

¿El Gluten le está haciendo engordar?

Por: Dr. Mercola

Los expertos están comenzando a aceptar la idea de que la lentitud y el aumento de peso pueden ser atribuidos a una sustancia que se esconde en el trigo y muchos otros granos comunes – el gluten. El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno, y muchos aditivos alimentarios.

La gente se está dando cuenta. Las ventas de productos libres de gluten crecieron un 30 por ciento por año desde 2006 a 2010, y el total de las ventas alcanzarán los \$3900 millones para el próximo año. De hecho, el 10 por ciento de los alimentos nuevos lanzados en 2010 presentó una demanda "libre de gluten".

Yahoo Salud informa:

“... Para las personas con enfermedad celiaca... el consumo de alimentos que contienen gluten puede llevar a una cascada de reacciones desagradables... Incluso si no tiene la enfermedad celíaca, el gluten aún puede ser malo para usted... Se considera que un creciente porcentaje de personas en los Estados Unidos es "sensible al gluten"... Algunos pueden tener una forma de alergia al trigo”.

También hay investigaciones recientes de que el consumo de trigo, que contiene gluten, puede causar que ciertos individuos se vuelvan psicóticos. La mayoría de las investigaciones sobre la esquizofrenia se centra en los neurotransmisores y el tratamiento habitual es la medicación neuroléptica. Sin embargo, el medicamento tiende a tener efectos secundarios graves.

Algunos investigadores han estado buscando a un sospechoso poco probable en la patogénesis de la esquizofrenia – el trigo. Muchos esquizofrénicos parecen tener un historial de enfermedad celiaca (intolerancia al gluten / trigo) de niños - tanto como 100 veces la cantidad de enfermedad celíaca en la población normal.

Mientras tanto, las poblaciones que tradicionalmente consumen una dieta libre de gluten tienen una ocurrencia extremadamente rara de esquizofrenia – sólo 2 en 65,000 frente a cerca de 1 en 100 en países consumidores de granos. Y cuando las poblaciones occidentalizan sus dietas, la esquizofrenia se vuelve común.

Según Psychology Today:

"En el reporte de un caso de Resolución de Síntomas Esquizofrénicos en una Dieta Cetogénica, una dieta alta en grasa, baja en carbohidratos y baja en proteínas (por lo tanto muy baja en trigo) da lugar a la remisión de los síntomas psicóticos en un solo caso”.

Comentarios del Dr. Mercola:

Las dietas sin gluten se han convertido en la última moda en algunas partes de los Estados Unidos, con restaurantes, servicios de catering y tiendas de comestibles aumentando su oferta de alimentos libres de gluten.

¿Cómo es que gluten, prácticamente desconocido pocos años atrás, hizo la transición a una palabra familiar?

Comenzó con la comprensión de que el gluten, una proteína que se encuentra en cereales como el trigo, el centeno y la cebada, causa estragos en las personas con enfermedad celíaca, desencadenando una reacción inmune que daña el intestino delgado e impide la absorción de nutrientes.

Pero ahora, un número creciente de personas que no tienen la enfermedad celíaca también se está subiendo al carro libre de gluten y experimentando una amplia gama de beneficios para la salud, incluyendo la pérdida de peso.

Por qué usted puede estar mejor evitando el gluten

Según las estadísticas del Centro de Enfermedad Celíaca de la Universidad de Chicago, un promedio de una de cada 133 personas sanas en los Estados Unidos sufre de Enfermedad Celíaca (CD), pero estudios anteriores han encontrado que este número puede ser tan alto como 1 en 33 en las poblaciones en riesgo.

Las personas con Enfermedad Celíaca deben evitar el gluten para controlar la enfermedad, pero en mi experiencia, hay una epidemia de personas con intolerancia oculta por los productos de trigo y gluten que también se beneficiarían de evitarlos por completo.

De hecho, una parte primordial de nuestro programa de mecanografía nutricional es que todo el mundo comience libre de gluten durante 60 días.

También recomiendo que todos quienes siguen mi plan de nutrición para principiantes, eliminen el gluten de sus dietas. Entre los más importantes para evitar, están aquellos granos que contienen gluten que contienen moléculas de gliadina, tales como el trigo.

Cuando la gliadina en el gluten se vuelve soluble en agua, es libre de unirse a las células en su cuerpo. Si usted es sensible, su cuerpo va a producir anticuerpos a la gliadina y atacar a las células adheridas a la gliadina también, tratando a esas células como una infección. Esta respuesta inmune daña los tejidos circundantes y tiene el potencial de desencadenar o exacerbar muchos otros problemas de salud en todo el cuerpo, por lo que el gluten puede tener un efecto devastador en su salud en general.

¿Evitar el gluten puede ayudarle a perder peso?

El gluten a menudo se esconde en los alimentos procesados como sopas preparadas, salsa de soja, dulces, embutidos y diversos productos bajos o sin grasa, así como en productos de granos refinados como el pan, masa para pizzas, pastas, galletas y pasteles.

Cuando usted elimina todos estos alimentos de su dieta, termina eliminando principalmente los carbohidratos refinados, que están vinculados al aumento de peso y la obesidad.

Así que es muy posible que el cambio a una dieta libre de gluten pueda ayudar a perder peso, especialmente si usted ha estado comiendo muchos alimentos refinados que contienen gluten. Al comer sin gluten, sin embargo, es necesario tener cuidado de que está reemplazando los alimentos que contienen gluten con opciones saludables, como verduras y otros alimentos integrales.

Si en su lugar usted opta por alimentos elaborados sin gluten, como la gran variedad de galletas, pastas y panes que ya están disponibles en el mercado, hay una buena probabilidad de que no vaya a perder peso, y por el contrario, puede ganar más peso aún.

De hecho, un estudio de las personas con enfermedad celíaca que siguieron una dieta libre de gluten encontró que el 81 por ciento ganó peso después de dos años. Así que tenga en cuenta que sólo porque un alimento sea libre de gluten no significa necesariamente que sea saludable o automáticamente bueno para la pérdida de peso.

Para perder peso de manera eficaz, todavía tiene que seguir los principios de una dieta saludable, que incluye alternativas evitando granos que contienen gluten y se centra en la elección de alimentos enteros, no procesados.

¿Puede el gluten incluso afectar a su cerebro?

Parece que sí.

La investigación sugiere que las exorfinas, péptidos opioides de proteínas de alimentos como el gluten, pueden viajar desde el intestino al cerebro y causar síntomas de esquizofrenia. En un artículo de F. Curtis Dohan, él concluyó que las siguientes pruebas hacen que sea muy probable que el gluten pueda tener un impacto significativo en la esquizofrenia:

1. “En la década del 60 muchas de las observaciones sugirieron que la esquizofrenia y la enfermedad celiaca comparten algunos, pero no todos los genes. Por lo tanto, se examinó el papel del gluten en la esquizofrenia.
2. Estudios epidemiológicos han demostrado una fuerte relación dependiente de la dosis entre el consumo de granos y la aparición de la esquizofrenia...
3. Ensayos clínicos e informes de casos muestran que el gluten es tóxico para los pacientes esquizofrénicos agudos y con recaídas, pero sólo pacientes crónicos de largo plazo ocasionalmente responden al gluten o a su ausencia.
4. Debido a la evidencia anterior, investigadores de los Institutos Nacionales de Salud buscaron y encontraron péptidos con actividad opioide potente en compuestos enzimáticos del gluten, la subfracción gliadina, y la caseína de la leche. Estos péptidos opioides fueron nombrados exorfinas.
5. La excreción urinaria de péptidos pequeños de individuos con esquizofrenia es mucho mayor. Algunos son aparentemente de gluten. Algunos péptidos son neuroactivos, incluidos los que tienen efectos como los de los opioides.
6. Una fracción específica del péptido gliadina, que en grandes dosis es psicoactivo en individuos con la enfermedad celíaca, produce comportamientos estereotipados y convulsiones límbicas en ratas horas después de la inyección intracraneal.”

Otra conexión entre el gluten y su salud mental es el hecho de que los granos son inherentemente pro-inflamatorios y empeorarán cualquier condición que tenga una inflamación crónica en su raíz - no sólo inflamación en el intestino, si no en cualquier parte del cuerpo. La inflamación crónica en el cuerpo puede causar estragos en su cerebro, y la importancia de la reducción de la inflamación cuando se trata de problemas de salud mental es bien conocida.

Además, es muy común que las personas experimenten una serie de mejoras en la salud mental y emocional al eliminar el gluten de su dieta.

¿Qué granos son libres de gluten?

Ciertos tipos de granos, semillas y harinas disponibles, son naturalmente libres de gluten, entre ellas:

- Arroz
- Maíz (solo el que no es GMO)
- Quinoa
- Sorgo
- Soja (que no recomiendo comer por otras razones)
- El lino y la semilla de amaranto

Alforfón y mijo no contienen la molécula de gliadina que puede provocar la reacción inflamatoria del gluten. Por lo tanto, por lo general también son seguros para comer.

Cuando usted comience con una dieta libre de gluten, sea paciente. La mayoría de la gente no se siente mejor de inmediato, ya que puede tardar de 30 a 60 días para que la inflamación disminuya, y hasta 9 a 12 meses para que el revestimiento del intestino delgado sane.

En algunas ocasiones, una persona puede experimentar una mejoría significativa en cuestión de semanas de eliminar el gluten de su dieta, pero en otros casos, la gente puede sentirse mucho peor al principio de comenzar una dieta libre de gluten, lo que puede deberse a alergias y sensibilidad a otros alimentos no identificados.

Sin embargo, es importante seguir con eso por alrededor de 6 a 9 meses de eliminar el gluten de su dieta para que los cambios físicos y mentales / emocionales notables tengan lugar.