

## ... EL GLUTEN.

*El gluten es una glucoproteína compuesta de gliadina, glutenina y almidón que se encuentra en las semillas de trigo, cebada, centeno, avena, espelta, kamut y en los productos derivados de dichos cereales como la harina, el pan, las galletas, los productos de repostería y bollería, la pasta italiana, la sémola,... También contienen gluten las bebidas malteadas, las bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales (cerveza, whisky) y la mayoría de productos elaborados y platos precocinados.*

*El consumo diario de estos alimentos y, por consiguiente, de gluten puede dar lugar a una perturbación en la estructura de la mucosa intestinal. Ello es debido a la adherencia del gluten a las paredes del intestino delgado, ya que se trata de una proteína « pegajosa » (¡quién no ha hecho alguna vez pegamento con harina y agua!). Las consecuencias pueden ir desde un tránsito intestinal más lento a una permeabilidad de la mucosa, abriendo así paso a residuos bacterianos y alimentarios en cantidad excesiva que van a penetrar en la circulación sanguínea. Según el Dr. Jean Seignalet, estas macromoléculas que atraviesan la mucosa serían, en parte, responsables de numerosas enfermedades, entre ellas las alergias e intolerancias alimentarias.*

*Al hablar de alergia al gluten, se hace referencia a la enfermedad celíaca. Se trata de una intolerancia permanente al gluten caracterizada por una reacción inflamatoria, de origen inmune, en la mucosa del intestino delgado que dificulta la absorción de los nutrientes. Los síntomas varían mucho de unas personas a otras, siendo los más frecuentes las pérdidas de peso y apetito, fatiga, náuseas, vómitos, diarrea, distensión abdominal, alteraciones del carácter (tristeza, irritabilidad, apatía,...), dolores abdominales, anemia, etc. Su tratamiento consiste en una dieta estricta sin gluten durante toda la vida.*

*En caso de una intolerancia al gluten, el rechazo a dicho alimento se produce de forma más lenta y discreta. Los síntomas (gases, dolor, hinchazón, diarrea) no aparecen sistemáticamente tras la ingesta de un alimento que contenga gluten, pudiendo pasar desapercibida dicha intolerancia. Además, una persona puede haber sido sensibilizada durante los primeros meses de su vida y padecer, años más tarde, diferentes trastornos que afectarán a su salud.*

*Conviene, incluso si no se es alérgico o intolerante, consumir preferentemente cereales que no contengan gluten como el arroz, el trigo sarraceno, el amaranto, el maíz, el mijo, la quinoa, el sorgo y el teff. También son muy interesantes las harinas de legumbres y de frutos secos desde el punto de vista gastronómico y, por supuesto, nutricional.*

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>  
[naturholistica@hotmail.com](mailto:naturholistica@hotmail.com)