

16 de mayo: Día Mundial de la Celiaquía

Eliminar el gluten por moda provoca déficits nutricionales y retraso en el diagnóstico

- El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) advierte de que eliminar el gluten sin diagnóstico de celiaquía puede provocar déficits nutricionales, empeorar la relación con la comida y dificultar el correcto análisis de estas enfermedades
- Además, alertan del aumento de personas que siguen, sin un seguimiento profesional, dietas sin gluten influenciadas por redes sociales y tendencias “healthy”
- La dieta sin gluten es el tratamiento indicado en patologías concretas como la enfermedad celíaca o algunas sensibilidades diagnosticadas clínicamente y no una tendencia o moda alimentaria

Valencia, 15 de mayo de 2026- El gluten se ha convertido en uno de los ingredientes más señalados en redes sociales y tendencias relacionadas con la alimentación saludable. Cada vez más personas lo eliminan de su dieta convencidas de que hacerlo les ayudará a sentirse mejor, reducir la inflamación o mejorar su salud, pese a no tener un diagnóstico que lo justifique. Ante esta realidad, el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) ha alertado del riesgo que supone retirar el gluten sin supervisión profesional ni un diagnóstico que lo justifique.

“Se ha popularizado la idea de que el gluten es perjudicial para cualquier persona, cuando en realidad los problemas asociados a este componente aparecen en enfermedades concretas como la celiaquía. En personas sanas no existe evidencia científica que justifique eliminarlo”, explica Lis Zamora, dietista-nutricionista experta en enfermedad celíaca y vocal del CODiNuCoVa.

Según diferentes estudios internacionales, cada vez más personas siguen dietas sin gluten sin padecer celiaquía ni otras patologías relacionadas. “Nos encontramos especialmente con mujeres adultas preocupadas por su salud, que presentan molestias digestivas inespecíficas y que, influenciadas por mensajes poco rigurosos en redes sociales, deciden retirar el gluten pensando que eso resolverá sus síntomas”, señala Zamora.

El autodiagnóstico: un peligro para la salud

Uno de los principales riesgos de eliminar el gluten por iniciativa propia es dificultar el diagnóstico de patologías como la enfermedad celíaca. Los expertos recuerdan que tanto las analíticas como las biopsias intestinales pierden fiabilidad cuando la persona ya ha dejado de consumir gluten.

“Retirar el gluten antes de acudir al médico puede provocar falsos negativos y retrasar el diagnóstico durante meses e incluso años. De hecho, actualmente, el tiempo medio para diagnosticar la celiacía en adultos en España se encuentra en torno a los 7 años. Si una persona presenta síntomas digestivos o sospecha que algo no le sienta bien, lo recomendable es consultar primero con profesionales sanitarios antes de eliminar alimentos de la dieta”, insiste Zamora.

La vocal del CODiNuCoVa recuerda además que la dieta sin gluten es actualmente el único tratamiento eficaz para las personas con enfermedad celíaca, por lo que aprender a realizarla correctamente resulta fundamental. “La dieta sin gluten no debe banalizarse ni convertirse en una moda o tendencia alimentaria. Para las personas celíacas es un tratamiento que requiere aprendizaje, planificación y acompañamiento profesional”, subraya.

Déficits nutricionales y peor relación con la comida

Desde el CODiNuCoVa advierten de que eliminar el gluten sin necesidad puede tener consecuencias negativas para la salud. Entre ellas, destacan una menor variedad alimentaria, déficits nutricionales y una peor relación con la comida derivada de restricciones innecesarias.

“El gluten está presente en cereales como el trigo, la cebada o el centeno, muy habituales en nuestra alimentación diaria. Cuando se eliminan sin una adecuada planificación, puede disminuir el aporte de nutrientes esenciales como hierro, zinc, magnesio, fibra o vitaminas del grupo B fundamentales para mantener una dieta equilibrada y saludable”, explica la especialista.

Además, desde el Colegio de Nutricionistas de la Comunitat Valenciana recuerdan que muchos productos etiquetados como “sin gluten” no son necesariamente más saludables y señalan que existe entre la población una percepción errónea de que los productos sin gluten son mejores nutricionalmente. “Muchos de ellos contienen harinas refinadas, azúcares, grasas poco saludables y numerosos aditivos para conseguir una textura similar a los productos convencionales”, explican.

En este sentido, desde el CODiNuCoVa apuntan que el dietista-nutricionista es el profesional sanitario especializado en alimentación encargado de adaptar la dieta y garantizar que, incluso en patologías como la celiacía, la alimentación continúe siendo equilibrada, suficiente y segura para el paciente.

Sobre CODiNuCoVa

El CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 1.300 dietistas-nutricionistas personas colegiadas. Los y las dietistas-nutricionistas son expertas en alimentación, profesionales de la salud dedicadas a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde el CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en www.codinucova.es