

## COMO ACTUA EL GLUTEN DEL TRIGO MODERNO

(extracto del artículo "*What's wrong with wheat?*" publicado en

<http://www.treelight.com/health/nutrition/Wheat.html>

por Eric Armstrong)

### ¿Por qué el gluten es dañino para usted?

El gluten es una familia de proteínas, incluyendo la gliadina y la glutenina (que han sido las más ampliamente estudiadas en el trigo moderno, *Triticum aestivum*). Son proteínas gruesas y pegajosas que hacen que la masa se pegue cuando se hornea, en vez de desmoronarse. Dado que hay gran cantidad de ellas en el trigo, el trigo es prácticamente el fundamento de la industria de la panificación. Bien por ellos. Pero es malo para usted. El problema es que poco a poco se provocan estragos en sus intestinos.

El gluten causa problemas a las personas que carecen de la capacidad genética para dividirlo en pequeños aminoácidos para que puedan ser absorbidos. Debido a que no se descomponen, el sistema inmunitario los reconoce como "una proteína extraña", y los ataca. En el proceso, la pared intestinal se daña. Es por eso que el gluten actúa como abrasivo intestinal.

### ¿Cuántas personas están afectadas?

En el último estudio en Estados Unidos, se encontró que una de cada tres personas resulta ser sensible al gluten, a pesar de que no mostraban ningún síntoma en absoluto. Ellos estaban en la fase pre-sintomática. De las personas con algún tipo de trastorno digestivo (gases, ardor de estómago, diarrea, estreñimiento), uno de cada dos resultaron ser sensibles al gluten. Y si algún pariente consanguíneo era sensitivo al gluten, las posibilidades de serlo eran casi una certeza.

Así que vamos a decir que la mitad de las personas en el país tienen algún tipo de problema digestivo (en una estimación muy conservadora). Si los estudios son exactos, entonces la mitad de esas personas son sensibles al gluten (25%), así como una tercera parte de el resto (17%). Eso significaría que alrededor del 42% de la población tiene un problema con el gluten.

Así que hasta la mitad de la población podría verse afectada. Pero no sabemos cuán grande es realmente el problema, porque los médicos no suelen pedir las pruebas para detectarlo. Pero en el DVD, *Unlocking the Mystery of Wheat and Gluten Intolerance*, (*La clave del misterio del trigo y de la intolerancia al gluten*) el Dr. O'Bryan da una conferencia que se compone enteramente de citas de revistas médicas. No hay excusa para el hecho de que los médicos sean por lo general ignorantes sobre este tema, y no hay excusa para no probar la sensibilidad al gluten en cada chequeo médico. Si lo hicieran, tendríamos números precisos en muy poco tiempo.

### Cómo el Gluten crea problemas

Los cambios que con el tiempo los alimentos realizan en el cuerpo causan reacciones a veces violentas. Tenga en cuenta que no he dicho "alergias a los alimentos". Una verdadera "alergia" no se desarrolla lentamente con el tiempo. Y la gravedad de los síntomas no dependen de lo mucho que tiene, o de cuánto tiempo usted ha estado expuesto a ello. Cuando usted tiene una verdadera alergia, las cantidades más pequeñas crean una respuesta severa, inmediatamente.

Los granos de gluten no actúan tan dramáticamente. Ellos crean reacciones inmunes que incitan lentamente a erosionar la pared intestinal, creando problemas cada vez más graves durante un largo período de tiempo. Debido a esta respuesta inmune, el gluten actúa como un "abrasivo intestinal". Si se lija la pared intestinal, ésta llega a ser tan delgada que ya no funciona correctamente. El gluten causa una serie de problemas que, en conjunto, se denominan bajo el título *sensibilidad al gluten*, o cuando es severa, se dice que causa una *reacción al gluten*.

Los síntomas tardan tanto en desarrollarse, que de hecho, uno se acostumbra a ellos. "Es así cómo son las cosas", piensas, o bien: "Eso es lo que pasa cuando te haces mayor". Pues uno puede llegar a estar tan acostumbrado a los síntomas que se experimentan como "normales". Así que un gran número de

personas toman aspirina para sus constantes dolores de cabeza, por ejemplo, sin darse cuenta de que su dieta es la causa del problema. Pero puede ser muy bien que usted *no necesite* vivir con los síntomas a que está acostumbrado y que usted *no tenga* que tomar medicamentos para tratarlos.

A medida que el debilitamiento de la pared intestinal progresa, se desarrollan otras "alergias a los alimentos". Por ejemplo, la primera de ellas es típicamente una reacción a la leche, debido a que la enzima lactasa, responsable de la digestión de la lactosa, se produce en las puntas de las vellosidades que recubren los intestinos. Cuando esas vellosidades están erosionadas, el cuerpo se vuelve incapaz de digerir la lactosa.

Conforme pasa el tiempo, se desarrollan otras *sensibilidades a los alimentos*. Finalmente, se adelgaza la pared intestinal hasta el punto que comienza a absorber materiales que deberían haber sido bloqueados (síndrome de *intestino permeable*). Ahí es cuando empiezan los verdaderos problemas. Resumiendo, las reacciones al gluten interfieren con los siguientes sistemas corporales:

- *Producción de lactasa*: Las puntas de las vellosidades producen la enzima que digiere la lactosa de la leche. Ya que ellos son las primeras en desaparecer, el primer síntoma de la intolerancia al gluten acostumbra a ser una "alergia a la leche", que se manifiesta como congestión nasal y goteo post-nasal (también conocido como sinusitis o rinitis) que se produce cada vez que se consume productos lácteos.
- *Producción de Sacarasa*: La enzima sacarasa que digiere el azúcar disminuye. Así que el siguiente síntoma que se experimenta podría manifestarse como problemas de digestión del azúcar (por ejemplo hipoglucemia o intolerancia a la glucosa).
- *Absorción*: A medida que la pared intestinal se degrada aún más, se adelgaza, permitiendo que las proteínas más grandes sean absorbidas, cuando deberían haber sido bloqueadas (*intestino permeable*). Eso puede causar la psoriasis y otros problemas de la piel, así como una respuesta adictiva al gluten.
- *Función inmune*: La carga constante sobre el sistema inmunológico, el cual está encargado de combatir las proteínas extrañas en el tracto digestivo, afecta a su capacidad para hacer su trabajo en otros lugares. Mientras tanto, los senos obstruidos y las paredes intestinales insalubres crean un hogar perfecto para que las bacterias dañinas se multipliquen.
- *Función suprarrenal*: La sobrecarga constante de las glándulas suprarrenales, creada por la inflamación crónica de los intestinos - un fuego que recibe gasolina con cada comida - finalmente conduce a la insuficiencia suprarrenal o incluso al agotamiento suprarrenal. A medida que las glándulas suprarrenales se deterioran, se manifiestan otros muchos síntomas, incluyendo alergias, un lento aumento de peso y una pérdida de energía.

### **Efectos del gluten en el cuerpo**

Usted ya ha visto una lista bastante larga de efectos nocivos. En esta sección se sumergirá un poco más en los mecanismos que causan daño, y añadirá a la lista de efectos indeseables, los siguientes:

- Adicción al gluten
- Barrigón
- Obesidad y "ataques de hambre"
- "Alergias"

### **Adicción al gluten**

Hay estudios que describen la naturaleza adictiva de la comida rápida americana. Esta comida incita a sentimientos de euforia, sólo para crear sentimientos de miseria unas horas más tarde, produciendo la necesidad de otra "solución". No es sorprendente, por lo tanto, encontrar que las hamburguesas utilizan un relleno de trigo, las patatas fritas se recubren con trigo para hacerlas crujientes. El proceso por el cual el trigo se convierte en adictivo opera así:

1. Con el tiempo, la erosión del gluten sobre la pared intestinal produce un "intestino permeable" que deja pasar las proteínas completas, aquellas que deberían haber sido bloqueadas mientras no se hayan descompuesto en aminoácidos.
2. Los glútenes son proteínas de tipo opioide que resisten el proceso digestivo, por lo que no se rompen fácilmente en aminoácidos.

3. Cuando la pared intestinal dañada las deja atravesar intactas, provocan un "gluten alto" que tiene una duración de unas pocas horas, seguido de un choque energético y un antojo de carbohidratos: la próxima "solución".

El proceso es ayudado por la complicidad, por supuesto, de los azúcares y almidones simples que están invariablemente presentes en los productos horneados. Así que cuando usted se está viniendo abajo, deseará aquello que le eleva - algo azucarado y con almidón, como un donut, por ejemplo.

Si todo lo que el azúcar y el almidón provocan fuera hacerle engordar, no sería tan malo. Sin embargo, la naturaleza adictiva del gluten significa que usted no puede ayudarse a sí mismo a base de comer más y más. Lo que lo hace aún más difícil es el hecho de que la mayoría de las personas ni siquiera saben que están luchando contra una adicción real.

Por supuesto, se necesita una buena cantidad de gluten antes de que las paredes intestinales se degraden hasta el punto de que las proteínas no digeridas pueden pasar. Por lo tanto, tarda mucho tiempo. Sin embargo, como el pan y los cereales son una parte fundamental de la dieta de los estadounidenses, las personas que tienen una inclinación genética de sensibilidad al gluten han comenzado a reflejar problemas ya desde la adolescencia.

### **Barrigón**

Los intestinos se hinchan con el agua al mismo tiempo que el cuerpo lucha contra los daños causados por el gluten. Eso crea un "barrigón" o "panza de cerveza" que magnifica la aparición de cualquier grasa que se tenga. En realidad, se trata mucho más de agua que de grasa. Así que recuperar el vientre plano de su juventud podría ser tan simple como eliminar el gluten de su dieta.

### **La obesidad y los "ataques de hambre"**

Tal como las abrasiones intestinales se acumulan, un efecto muy observable es la lenta acumulación de peso, además de un tamaño del estómago que parece fuera de toda proporción respecto al peso que se ha ganado.

Hay una buena probabilidad de que usted sea *sensible al gluten* si ve que está experimentando un aumento de peso lento que parece imparable de mes a mes y de año a año, independientemente de la cantidad de ejercicio. Si esto sólo se detiene cuando se muere literalmente de hambre en alguna u otra dieta, sólo para volver a engordar cuando finalmente usted detiene la dieta, sin duda debe considerarse probado que usted es sensible al gluten.

Usted continua sumando grasa por dos razones:

- La dependencia causada por el gluten causa "ataques de hambre" que no se pueden negar con la pura fuerza de voluntad. Puede intentarlo, pero usted está luchando contra un instinto de supervivencia que se remonta mucho más atrás en el tiempo que usted mismo. Así que usted come en exceso y añade grasa.
- Las glándulas suprarrenales están demasiado ocupadas con la inflamación de los intestinos (o demasiado cansadas de hacer ese trabajo) para poder liberar la hormona que le permitiría quemar grasa (progesterona). Así que lo que usted gana, lo mantiene.

Si se despierta en medio de la noche porque tiene hambre, debe hacerse la prueba de sensibilidad al gluten. Si aumenta de peso lentamente año tras año, debe hacerse la prueba de sensibilidad al gluten. Si aumenta de peso con rapidez de mes a mes, puede que ni siquiera tenga que hacer la prueba. Hay una buena probabilidad de que usted está sufriendo de agotamiento adrenal causado por la intolerancia al gluten. (hablaremos más sobre este tema).

### **"Alergias"**

A medida que la función del tracto intestinal se degrada, usted también puede volverse susceptible a muchos otras "alergias a los alimentos".

En realidad, usted está experimentando una reacción de sensibilidad a los alimentos, pero se siente como una alergia. Al principio, uno piensa que es la gripe. Usted tiene los músculos doloridos y la fatiga masiva que se experimenta cuando se está enfermo. Y su nariz está tapada del todo, también.

Pero después de un tiempo, usted comenzará a notar que se está sintiendo "enfermo" en medio del verano y de la primavera, cuando la temporada de gripe hace tiempo que pasó. Así que empieza a

sospechar de las hierbas y del polen, y de toda cosa natural en el ambiente, sin darse cuenta de que a medida que el revestimiento intestinal se erosiona, usted está reaccionando a más y más de las cosas que usted come.

Usted puede incluso ver una relación de su reacción alérgica con el polen estacional, sin darse cuenta de que el principal culpable es realmente el gluten - especialmente si usted nunca fue alérgico a los pólenes antes, y ahora está experimentando una reacción. Podría ser que los pólenes fueran un estrés menor, soportable dentro de la capacidad normal de su cuerpo, pero en presencia del estrés continuo creado por el gluten, eso le puso a usted "más allá del límite". Al igual que con la obesidad, las glándulas suprarrenales entran en juego aquí. Los mismos cortico-esteroides que se prescriben en los aerosoles nasales son producidos naturalmente por las glándulas suprarrenales. La cantidad que las glándulas suprarrenales pueden producir de ellos determina su capacidad para el manejo de alérgenos. Cuando las glándulas suprarrenales están ocupadas en las tensiones alimentarias, no pueden producir tantos antihistamínicos, como de lo contrario podrían. Así que lo que parece ser una alergia estacional puede muy bien tener una o más reacciones alimentarias en su núcleo.

Con el tiempo, una dieta de eliminación sucesiva de alimentos identificará a los culpables que han estado causando molestias. (Un nutricionista capacitado puede guiarle a través del proceso)

Los sospechosos habituales son:

- productos lácteos
- cítricos
- vinagre
- tomates
- maíz
- soja
- chocolate
- alcohol
- carne de res, carne de cerdo, los huevos, los crustáceos
- la miel, el azúcar
- cacahuetes

La buena noticia es que una vez que haya restaurado los intestinos a plena salud, usted será capaz de volver a agregar en su comida muchas de las cosas que le dan problemas. Pero hasta entonces, hay que evitar los alimentos que contienen gluten, en especial el trigo moderno, durante unos dos o tres meses, y recuperar la flora intestinal, hasta que la pared intestinal sane.