acné, y en algunos casos también rinitis con hipersetación en algunos pacientes. Pero, en general, eso sería lo único donde yo contraindicaría los lácteos".

Esos sí, con los años pueden caer los niveles de tolerancia de los lácteos. Albetman explica: "Su tolerancia se debe a la enzima lactasa (producción en el intestino delgado), pero la lactasa va disminuyendo a lo largo de la vida, por lo tanto es normal que con el paso de los años se tolere menos la lactosa".

Sin embargo, dejar de consumir la puede ser contraproducente: "Si dejo el consumo de lactosa, voy a perder por completo la producción de la lactasa, por lo tanto me voy a hacer intolerante a la lactosa".

### Dejar los ultraprocesados

Antes de pensar en dejar el gluten o los lácteos, los especialistas plantean la necesidad de evitar los ultraprocesados. "Más que el gluten en sí, también hay que pensar que hay muchos alimentos ultraprocesados con gluten que tienen un montón de preservantes, colorantes, excipientes, y quizás eso es lo que les hace mal a muchas personas y no el gluten en sí", dice Albetman.

Coincide Zavalá: "Estamos dejando de comer gluten, pero estamos comiendo alimentos más ultraprocesados, o sea, con alimentos (que tienen ingredientes) que ni siquiera lo sabemos deletrear ni nombrar".

Albetman agrega: "Una dieta equilibrada contiene alimentos que tienen gluten. Las personas celiacas también pueden tener una dieta equilibrada sin tener gluten, pero necesitan fortificarse de otras maneras".

