Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿El gluten puede dar problemas en niños y adolescentes no celiacos?

¿Qué es el gluten? ¿Por qué hay personas que deben quitarlo de la dieta?

Son pequeñas proteínas que están en los cereales, sobre todo en el trigo, la cebada, el centeno y sus híbridos (espelta, la escanda, el kamut, el triticale y el farro); y a veces en la avena.

En personas que tienen **enfermedad celíaca**, el gluten provoca inflamación intestinal que produce dolor e hinchazón abdominal y diarreas que duran más de lo normal. Hay personas que son **alérgicas al gluten** y pueden tener reacciones graves si lo toman. En todos hay que quitar el gluten de la dieta de por vida, con lo que se evitan estos problemas.

¿Todas las personas que no pueden tomar gluten son celíacas o alérgicas al gluten?

No: existe también la **sensibilidad al gluten**. Son pacientes con síntomas iguales a los de la enfermedad celíaca, que mejoran cuando se quita el gluten de la dieta y empeoran al tomar alimentos con gluten. En ellos las pruebas para diagnosticar la enfermedad celíaca son negativas. Este cuadro todavía no se conoce bien. No está claro si es solo por el gluten o por otras sustancias de los cereales. Solo puede valorarlo un profesional.

¿La dieta sin gluten es perjudicial para mi hijo?

La dieta sin gluten no tiene por qué ser un perjuicio para un niño si se hace bien. Hay que compensar lo que pueda faltar, aunque no siempre es fácil. Estas dietas siempre requieren un **diseño adecuado** para que el niño consiga todos los nutrientes que necesita. Por eso **no se recomienda iniciar la dieta por cuenta propia**.

Hay estudios en los que se ve cierta tendencia a que las dietas sin gluten sean menos equilibradas y de peor calidad que las dietas normales. **Tienen menor aporte de fibra, vitaminas, hierro y otros nutrientes esenciales**. Además, los alimentos sin gluten tienen un sabor y una textura distinta y no siempre agradable. Con frecuencia, y en especial los preparados industrialmente, tienen **mayor cantidad de grasas, azúcares o sal** y no son por tanto una opción saludable.

Por último, el gluten está en muchos alimentos, y puede llegar a ser muy difícil quitarlo por completo de la dieta. Conseguir una dieta equilibrada puede ser difícil, por lo que se recomienda seguir el **consejo de un profesional** en caso de tener que excluir el gluten por prescripción médica.

¿Tiene esto alguna consecuencia?

Sí. Hay muchos estudios que apoyan que las dietas con mayor proporción de grasas, azúcares y sal favorecen

problemas en la edad adulta como las **enfermedades cardiovasculares, la obesidad o la diabetes**. Cada vez es más frecuente verlo en niños y adolescentes, ya que la industria alimentaria suele centrar en ellos los mensajes que aumentan el consumo de este tipo de alimentos.

También es importante saber que las dietas pobres en fibra, vitaminas o hierro generan problemas por sí mismas, como **estreñimiento, problemas en el crecimiento o anemia.**

¿Es mejor evitar el gluten?

Evitar el gluten no protegerá a un niño de ser celiaco salvo que tenga tendencia a ello. Para saberlo hay que hacer pruebas diagnósticas que se indican según el criterio del pediatra. El resultado de las pruebas puede no ser el correcto si se lleva una dieta sin gluten, y puede retrasar del diagnóstico.

Las dietas exentas de gluten solo deberán seguirse si es indicado por un profesional cualificado.

Se ha dicho también que la dieta sin gluten es más sana que una dieta normal; sin embargo, no hay evidencias que apoyen esta teoría. Es mucho mejor **seguir una dieta sana y equilibrada**, sin alimentos procesados, que contienen mayor cantidad de sal, azúcares simples y grasas saturadas. La fruta, la verdura y los cereales deberán ser la principal fuente de hidratos de carbono de una dieta equilibrada, por lo que quitar estos últimos de la dieta de forma total no suele ser una buena opción.

Entonces, ¿qué hago con el gluten?

El gluten no se debe excluir de la dieta salvo que sea indicado por un pediatra. Las **dietas libres de gluten no tienen ningún beneficio en los niños sanos** y además suelen ser dietas de mala calidad si no se hacen bien.

La mejor dieta es la que tiene todos los nutrientes que una persona necesita y en la cantidad correcta. **Es mucho más saludable favorecer el consumo de alimentos frescos, frutas y verduras y evitar alimentos procesados y con muchas calorías** que quitar el gluten de la dieta en un niño sano.

Fecha de publicación: 1-10-2022

Autor/es:

- Ana Gámez Belmonte. MIR de Pediatría.. Hospital Universitario Virgen de las Nieves. Granada.
- Eduardo Ortega Páez. Pediatra. Centro de Salud de Góngora. Granada.

CC BY NC ND