MITOS Y FALSESADES SOBRE EL GLUTEN

Suprimir el consumo de alimentos con gluten, como el pan, puede tener efectos adversos en las personas sanas

- **Durante los últimos años, se ha extendido la creencia de que eliminar el gluten de la dieta diaria de la población sana tiene efectos beneficiosos para la salud, pero la realidad es que todavía no hay ninguna evidencia científica que respalde esta clase de afirmaciones.**

- **Sin embargo, sí que se ha comprobado que algunos productos 'gluten free' incorporan menos proteínas y fibra, y más grasas saturadas y sodio que sus homólogos con gluten.**

- **¡Buenos días con Pan de Europa! ofrece desde su web información actualizada con el fin de que los más pequeños conozcan las propiedades del pan y sigan una dieta saludable.**

Madrid, 29 noviembre de 2021.- Pese a que **la población celiaca representa actualmente menos del 1% en España,** según datos del Ministerio de Sanidad, el mercado de productos que están libres de gluten no deja de aumentar. Esto se debe, entre otros factores, a que a lo largo de los últimos años se ha fomentado la creencia de que eliminar dicho elemento de la alimentación de las personas sanas tiene efectos positivos para la salud. Pero, ¿es posible justificar de algún modo este tipo de afirmaciones? ¿Están basadas en investigaciones o publicaciones científicas?

La respuesta es no, aun cuando el consumo de productos de panificación, que siguen siendo los más habituales en la cesta de la compra de los españoles, está decayendo. De ahí que **en España se adquirieron cerca de 1.430 millones de kilos de pan hasta el pasado 31 de agosto,** según el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, **un 4,4 % menos frente al mismo lapso de 2020.**

¿Engorda el gluten?

El gluten es un compuesto de proteínas, formado por gliadinas y gluteninas, que se localiza en los alimentos **procesados a partir del trigo y cereales relacionados,** como la cebada y el centeno; y el causante de la enfermedad celiaca, una afección genética autoinmune, en la que, al comerlo, el sistema inmunitario reacciona y daña las vellosidades intestinales, deteriorando la absorción de nutrientes, siendo el único tratamiento la adopción de una dieta libre sin gluten de por vida.

Sin embargo, las dietas libres de gluten se han puesto de moda entre individuos no celiacos, en línea con la tendencia que asegura que este tipo de alimentación favorece la pérdida de peso, pero lo cierto es que **todavía no hay ninguna evidencia científica que haya respaldado la teoría.**

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo. La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

De hecho, tal como pone de manifiesto **Beatriz Navia Lombán,** doctora en Farmacia y profesora del departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid (UCM), no existen pruebas de que suprimir el gluten tenga resultados beneficiosos para la salud de la población sana, sino todo lo contrario. "Hay estudios que han comprobado que **algunos productos sin gluten tienen menos proteína y fibra, y más sodio y grasa -especialmente saturada- que sus homólogos con gluten.** Además, si la dieta sin gluten no se plantea bien, es frecuente que disminuya la ingesta de fibra, vitaminas, minerales e incluso se puedan perder beneficios asociados al consumo de cereales integrales", puntualiza.

El gluten y la salud

En paralelo, también existen **otras consecuencias vinculadas** a la eliminación del gluten de la dieta de personas sin celiaquía, dado que diversos trabajos de campo han constatado que **los productos 'gluten free' suelen ser más caros y menos palatables que sus homólogos naturales.**

Mientras, en el lado opuesto, diferentes estudios epidemiológicos han destacado **el papel de los cereales de grano completo en el cuidado de la salud.** "Beneficios que parecen ser debidos no solo al valor nutricional de estos alimentos, con gran cantidad de fibra, minerales y vitaminas, sino a los fitoquímicos -polifenoles, carotenoides, alquilresorcinoles, etc.- presentes en ellos, y que se encuentran, sobre todo, en el salvado y el germen del grano del cereal", explica Navia.

Por tanto, los expertos en nutrición señalan que las mejoras observadas por la gente al suprimir el gluten de su dieta pueden proceder de optimizar la calidad de su alimentación, **al disminuir el consumo de procesados e incrementar el de frutas, verduras y cereales integrales sin gluten.**

¡Buenos días con Pan de Europa!

Ante esta situación, **¡Buenos días con Pan de Europa!,** campaña impulsada por INCERHPAN con el apoyo de la Comisión Europea, proporciona desde su web información actualizada con el fin de que los más pequeños conozcan las propiedades del pan y sigan una dieta más saludable, aparte de fomentar el consumo de al menos dos raciones al día, de unos cuatro dedos cada una.

INCERHPAN es la Organización Interprofesional de Cereales Panificables y Derivados que integra a todas las Asociaciones y Organizaciones Profesionales, Empresariales y de Cooperativas, de ámbito estatal, con personalidad jurídica y sin ánimo de lucro, representativas de la actividad de la producción agrícola, la transformación y la comercialización. El volumen de negocio de este sector ronda los 7.000 millones de euros y ocupa a 80.000 trabajadores.

Más información https://www.buenosdiasconpan.eu/

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo. La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.