

Higiene personal sin gluten.... ¿Algo necesario para los celíacos?



Verónica Reolid Losa

*Dietista-Nutricionista
de la Asociación de Celíacos
de Castilla-La Mancha*

Antes de nada, es importante recordar que el gluten es una proteína alimentaria de origen vegetal, que afecta a los celíacos de forma exclusiva en el intestino delgado, y tras su ingesta a través de los alimentos. En ningún caso, podría provocarse el daño a través de la piel o de las mucosas. Por ejemplo, cuando un celíaco coge el pan con las manos, no tiene síntomas, ni va a tener ningún efecto dañino puesto que el gluten no traspasa la piel. La gliadina, proteína relacionada directamente con la respuesta inmunológica del organismo ante la presencia del gluten, es una proteína de "gran tamaño" por lo que no puede absorberse por la piel.

En el caso de utilizar un dentífrico e ingerir de forma diaria mínimas cantidades de este producto, en el caso de que contuviera gluten, sería tan pequeña cantidad que no dañaría al organismo de la persona celíaca.

En los últimos días y tras



el anuncio de una conocida marca de su nueva línea "sin gluten" han vuelto a surgir las dudas sobre los productos de

higiene personal, por lo que tenemos que aclarar, que no es necesario que estos artículos de cuidado e higiene per-

sonal sean sin gluten (champús, geles, pasta de dientes, cremas y aceites corporales...).

La dermatitis herpetiforme, una enfermedad de la piel que también ocurre por intolerancia al gluten, parece no verse afectada tampoco por el contacto directo con el gluten, sino solamente con su ingesta.

En definitiva, no hay que guiarse por las marcas que publicitan sus productos como libres de gluten ya que no son más que estrategias de marketing que nada tienen que ver con la salud o la preocupación por el colectivo celíaco.

“ En los últimos días y tras el anuncio de una conocida marca de su nueva línea "sin gluten" han vuelto a surgir las dudas sobre los productos de higiene personal, por lo que tenemos que aclarar, que no es necesario que estos artículos de cuidado e higiene personal sean sin gluten

