



GoBarley

La Cebada: Una Razón para Pensar Dos Veces Antes de Elegir una Dieta Libre de Gluten

Jennifer Adolphe, Ph.D., R.D. and Kelley Fitzpatrick, M.Sc.

- En términos generales, no se recomienda la eliminación del gluten, ya que no se han establecido beneficios para las personas sin enfermedad celíaca o con sensibilidad no celíaca al gluten
- No se debe auto-formular una dieta libre de gluten sin supervisión médica. Es restrictiva, difícil de seguir y puede resultar en un consumo inadecuado de nutrientes.
- El grano entero, como la cebada, tiene numerosos beneficios para la salud y se debe recomendar para la mayoría de personas.



El consumo de fibra en la nutrición está inversamente relacionado con el riesgo de enfermedad crónica, incluyendo la enfermedad coronaria, derrame, hipertensión, diabetes, obesidad y síndrome metabólico¹. La cebada tiene el contenido de fibra más alto y el índice glucémico más bajo de los granos de tipo cereal. Es una de las fuentes más ricas de fibra soluble β -glucan. Debido a la evidencia contundente de que esta fibra reduce el nivel de colesterol en la sangre, tanto Canadá como los Estados Unidos han aprobado las afirmaciones sobre la salud cardiovascular de los productos alimenticios que contienen cebada β -glucan.

Se ha presentado una moda reciente en algunos planes de dieta de satanizar ciertos alimentos o componentes alimenticios como los causantes de sobrepeso y enfermedades. Dicho enfoque ignora el estilo de vida multi-factorial y las opciones de dieta². Recientemente, el gluten ha sido objeto de la exclusión nutricional. Como grano que contiene gluten, la cebada no es permitida dentro de una dieta libre de gluten. ¿Existe alguna razón para pasarse a una dieta libre de gluten, a pesar de los beneficios para la salud bien establecidos del grano entero con alto contenido de fibra, como la cebada? Solo para aquellos quienes médicamente hayan sido formulados con la eliminación del gluten.



Enfermedad Celiaca, Sensibilidad al Gluten No Celiaco y Alergia al Trigo

La dieta libre de gluten fue desarrollada para tratar pacientes con enfermedad celiaca (Celiac Disease – CD) o la sensibilidad al gluten no celiaco (NCGS)³. CD es un trastorno crónico, inflamatorio, inmuno-mediado inducido por el gluten dietario en individuos genéticamente susceptibles. CD resulta en daños a la bilis intestinal⁴. Los síntomas clínicos de CD varían considerablemente, pero con frecuencia incluyen la diarrea, pérdida de peso y dolores abdominales⁵. Algunos pacientes de CD son asintomáticos, pero aún necesitan seguir una dieta libre de gluten para prevenir futuras complicaciones como la mala nutrición, la osteoporosis, la infertilidad y las deficiencias gastrointestinales⁵. La prevalencia de CD en Canadá y los Estados Unidos se estima en 1:133^{5,6}.

NCGS es un síndrome evocado por la ingesta del gluten en pacientes cuyo CD y alergia al trigo han sido excluidos⁷. Otros componentes alimenticios que pueden detonar NCGS incluyen las proteínas de grano diferentes al gluten, así como los oligosacáridos fermentables, los disacáridos, los monosacáridos y los polialcoholes^{7,8}.

En la actualidad no existe una terapia farmacológica para CD o NCGS. El único tratamiento científicamente comprobado es el evitar los alimentos que contengan gluten durante toda la vida⁹. El gluten es una proteína de almacenamiento que se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno, siendo el componente de las proteínas gliadina y la glutenina⁵. La avena no contiene gluten, pero con frecuencia tiene contaminación cruzada con el gluten proveniente de otros granos⁴. Debido a la presencia ubicua de los ingredientes que contienen gluten en el suministro alimenticio, muchos pacientes presentan dificultades para seguir un régimen dietario estrictamente libre de gluten, lo que resulta en síntomas persistentes, curaciones inadecuadas y/o enfermedad refractaria⁵.

El estándar en el diagnóstico de CD es la biopsia del intestino delgado, a través de exámenes de suero, disponibles para una valoración inicial sobre la realización de la biopsia³. Es importante hacerse los exámenes de CD antes de comenzar una dieta libre de gluten, ya que la eliminación del gluten puede afectar los resultados del análisis serológico y la biopsia intestinal que se usa para el diagnóstico⁹. En la actualidad, la única forma de diagnosticar definitivamente NCGS es usando un reto alimentario doble-ciego, placebo controlado⁸.

La alergia al trigo es una reacción inmunológica adversa que ocurre aproximadamente en 0.3-3.0% de la población². No es lo mismo que la sensibilidad al gluten². Las personas alérgicas al trigo pueden ser capaces de tolerar otros granos, como la cebada. A pesar de que la cebada puede ser eliminada de la planeación alimentaria durante la implementación de una dieta libre de trigo, los beneficios para la salud de la cebada justifican la experimentación con la reintroducción bajo supervisión médica.



Efectos sobre la Salud de las Dietas Libres de Gluten

Hasta el 30% de los adultos en Estados Unidos están reduciendo o eliminando el gluten de sus dietas por varias razones¹⁰. Las ventas minoristas de productos libres de gluten han aumentado hasta 28% en los últimos 10 años¹⁰. Existe la creencia de que los seres humanos no deben consumir gluten, ya que no formaba parte del régimen alimentario de nuestros primeros ancestros. Si bien es cierto que los cultivos que contienen gluten solamente han sido cultivados durante unos pocos milenios, la mayoría de la gente logra manejar el gluten sin problema¹¹. Para la mayoría de personas, no es necesaria una dieta libre de gluten y hay poca evidencia de que la eliminación del gluten promueve la salud en las personas sin CD o NCGS¹².

Muchas personas eligen consumir una dieta libre de gluten sin supervisión médica ni guías nutricionales por parte de un nutricionista registrado¹⁰. El consumo de niveles inadecuados de fibra, hierro y calcio ha sido reportado en grandes proporciones de individuos que se encuentran bajo el régimen de una dieta libre de gluten^{3,13}. La adherencia a una dieta libre de gluten es restrictiva, difícil de sostener socialmente y usualmente involucra costos más elevados de los alimentos. No se debe asumir que simplemente porque una comida sea libre de gluten, es una opción saludable.

Autismo

Las dietas libres de gluten han sido promovidas en los medios para las personas con autismo. Con frecuencia los síntomas gastrointestinales han sido asociados al autismo, pero su prevalencia no se ha comprobado mayor a la de la población en general³. Se cree que las personas con autismo tienen un “intestino con fuga,” que permite que los fragmentos de gluten sean absorbidos en el sistema sanguíneo para así afectar el cerebro y el sistema nervioso. La información sobre la asociación entre el gluten y el autismo es muy limitada. Alguna evidencia sugiere que una dieta libre de gluten puede beneficiar a un subconjunto de individuos autistas, pero el costo y la dificultad de eliminar el gluten de la dieta indican un retorno limitado sobre la inversión para la mayoría de pacientes³.

Control de Peso

Existe una investigación limitada sobre la asociación entre el gluten y la obesidad. Soares et al¹⁴, examinó el efecto de una dieta libre de gluten sobre el peso corporal, la inflamación y la homeostasis glucosa en un ratón modelo de obesidad¹⁴. Los animales bajo un régimen de dieta libre de gluten ganaron menos grasa corporal sin cambios en el consumo de alimentos o la secreción de lípidos, y tuvieron mejoras en su homeostasis de glucosa y perfil inflamatorio. Los autores concluyeron que una dieta libre de gluten reduce el aumento de grasa, la inflamación y la resistencia a la insulina, y que la exclusión del gluten se debe evaluar como un nuevo enfoque nutricional para la prevención de la obesidad y los trastornos metabólicos¹⁴. Sin embargo, la validez de estas conclusiones ha sido cuestionada debido a las limitaciones en el diseño del estudio².

Por el contrario, numerosos estudios sugieren que la fibra de los granos enteros apoya el manejo de peso¹⁵. Las fibras solubles, como la β -glucan en la cebada, contribuyen a la sensación de saciedad mediante la absorción de grandes cantidades de agua y geles de formación, por ende aumentando la distensión estomacal y frenando el proceso de vaciado gástrico¹⁶. Adicionalmente, los granos enteros protegen contra la enfermedad cardiovascular, mejorando el control de glucosa en la sangre, reduciendo la tensión sanguínea y bajando el nivel de colesterol y los niveles de proteína C-reactiva de alta sensibilidad.²



A pesar de que no se pueden ignorar los efectos adversos del gluten para algunos individuos, el consumo de granos enteros, como la cebada, generalmente genera un efecto positivo sobre la salud, así que se debe alentar su consumo².

GoBarley.com

References

1. Anderson JW, et al. *Nutr Rev* 2009;67:188-205.
2. Brouns FJPH, et al. *J Cereal Sci* 2013;58:209-215.
3. Leonard MM, et al. *Clin Exp Gastroenterol* 2014;7:25-37.
4. Rubio-Tapia A, et al. *Am J Gastroenterol* 2013;108:656-676; quiz 677.
5. Bakshi A, et al. *Gastroenterol Hepatol (NY)* 2012;8:582-588.
6. Canadian Celiac Association. 2014. About Celiac Disease. http://www.celiac.ca/?page_id=882 Accessed February 26 2014.
7. Caio G, et al. *BMC Gastroenterol* 2014;14:26.
8. Carroccio A, et al. *Am J Gastroenterol* 2012;107:1898-1906; quiz 1907.
9. Niewinski MM. *J Am Diet Assoc* 2008;108:661-672.
10. Moore LR. *Soc Sci Med* 2014;105C:76-83.
11. Celiac Disease Foundation. 2014. Dr. Alessio Fasano Speaks Out About Celebrity Gluten-Bashing, Celiac Disease Research. <http://celiac.org/blog/2014/02/03/dr-alessio-fasano-speaks-out-about-celebrity-gluten-bashing-celiac-disease-research/> Accessed February 19 2014.
12. Celiac Disease Foundation. 2014. 9 Things You Should Know Before Going Gluten-Free. <http://celiac.org/blog/2014/02/12/9-things-you-should-know-before-going-gluten-free/> Accessed February 19 2014.
13. Thompson T, et al. *J Hum Nutr Diet* 2005;18:163-169.
14. Soares FL, et al. *Journal of Nutritional Biochemistry* 2013;24:1105-1111.
15. Clark MJ, et al. *J Am Coll Nutr* 2013;32:200-211.
16. Howarth NC, et al. *Nutr Rev* 2001;59:129-139.