



# LA CRUZADA DE GWYNETH

EL TRIGO ES EL ÚLTIMO ENEMIGO DE ESTA GURÚ DE LA NUTRICIÓN. Y CADA VEZ MÁS GENTE LO ELIMINA DE SU DIETA. PERO ¿ES RECOMENDABLE HACERLO?

por Irene San Segundo

**S**in azúcar, sin lácteos, sin grasa o sin sal, ¿lo último? Ahora la moda en cuestión de dietas es eliminar el gluten de tus comidas buscando beneficios como evitar problemas digestivos, mejorar la salud de la piel o incluso perder peso. Pero ¿funciona? Esta proteína, que se encuentra en la semilla de muchos cereales —y representa el 80% de las proteínas del trigo—, es, según la Clínica Mayo de Nueva York, uno de los componentes más alergénicos que podemos encontrar en los alimentos. Moda o no, lo cierto es que cada vez son más quienes prueban esta dieta incluso sin alergia o intolerancia al gluten, al menos diagnosticada. Como la actriz reconvertida en gurú del lifestyle y la alimentación, Gwyneth Paltrow, que hace poco levantaba una considerable polémica con la publicación de su segundo libro de recetas, «It's all good», en el que propone una alimentación «limpia» que, entre otras cosas, apuesta por desterrar el gluten para «verte bien y sentirte genial», y las declaraciones en distintos medios acerca de que no da a sus hijos ningún alimento que contenga esta proteína. Sea como fuere, el libro está agotado en su página web, y hemos de reconocer que la actriz tiene una figura envidiable.

Cerveza, pizza, galletas... ninguno de los cereales que encontramos habitualmente en el supermercado tiene cabida en esta dieta que muchas mujeres prueban motivadas, sobre todo, por la posible pérdida de peso, pero también por la mejoría en la piel y la eliminación de la sensación de hinchazón. «Desde que mi hija y yo dejamos de tomarlo tenemos la piel fenomenal, he perdido kilos y me han desaparecido las ojeras», asegura Lucía, un ama de casa que ha encontrado en la vida sin gluten una manera de sentirse mejor. La nutricionista Irina Marveikova, autora del libro «Inteligencia digestiva» (La Esfera de los Libros), aplica dietas cortas y libres de trigo a pacientes con patologías muy variadas, como pieles atópicas, dolores articulares, diabetes, enfermedad de Crohn, etc., siempre con buen resultado.

EL TRIGO ES  
UNO DE LOS  
MAYORES  
ALERGENOS  
DE UNA DIETA.

## 1 NOS SENTIMOS MEJOR SIN EL

Giuseppe Russolillo, presidente de la Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas (AEDN), insiste en que la cuestión principal es que «muchas personas son celíacas y no están diagnosticadas. Por eso, muchas de las que se pasan a esta dieta no solo pierden peso, sino que se sienten mejor porque síntomas como pequeñas úlceras, eczema, acné o peor calidad del sueño se reducen o desaparecen. Sin embargo, eliminar el gluten de la dieta no está justificado para nada a la hora de perder peso. No hay evidencia científica de que dejar de tomar el que es el cereal por excelencia de la cultura occidental (el trigo) tenga que ver con bajar kilos», aclara. En la misma línea, la doctora Concha Vidales, del centro especializado Nutrimedic, asegura que «el gluten por sí solo no engorda, lo que sí engorda son muchos de los preparados alimenticios que pueden contenerlo: pizzas, bollería, pan industrial, etc. Es un error asociar la etiqueta libre de gluten a libre de calorías o grasas». De manera que la pérdida de peso asociada a esta dieta es resultado de reducir o eliminar el consumo de pasta, pan y cereales, los célebres carbohidratos.

## 2 NO PARA TODOS LOS BOLSILLOS

Seguir una dieta estricta «sin» es mucho más caro y, además, los productos como el pan o la pasta sin gluten no se encuentran en cualquier tienda. ¿Pero cuánto más caro? La Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) asegura que un alérgico al gluten gasta anualmente de media 1.500 euros más en alimentación que el resto de la población. Afortunadamente, cada vez es más fácil encontrar productos aptos para celíacos, la oferta aumenta y ya existen tiendas especializadas, como la repostería Celicioso (Hortaleza, 3; Madrid), donde se pueden comprar desde cupcakes hasta pan de molde o cerveza sin gluten. Si quieres practicar en casa y ahorrararte el pan o las galletas sin gluten que venden en las grandes superficies (bastante más caros que el pan de trigo y, según muchos consumidores, con muy poco sabor), en la escuela de cocina Babette hacen cursos donde puedes aprender a hacer desde tu propio pan hasta roscón de reyes sin gluten (tel. 913 163 390).



## 3 LA APP

¿QUÉ LLEVA GLUTEN? LA TECNOLOGÍA TE LO PONE FÁCIL: CON LA APP IS THAT GLUTEN FREE? SABRÁS QUÉ ECHAR AL CARRITO Y QUÉ NO CAPTURANDO CON TU MÓVIL EL CÓDIGO DE BARRAS DEL PRODUCTO.

## 4 COMER FUERA DE CASA

Uno de cada cien españoles es celíaco y solo el diez por ciento está diagnosticado, según datos publicados por la FACE, si además le sumamos a esas cifras la nueva tendencia a eliminar el gluten con la intención de perder peso o mejorar la salud en general... son muchos potenciales clientes. Por eso, muchas cadenas de restaurantes —como Starbucks, Telepizza o los del grupo Vips— incluyen ahora en sus menús opciones sin gluten, y también se encuentran cada vez más restaurantes especializados. No te pierdas las hamburguesas sanas de Heart Burger en Barcelona o el italiano Da Nicola (Madrid y Barcelona), que cuenta con una carta completa para celíacos. Si no es especializado en cocina sin gluten, lo tendrás mucho más fácil en un japonés por ejemplo, ya que el arroz no contiene gluten. Pero ojo, recuerda que salsas como la de soja están hechas a base de trigo. En cuanto al alcohol, solo debes recordar (que no es poco) que no puedes tomar

cerveza, pero todo lo demás está permitido: vinos, gin-tonic y demás espirituosas. En definitiva, la dieta sin gluten te hace poner mucha más atención a lo que comes e, inevitablemente, te lleva a consumir menos alimentos procesados (que son los que más engordan) y eso puede hacerte perder peso. Pero no olvides que sin gluten no significa sin calorías, sin azúcar o sin grasa y que, como apuntan todos los nutricionistas consultados en este reportaje, los beneficios de eliminarlo de tu dieta pueden ir más allá de perder unos kilos; según un estudio llevado a cabo por el cardiólogo William Davis (Milwaukee, Estados Unidos), la dieta sin trigo —recuerda que este cereal es en un 80% gluten— mejora la calidad del sueño, elimina la hinchazón y los gases y tiene un efecto muy positivo en condiciones de la piel como la dermatitis atópica. Aunque muchos hayan criticado a Gwyneth por «someter» a sus hijos a una dieta libre de esta proteína (sin tener una intolerancia supuestamente), lo cierto es que desde la AEDN aseguran que no es perjudicial para la salud prescindir de alimentos con gluten.

## 5 LA BIBLIA

PALABRA DE GWYNETH: SU SEGUNDO LIBRO DE RECETAS HEALTHY Y LIBRES DE TRIGO HA BATIDO RÉCORDS DE POLEMICA Y VENTAS.

