

Gluten ; *NO GLUTEN*

Alergias e intolerancias

por *Teófilo Calvo*



Intolerancia al Gluten

Para conseguir una salud general, debemos centrar la atención en la salud intestinal, la alimentación, la microbiota, la mucosa y del grado de inflamación del intestino.

Las intolerancias alimentarias provocan la alteración de la flora intestinal, sobrecrecimiento bacteriano y dañan la mucosa intestinal, la función intestinal resulta afectada y se hace permeable a los alimentos y sus componentes.

Muchas personas padecen sensibilidades alimentarias sin saberlo ya que la sintomatología puede aparecer y a menudo aparece, varias horas, o incluso días, después de la ingesta del alimento.

Leche y lácteos

Azúcares

Trigo

Estos tres alimentos son los grandes inflamatorios y gran parte de la población presenta intolerancia al menos a uno de ellos.



El trigo es un alimento que se ingiere a diario, constituye un 20-30% de la dieta diaria tanto en adultos como en niños. Antiguamente la calidad de éste era mucho más natural y nuestros antepasados no presentaban una sintomatología como en la actualidad al consumir pan, pastas... Esto se debe a que desde hace años el trigo ha sufrido una modificación genética en sus cadenas de proteínas para aumentar la producción y su resistencia a plagas, para abastecer tal cantidad de consumo y conseguir mayores cosechas y mejoras en las características organolépticas de los productos fabricados a partir del trigo.

Hay que tener en cuenta que a los productos fabricados con esta harina modificada se le añaden mejorantes panarios tales como antioxidantes, blanqueadores, conservantes, gasificantes... produciendo una reacción en el epitelio intestinal similar a la que puede producir el gluten cuando lo ingerimos.

Debemos diferenciar entre celiacía y sensibilidad al gluten no celiaca (intolerancia al gluten).

La **enfermedad celíaca** es una enfermedad autoinmune sistémica, existe una incapacidad genética para procesar el gluten. Se considera una enfermedad autoinmune frecuente que se puede presentar a cualquier edad, con manifestaciones extremadamente agresivas, tanto digestivas como extradigestivas.

La **sensibilidad al gluten** no celíaca es una entidad emergente caracterizada por síntomas digestivos y extradigestivos dependientes del gluten en pacientes con pruebas de enfermedad celiaca negativas y, por lo tanto, considerados no celíacos. No es una reacción mediada por el sistema inmunológico. Esta sensibilidad es acumulativa, con lo que se presentan síntomas fuertes cuando se ha consumido repetidamente el alimento al que se es intolerante. La sensibilidad produce inflamación, no solo a nivel gastrointestinal sino en cualquier otra parte del organismo y esto dependerá de la condición genética y de los factores ambientales. Los síntomas que se presentan varían desde: dolores de cabeza, estados de ánimo cambiante, dermatitis, sinusitis, gastritis, enfermedades autoinmunes como tirioiditis de Hashimoto, diabetes Mellitus, Alzheimer, entre otros; los cuales son propias de cada individuo en particular.

Esta condición es fácil de revertir eliminando de la dieta el alimento dañino o espaciando su consumo.

Glifosato y sensibilidad al gluten

El glifosato es un compuesto químico que se ha estado empleando en la agricultura moderna como herbicida de amplio espectro, entre ellos a los cultivos de cereales. Este compuesto puede unirse al gluten contenido en estos alimentos.

El glifosato hace que el gluten sea más difícil de digerir para el intestino y con esto impide la absorción de otros nutrientes.

Inhibe la actividad de enzimas digestivas como: lipasas, digestión de grasas; proteasas, digestión de proteínas; y amilasas, digestión del almidón en los carbohidratos.

Este herbicida causa desajustes en la microbiota gastrointestinal e inhibe la absorción de micronutrientes importantes para nuestros procesos metabólicos como: hierro, cobalto, molibdeno y cobre; que también participan en el metabolismo de histaminas, con lo que si éstas no pueden ser degradadas, se acumulan aumentando los procesos de dermatitis, asma, rinitis, migrañas, etc.

A todo lo visto anteriormente debemos sumarle factores externos como el estrés, ansiedad, falta de un sueño reparador... condiciones que cuando son prolongadas en el tiempo generan niveles elevados de cortisol, lo que trastoca nuestro sistema inmunitario y nuestra salud intestinal, haciéndonos más vulnerables al gluten, glifosato, conservantes, gasificantes, etc

Se recomienda realizar una dieta de rotación, consumiendo diferentes tipos de cereales y pseudocereales muy ricos a nivel nutricional y de mejor tolerancia.

Espelta

Cebada

Centeno

Trigo sarraceno

Teff

Mijo

Quinoa

Trigos “antiguos”

