

■ Muchas de las verduras y frutas que consumimos son transgénicas y no lo sabemos.

Ú

ltimamente todos hemos oido hablar de personas que han decidido sacar el gluten de su dieta y que cuentan maravillas acerca de lo bien que se sienten y de cómo han conseguido desprenderse de unos kilos de más. Sin embargo, no son enfermos celíacos. Expertos en nutrición afirman que hay diez veces más personas que restringen el gluten que las que realmente son diagnosticadas como celíacos. Según datos de la red social CeliCity, en 2020 el 7% de la población seguirá una dieta libre de gluten como estilo de vida.

La enfermedad celíaca es un trastorno autoinmune que consiste en una inflamación crónica del revestimiento del intestino delgado ocasionada por el gluten, proteína que está presente en alimentos como el trigo, la cebada, el centeno o la avena. Este problema impide la absorción de nutrientes y desencadena nefastas consecuencias en el organismo. Las personas con intolerancia al gluten tienen que evitar cualquier tipo de alimento que lo pueda contener como harinas, galletas, pastas, panes, sémolas, pero también chocolates, salsas o salchichas, por ejemplo, porque el gluten se encuentra como aditivo en muchos alimentos que nunca sospecharíamos.

Para las personas celíacas, suprimir el gluten supone una mejora notable en su bienestar y es la única solución para sobrellevar esta enfermedad autoinmune, pero ahora existen numerosos casos de personas que, sin un diagnóstico previo, prescinden del gluten. En este sentido, la doctora Beatriz Navia, profesora titular de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, señala



que "no se ha demostrado que la eliminación del gluten en los no celíacos tenga beneficios de algún tipo para la salud, y el seguimiento de una dieta sin gluten que no haya sido supervisada por un facultativo podría derivar en un déficit en nutrientes". Muchas de las personas que experimentan mejoras al dejar el gluten, en realidad están mejorando porque toman menos carbohidratos. Los pasteles, el pan y la pasta provocan picos de insulina y hacen que se acumule grasa.

El desconocimiento que existe queda patente en el último estudio de la Universidad Complutense de Madrid sobre hábitos alimentarios y consumo de pan y cereales. En dicho estudio se constata que el porcentaje de adultos que creen que el gluten es malo alcanza la cifra del 20,5%, el perfil predominante es el de personas de más edad, mayor índice de masa corporal y aquellos que frecuentemente quieren perder peso. A pesar de ello, al preguntarles si el gluten es un hidrato de carbono, una proteína o una grasa, cerca del 50% no sabe que el gluten es una proteína, un 27,5% cree que es

un hidrato de carbono, un 5,3%, que es una grasa, y un 15,9% no sabe.

Se estima que el mercado de productos sin gluten crece un 10% cada año. Los celíacos están de enhorabuena, porque ahora tienen mucho más para elegir. Los lineales de las cadenas de alimentación que ofrecen estos productos han aumentado su oferta considerablemente. Desde Carrefour explican a TIEMPO: "En vista de esta demanda, en 2007 decidimos introducir la línea Carrefour No Gluten! en nuestros hipermercados para acercar a los celíacos con artículos aptos para ellos y con un precio asequible. Desde entonces continuamos trabajando para ampliar el surtido con nuevos productos, aunque el producto más demandado sigue siendo el pan".

Según cifras oficiales de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE), en nuestro país hay aproximadamente 500.000 pacientes celíacos diagnosticados, una cifra que en los últimos años se ha incrementado especialmente entre la población adulta. "Esto sumado a las tendencias actuales de ali-



La leche sin lactosa se publicita como si fuera más digestiva para los individuos sanos

La mayoría de los alimentos transgénicos que consumimos son frutas y verduras

Estamos influidos en nuestra dieta por los intereses de la industria alimentaria

mentación, hace que se trate de un mercado en auge en España. Respondiendo a este crecimiento de la demanda, ya en 2012 Carrefour multiplicó por cuatro las referencias de su surtido específico para celíacos".

Marketing. En estos tiempos, la etiqueta "Sin gluten" está pasando de ser una advertencia de seguridad para los celíacos, a convertirse una estrategia de *marketing* dirigida a personas sanas. En nuestro país empiezan también a proliferar los restaurantes que incluyen menús para celíacos y páginas web especializadas como viajarsingluten.com, en la que se pueden encontrar también hoteles y casas rurales con menús especiales para celíacos; celiaquitos.com; o restaurantesingluten.com. También existe la red social CeliCity para celíacos y personas que siguen una dieta sin gluten, que ha registrado un incremento de un 32% en su oferta de comercios y restaurantes *gluten-free* en 2016. Y la app CeliCity App que aprovecha la geolocalización para recomendar al usuario restaurantes y

comercios sin gluten que se encuentran a su alrededor.

Pero no solo el gluten está siendo desterrado de la dieta, antes fue la lactosa. La lactosa es el azúcar natural de la leche. Está presente en ella, ya sea de vaca, oveja o cabra, en sus derivados (yogur, mantequilla, queso, postres lácteos, helados...) y en los embutidos y los productos de pastelería y bollería elaborados con estos. El problema surge cuando nuestro intestino delgado no produce la suficiente lactasa (la enzima que ayuda a digerir la lactosa) y nos volvemos intolerantes a ella. ¿Los síntomas? Desde dolores, hinchazón abdominal, gases y diarrea hasta cansancio, dificultad para concentrarse, problemas cutáneos e insomnio.

Sin lactosa. Cada vez encontramos más marcas que publicitan nuevos productos sin lactosa bajo lemas como "mañanas ligeras", "fácil digestión", "la que mejor sienta, única y digestiva"... pero ¿estas propiedades son ciertas? "La leche sin lactosa es un producto destinado exclusivamente a intolerantes a la

lactosa, en cambio en muchos casos se publicita sin hacer mención a este tipo de consumidores sino que va dirigido al público general. Una estrategia de *marketing* puede inducir a error, ya que hace entender que estos productos son beneficiosos para todos, cuando no es así", cuenta Deborah García Bello, química y divulgadora científica.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés) ha publicado un informe en el que indica que no está permitido utilizar como *health claim* (alegación saludable) la reducción o eliminación de la lactosa de un producto, ya que no se ha demostrado que, para un individuo sano, la ausencia de lactosa repercuta positivamente en la digestión. "La conclusión es que legalmente estos productos han de dirigir su publicidad exclusivamente a los consumidores con intolerancia a la lactosa, y por otro lado, y no menos importante, la que nos da el sentido común: si no somos intolerantes a la lactosa, no tenemos ninguna razón por la cual consumir este tipo de productos,»

En algunos casos la obsesión por comer sano puede convertirse en un trastorno de conducta alimentaria: la ortorexia.



»y menos aún en edades comprometidas como la infancia y la adolescencia. No son ni más saludables, ni más digestivos, ni nos aligerarán la mañana más que la leche común", explica Deborah.

Muchas madres que siguen esta tendencia alimentaria dan también leche sin lactosa a sus hijos sin saber que la carencia de este azúcar puede despertarles esa misma intolerancia. Los bebés, al nacer, toman leche materna o en su defecto leche artificial, ambas con lactosa. Los bebés, por regla general, toleran la lactosa sin ningún problema. Crecen tomando su leche y cuando llegan a los 12 meses el pediatra les indica que ya pueden tomar cualquier leche del mercado, recomendando la leche entera (tal y como hacen la Asociación Española de Pediatría y la Organización Mundial de la Salud).

La lactosa además propicia la absorción del calcio y la leche es el principal alimento que aporta calcio en la dieta de un niño. También es de suma importancia en las personas mayores y, si es cierto que a mayor edad mayor intolerancia, en Estados Unidos, donde esta dieta arrasa, la Asociación Americana de Medicina (AMA) avisa de que las personas de edad que toman pocos productos lácteos tienen más riesgo de padecer osteoporosis.

Antes de renunciar a la leche lo mejor es hacerse la prueba. La más habitual es el test de hidrógeno en el aliento. Al paciente se le suministra una solución

En 2020 el 7% de la población seguirá una dieta libre de gluten como estilo de vida

El mercado de productos para celíacos se incrementa un 10% cada año

Eliminar alimentos sin una causa médica puede traernos déficit de nutrientes

con lactosa y a intervalos posteriores de tiempo de 15 minutos se le hace soplar un instrumento indicador de donde se recogen muestras.

Otro caballo de batalla son los productos genéticamente modificados. Los alimentos transgénicos son el resultado del traspaso de parte de sus genes entre diferentes especies, para dar lugar a una nueva y mejor variedad. Cada vez más se vincula el consumo de la comida transgénica a diversos problemas de salud. Y los alimentos malditos van desde sacarinas, tomates, papaya, maíz, aceite vegetal, soja, margarinas, semillas de lino, remolacha... Según Andrea Arroyo, nutricionista y psicóloga de Setca, gabinete especializado en conductas alimentarias, "el problema es que la mayoría de estos productos son frutas y verduras, y si de 50 verduras que tomamos, eliminamos 20, pues al final lo que creemos arreglar por un lado nos perjudica por otro ya que todas las frutas y verduras tienen un efecto protector contra el cáncer. Hay que poner en la balanza los inconvenientes y las ventajas". La Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos acaba de publicar un exhaustivo informe donde ha examinado la incidencia en la salud humana de los alimentos transgénicos desde que empezaron a utilizarse hace tres décadas hasta ahora, llegando a la conclusión de que los alimentos proce-»

■ Los lineales de los grandes supermercados se han llenado de variedad de productos libres de gluten.



PRODUCTOS SIN GLUTEN

»dentes de organismos modificados son tan seguros como los que se producen a partir de cultivos convencionales.

Fobia a la comida. El interés por comer sano puede tener paradójicamente consecuencias poco saludables. Algunos expertos en nutrición aseguran que cada vez se encuentran con más personas que convierten el comer en una obsesión que puede incluso afectar a su salud y que hasta puede acabar en problemas de malnutrición. Debido a la falta de diagnóstico se toman decisiones precipitadas, llegando a generar alteraciones nutricionales en el organismo que posteriormente pueden derivar en otras

dolencias. David Rakel, director de medicina integral de la Facultad de Medicina y Salud Pública de la Universidad de Wisconsin, calcula que aproximadamente entre el 10% y el 15% de los pacientes que acuden a su consulta han desarrollado una especie de fobia a determinadas comidas, lo que les hace pensar que tienen intolerancia a ella.

La obsesión por el culto al cuerpo puede causar diversos trastornos alimentarios. Las presiones sociales y el constante bombardeo que hacen la publicidad y el mundo de la moda han provocado que el físico sea una de las preocupaciones más presentes en la actualidad para hombres y mujeres. "Es especialmente preocupan-

te en adolescentes y jóvenes la influencia de estos patrones dietéticos, ya que están todo el día recibiendo mensajes de 'no comas esto o no comas lo otro' y muchas veces parece que tomarse un bollo pueda ser incluso peligroso para la salud, algo que no es cierto. Se puede comer de todo en su justa medida". Y añade: "Otro problema que hemos detectado es que se realizan dietas muy pobres energéticamente. Consumimos a veces tan poca energía para estar delgados que cuando volvemos a comer con normalidad, además de la consecuencia inmediata de coger peso rápidamente, puede traernos otras consecuencias metabólicas y nutricionales".

Le preguntamos a esta experta si detrás de nuestras obsesiones alimentarias no estarán algunos intereses de la industria alimentaria o farmacéutica. "Sin ninguna duda, hay unos intereses brutales y estudios que, según por quien estén encargados, extraen unas conclusiones o las contrarias". ¿Qué hacer entonces? ¿De qué fiarnos? El pasado 28 de mayo se celebró el Día mundial de la nutrición y los consejos preventivos y prácticos para adquirir unos mejores hábitos de alimentación aconsejables son la planificación de comidas –mejor si son caseras–, beber una cantidad mínima de agua y no abusar del azúcar y las grasas. Parece que la receta que no falla vuelve a ser la de siempre: comer de todo pero en su justa medida. □



■ El consumo de alimentos sin lactosa ha experimentado un aumento significativo en los últimos años.