



Centro Paris & Bea

NIF/CIF: 51067638W

Carrer d'Atenes, 18. C.P. 07817. Sant
Josep de sa Talaia, Illes Balears.

Fecha: 09/04/2025

Intolerancia al Gluten

¿Qué es la intolerancia al gluten?

La intolerancia al gluten, también conocida como sensibilidad al gluten no celiaca, es una condición que provoca una respuesta adversa del cuerpo tras el consumo de alimentos que contienen gluten. A diferencia de la enfermedad celiaca, no implica una reacción autoinmune ni daños visibles en la mucosa intestinal, y tampoco es una alergia alimentaria clásica. Sin embargo, los síntomas pueden ser igualmente molestos y afectar de forma significativa la calidad de vida de quienes la padecen.

¿Qué es el gluten?

El gluten es una proteína que se encuentra en varios cereales, principalmente en el trigo, la cebada, el centeno y sus derivados. Su función principal es dar elasticidad y esponjosidad a los productos de panadería, lo que lo convierte en un ingrediente muy común en la dieta occidental. Está presente en panes, galletas, cereales, pastas, y en muchos productos procesados.

Síntomas de la intolerancia al gluten

Las personas con intolerancia al gluten pueden experimentar una amplia gama de síntomas, tanto digestivos como extra digestivos. Los más comunes incluyen: hinchazón abdominal y gases, dolor abdominal, diarrea o estreñimiento, náuseas, fatiga crónica, dolor de cabeza o migrañas, dolor articular o muscular, confusión mental ("niebla mental"), y cambios en el estado de ánimo, como ansiedad o depresión.

Diagnóstico y diferenciación con otras patologías

El diagnóstico de la intolerancia al gluten es complejo, ya que no existen marcadores biológicos específicos. Generalmente se realiza por descarte, es decir, tras descartar la enfermedad celiaca (mediante análisis de sangre y biopsia intestinal) y la alergia al trigo (con pruebas de alergia). Una vez excluidas estas condiciones, se puede realizar una dieta de eliminación supervisada por un profesional para observar la evolución de los síntomas.

Tratamiento: la dieta sin gluten

El único tratamiento efectivo es eliminar por completo el gluten de la dieta. Esta dieta debe ser estricta y mantenerse de forma permanente. Es importante tener en cuenta que incluso pequeñas cantidades de gluten pueden provocar síntomas. Además, es fundamental evitar la contaminación cruzada, especialmente al comer fuera de casa o al preparar alimentos compartidos con personas que sí consumen gluten.

Importancia de la supervisión profesional

Seguir una dieta sin gluten sin el asesoramiento adecuado puede conllevar carencias nutricionales, como déficits de fibra, hierro, calcio o vitaminas del grupo B. Por ello, es recomendable contar con el seguimiento de un nutricionista o profesional de la salud que garantice una alimentación equilibrada, variada y adaptada a las necesidades de cada persona.

Conclusión

La intolerancia al gluten es una condición real que puede afectar a múltiples aspectos de la salud física y emocional. Con un diagnóstico adecuado y una dieta libre de gluten bien planificada, las personas pueden llevar una vida plena y saludable. La clave está en la educación, el acompañamiento profesional y el compromiso con los cambios necesarios en la alimentación diaria.