



## ¿QUÉ HACE EL GLUTEN en nuestro organismo?



Febrero, 2021

A raíz de La dieta "gluten free" o **alimentos libres de gluten**, han tomado un papel muy importante desde ya hace varios años y todos hablan al respecto. Sin embargo, la alta demanda de productos sin gluten no se debe a una moda sino a que cada año hay un gran incremento de personas que no toleran el gluten: **celíacos**.

En ese sentido, entendemos realmente que los alimentos libres de gluten son necesarios para un porcentaje cada vez mayor de la población y no se trata de una dieta de moda. Por eso es importante entender **¿cómo nuestro organismo lo procesa?**

El gluten, proviene del trigo y para entender como nuestro organismo lo procesa, es importante saber cómo está compuesto. **El gluten es una proteína vegetal y está compuesto** por dos fracciones: las **prolaminas** (solubles en el alcohol) y las **glutelinas** (insolubles en el alcohol). **Cada variedad de trigo tiene una variedad de fracción** por su composición, y se identifica por sus reservas de proteínas, las cuales a su vez se identifican como si fuesen una huella dactilar individual. Por ejemplo, en el caso del trigo, se denominan gliadinas y gluteninas. Entonces, el organismo "coge" las prolaminas, que son ricas en prolina y glutamina, dos aminoácidos difíciles de digerir.

El alto contenido en prolina y glutamina del gluten impide una desintegración (durante la digestión) completa de las fracciones de las proteínas a través de las enzimas digestivas. Sin embargo, ello **no hace necesario eliminar** de

la alimentación, los productos que lo contengan a menos que haya una **intolerancia, alergia o sensibilidad** al gluten.

Cabe resaltar que **esta proteína (gluten) no sólo aparece de forma natural** en los alimentos compuestos por cereales como el pan, la pasta, entre otros, **sino que también se usa mucho en la industria de alimentos** como en salsas, e incluso en el recubrimiento de medicinas, ya que posee como característica elasticidad y maleabilidad.

Ahora te preguntarás, **¿qué pasa con los intolerantes al gluten?** Bueno, la reacción del organismo adversa al gluten se presenta cuando el sistema inmune acumula una respuesta alérgica a las fracciones del gluten porque no puede procesarlo o porque levanta alertas - **envía anticuerpos de inmunoglobulina E para atacar al trigo** - en el organismo que se reflejan como síntomas: desde náuseas, dolor abdominal, comezón, hinchazón de los labios y la lengua, y en el peor de los casos, dificultad para respirar.

**La enfermedad celíaca** es un padecimiento que suele ser hereditario y que provoca la inflamación y daño en la cubierta del intestino delgado, lo que genera dolor estomacal, flatulencias, diarrea e inflamación y sarpullido en la piel, entre otros síntomas menos comunes.

**Nutrisa** te ofrece una variedad de productos sin gluten que te pueden acompañar en tu alimentación diaria. Contamos con marcas como **Molinos del Mundo, Noglut, Santiveri, Mi Tierra, Da Magrinha** y **The Live Green Co.**



### Sabías que...

Según un estudio publicado por el **Journal Of Pediatric Gastroenterology and Nutrition** en Europa y Estados Unidos, los estudios epidemiológicos internacionales muestran que alrededor de **1% de la población** sufre de enfermedad celíaca y que el fenómeno se ha quintuplicado en los últimos 25 años, especialmente en niños. La prevalencia en mujeres parece ser mayor que en hombres.

