

## EXCESO DE LIBRE DE GLUTEN

Es común leer en los envases de los alimentos la palabra “Sin TACC” el acrónimo de sin trigo, avena, cebada y centeno para que los celíacos los identifiquen. Ahora bien, qué significa que en muchísimos productos aparezca esa misma leyenda como el “sin colesterol” en los aceites vegetales. El anuncio en la portada de una revista es un ejemplo claro de la desinformación, el artículo se refiere a restaurantes que ofrecen menús para celíacos, pero con el título “Guerra al gluten” se suma a las exageraciones, algunas estrambóticas, como una rodaja de pan con forma de calavera y a la que se responden con otras –más o menos graciosas– como “cortes de pelo libres de gluten” o “agua libre de gluten”. Todo esto es acumulado en el mismo changuito del sinsentido, un mantra omnipresente de dietas y medicinas alternativas, promovido por redes sociales, medios de comunicación, gurús de la nutrición, público que cree que lo que le hace bien o mal se puede extrapolar a toda la población. Y por supuesto el gluten acusado como el principal sospechoso de una gran cantidad de males que aquejan a la sociedad, como obesidad, riesgo cardiovascular, síndrome metabólico y síntomas neuropsiquiátricos. De todo esto es cada vez más común limitar la ingesta de gluten en toda la población, un *vade retro* TACC que deja lejos el rezo del “pan nuestro de cada día”.



El gluten dispara un cambio inflamatorio con daño intestinal en los enfermos celíacos, aunque algunas personas que no cumplen con el criterio de enfermedad son sensibles a esa proteína y ha sido publicado que el gluten puede provocar síntomas gastrointestinales en no celíacos por un mecanismo aún desconocido<sup>1</sup>.

La fisiopatología de la enfermedad celíaca es muy compleja, con varios factores involucrados, entre ellos los reovirus que provocarían la aparición de un fenotipo pro inflamatorio en las células dendríticas, disparando una respuesta anormal con la liberación de anticuerpos contra los reovirus, la transglutaminasa 2 y el gluten<sup>2</sup>. Un estudio analizó datos de 110 000 mujeres y hombres sin afecciones cardíacas a los que se les efectuó un cuestionario de alimentación desde 1986, revisado cada cuatro años hasta el 2010. El análisis de esa información obtenida durante 26 años concluyó que la ingesta de gluten no se asociaba a un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular<sup>3</sup>. Además no recomiendan la restricción de gluten en la población normal, ya que llevaría a un menor consumo de granos integrales asociado a un mejor estado cardiovascular y mucho más económico que los sustitutos. ¿Tomarán en cuenta esos datos los defensores a ultranza del *libre de gluten*? No parece que vaya a ocurrir esto, internet y los medios de comunicación surgen como ganadores en estos tiempos de conocimiento a vuelo rasante de pájaro, presuroso.

1. Biesiekierski JR, Peters SL, Newnham ED, et al. No effects of gluten in patients with self-reported non-celiac gluten sensitivity after dietary reduction of fermentable, poorly absorbed, short-chain carbohydrates. *Gastroenterology* 2013; 145: 320-8. 2. Bouziat R, Hinterleitner R, Brown JJ, et al. Reovirus infection triggers inflammatory responses to dietary antigens and development of celiac disease. *Science* 2017; 356: 44-50. 3. Lebowitz B, Cao Y, Zong G, et al. Long-term gluten consumption in adults without celiac disease and risk of coronary heart disease: prospective cohort study. *BMJ* 2017;357: j1892.

Comentarios a Basilio A. Kotsias, kotsias@retina.ar