

## NOTA DE PRENSA

# Una nueva evaluación de Nutrimedia concluye que no hay pruebas científicas que justifiquen que los adultos sanos sigan una dieta sin gluten

- El incremento de las ventas de alimentos sin gluten parece obedecer más a las potentes campañas de mercadotecnia que a razones de salud
- Eliminar el gluten de la dieta puede implicar una reducción del consumo de granos enteros y fibra, que son beneficiosos para la salud cardiovascular

**Barcelona 23 de enero de 2018.**– Un análisis realizado en el marco del proyecto Nutrimedia (<http://www.upf.edu/web/nutrimedia>) de la Universitat Pompeu Fabra ha concluido que es dudoso que los adultos sanos que siguen una dieta sin gluten obtengan algún beneficio para la salud. La evaluación de la evidencia científica disponible para responder a la pregunta del público “¿Una dieta sin gluten es beneficiosa para la salud en adultos sanos?”, recibida en el apartado *Pregunta a Nutrimedia* de la web, ha llevado a la conclusión de que las pruebas científicas disponibles son muy escasas y no respaldan el consumo de alimentos sin gluten por motivos de salud en adultos sin enfermedad celiaca ni alergias al gluten. El motivo es que apenas hay dos estudios que analicen esta cuestión; además, estos estudios son de tipo observacional, tiene una calidad global muy baja y en ningún caso pueden establecer una relación causa-efecto entre el consumo de alimentos sin gluten y beneficios para la salud.

Lo que sugieren los estudios disponibles es más bien lo contrario, es decir, que la dieta con gluten en personas sin enfermedad celiaca o alergia al gluten podría, en el mejor de los casos, tener algún beneficio mínimo para la salud. En concreto, la escasa evidencia disponible se limita a los efectos de este tipo de dietas sobre la enfermedad coronaria, llegando a la conclusión de que el consumo de gluten podría reducir levemente el riesgo de infarto o no modificarlo. Una posible explicación la hallaríamos en el hecho de que eliminar el gluten de la dieta puede implicar una reducción de consumo de granos enteros y, en consecuencia, de fibra y otros componentes

integrados en la matriz estructural del cereal, que en su conjunto parecen ejercer un efecto protector de la salud cardiovascular.

El gluten se encuentra en cereales como la cebada, el trigo y derivados (espelta y kamut), el centeno, el triticale (cruce entre centeno y trigo) y la avena, si se recolecta con el trigo; también puede estar presente en alimentos procesados, fármacos y suplementos alimenticios. La enfermedad celiaca es una enfermedad crónica de tipo autoinmune que se produce como reacción a la ingestión de gluten, afectando a la mucosa intestinal; el tratamiento se basa principalmente en el seguimiento de una dieta estricta y totalmente exenta de gluten. Aunque la mayor oferta de productos sin gluten ha hecho la vida más fácil al 1% de la población europea afectada de celiaquía o alergia al gluten, el incremento de las ventas de este tipo de productos parece tener más relación con las potentes campañas de mercadotecnia que se han llevado a cabo en los últimos años, a pesar de ser productos mucho más caros que los análogos con gluten. Estas campañas han tenido una gran influencia en la percepción del posible riesgo derivado del consumo de gluten en la población general, haciendo creer que los productos sin gluten son una alternativa más saludable que los que lo contienen.

**Para acceder al informe técnico:** <https://tinyurl.com/yaj6ra96>

**Sobre Nutrimedia** ([www.upf.edu/web/nutrimedia](http://www.upf.edu/web/nutrimedia))

Nutrimedia es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF), en colaboración del Centro Cochrane Iberoamérica (CCIb), que evalúa el grado de confianza científica que merecen algunos mensajes sobre alimentación y salud (noticias, anuncios, mitos y preguntas del público). Los resultados de las evaluaciones, que se publican en la web del proyecto, pretenden ofrecer datos y criterios científicos para ayudar a los ciudadanos a tomar decisiones informadas sobre nutrición. El OCC-UPF es un centro especial de investigación para el estudio de la transmisión de conocimientos científicos y tecnológicos a la sociedad, y el análisis de la relación entre ciencia, medios de comunicación y sociedad. El CCIb es uno de los 14 centros internacionales de la Colaboración Cochrane, una organización internacional que con sus revisiones sistemáticas de los mejores datos de la investigación ha contribuido a transformar en los últimos 20 años la manera en que se toman las decisiones sobre las intervenciones de salud.

Para más información, contactar con:

**Alba Irigoyen Gómez**

Responsable de comunicación de Nutrimedia (OCC-UPF)

[nutrimedia@upf.edu](mailto:nutrimedia@upf.edu) | Tel. 669 999 343