

“Es importante **conocer bien** la **composición nutricional** de los alimentos específicos **sin gluten**”



Edurne Simón

ENTREVISTA A **EDURNE SIMÓN**, DOCTORA EN FARMACIA Y PROFESORA EN EL DEPARTAMENTO DE FARMACIA Y CIENCIA DE LOS ALIMENTOS EN LA FACULTAD DE FARMACIA DE LA UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO.

El grupo de investigación de Edurne Simón ha puesto el foco en el aporte nutritivo de los productos específicos sin gluten. “Hoy un cereal transformado sin gluten puede tener la misma cantidad de gluten que un pescado: ninguna.”, asegura.

Por **Manel Torrejón**

La investigadora Edurne Simón dirige el Laboratorio de Análisis de Gluten de la Facultad de Farmacia de la Universidad del País Vasco. Desde 1998, su grupo de trabajo colabora con la Asociación para realizar análisis de control de productos del mercado, con la ayuda de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

Asimismo, el equipo de Simón trabaja de cerca con la Asociación para evaluar el estado nutricional de las personas celíacas. Para ello, han desarrollado un software online que permite calcular el aporte de nutrientes y evaluar el patrón dietético de los colectivos que deban llevar una dieta sin gluten. La aportación relevante de esta iniciativa es que incluye datos nutricionales de productos específicos sin gluten, que hasta ahora no constaban en las bases de datos que se suelen emplear para este fin. Los productos específicos sin gluten son aquellos que habitualmente se elaboran con materias que contienen gluten, pero a los que, a través de un proceso industrial, se les ha eliminado la presencia de esta proteína. Y también son aquellos que directamente se han elaborado con materias primas libres de gluten.

“A FINALES DE LOS 90, LA ASOCIACIÓN DE CELÍACOS DE EUSKADI CONTACTÓ CON NUESTRA FACULTAD PARA ANALIZAR EL GLUTEN CON EL MÉTODO ELISA”

En enero de 2017, el equipo de Simón ha publicado en la revista *Nutrients* un estudio sobre el contenido en gluten de los productos específicos sin gluten. En el trabajo se describe cómo ha evolucionado, durante los últimos 18 años, el contenido en gluten de los productos sin gluten elaborados a partir de cereales. Hoy un cereal transformado sin gluten puede tener la misma cantidad de gluten que un pescado: ninguna.

Según Edurne Simón, “entidades como la Asociación han empujado mucho para ampliar y dar mayores garantías al mercado de los productos sin gluten. El mercado ha crecido muchísimo”.

Usted trabaja desde hace años con el colectivo de personas con enfermedad celíaca.

Los trabajos iniciales en investigación fueron sobre la obesidad y sobre tratamientos con alimentos funcionales. A finales de los 90, la Asociación de Celíacos de Euskadi contactó con nosotros para hacer análisis de gluten porque conocíamos el método ELISA.

¿Cómo de riguroso era el análisis de contenidos en gluten 20 años atrás?

En aquellos años, muchas afirmaciones del sector de la alimentación eran cuestión de fe. Por ejemplo, había fabricantes cárnicos que decían que era imposible que en su producto hubiese gluten. Pero, previamente, no habían realizado ningún análisis que respaldase esa conclusión. Pensemos

que en la elaboración de algunos embutidos, se puede emplear hasta un 1% de harinas. O que, en el pimentón del chorizo, el excipiente puede ser harina de trigo. Así, en alimentos elaborados, como la mortadela con aceituna, se usa el gluten como aditivo que *pega* la oliva al embutido.

¿Qué productos alimentarios analizaban?

A nuestro laboratorio llegaban productos naturalmente libres de gluten, como cárnicos, lácteos o pescado. Y, por supuesto, cereales transformados: alimentos específicos sin gluten.

¿Qué facilidades había hace dos décadas para encontrar productos específicos sin gluten?

Había poca oferta y, la que existía, era muy cara. Algunos productos, como la harina, eran 10 veces más caros que una harina normal. Y eran productos con una textura deficiente, y organolépticamente malos. En muy pocos días, al no añadir conservantes, pasaban a estropearse e, incluso, a enmohecerse. El control de materias primas y aditivos era casi nulo. Para rematarlo, resulta que un tercio de aquellos productos estaban contaminados. ¡Encima! Ante ese riesgo, algunos celíacos llegaron a eliminar los cereales de su dieta.

¿Qué fallaba?

Faltaban conocimientos y se seguían malas prácticas. Había fabricantes que diversificaban su elaboración hacia el producto sin gluten, y que seguían esta mecánica: “Lo limpio todo y de tal día a tal otro, dedico las líneas de producción a manufactu-

rar productos sin gluten”. Eso era un gran error, porque se producía contaminación. La presión de las asociaciones permitió el desarrollo de una normativa más rigurosa, que facilitó el crecimiento de la oferta sin gluten. En 2009, se estableció el umbral de las 20 ppm [partes por millón]. Hoy los alimentos son más seguros que nunca.

Su equipo de investigación es veterano en el análisis del contenido en gluten de los alimentos.

En 2001, participamos en un proyecto internacional para probar la fiabilidad del método ELISA R5. Nuestro Laboratorio de Análisis de Gluten de UPV/EHU era uno de los 15 grupos participantes. A partir de esa investigación, se consiguió que el CODEX alimentario estableciese el límite de las 20 ppm.

“EN NOVIEMBRE DE 2016, PUSIMOS EN MARCHA UNA PLATAFORMA ONLINE PARA EVALUAR LA DIETA Y CUANTIFICAR LA APORTACIÓN DE NUTRIENTES DE PERSONAS CON ENFERMEDAD CELÍACA TRATADAS EN VARIOS HOSPITALES”

El Laboratorio de Análisis de Gluten está compuesto por Jonatan Miranda, Marian Bustamante, Arrate Lasa, Edurne Simón, M^a Pilar Fernández-Gil, Itziar Churrua, Idoia Larretxi y Virginia Navarro.





Investigadores

"CONCLUIMOS QUE SE DABA UN DESEQUILIBRIO EN HIDRATOS DE CARBONO, Y QUE LOS CELÍACOS CONSUMÍAN MENOS CEREALES Y FIBRA DE LAS CANTIDADES NECESARIAS, Y ALGO MÁS DE GRASAS SATURADAS QUE EL RESTO DE LA POBLACIÓN"

Ustedes han puesto muchos esfuerzos en saber qué comen las personas con enfermedad celíaca. ¿En qué ha consistido este trabajo de investigación?

Queríamos saber qué patrón dietético seguían y qué comían las personas celíacas, conscientes de que podría haber deficiencias en su dieta. Entre 2010 y 2012, estudiamos a 150 personas con la patología en Euskadi. Concluimos que se daba un desequilibrio en hidratos de carbono, y que los celíacos consumían menos cereales y fibra de las cantidades necesarias, y algo más de grasas saturadas que el resto de la población. Un estudio de estas características era muy importante, porque la composición de un alimento específico sin gluten es diferente a la del alimento equivalente con gluten. Es decir, que el patrón dietético puede ser igual, pero el aporte nutricional y energético va a ser diferente. Algunos resultados de estos trabajos se publicaron en los años 2014 y 2015, y también una guía de alimentación equilibrada para las personas celíacas, de descarga gratuita desde nuestra web. (http://www.ehu.eus/es/web/laboratorio_gluten).

En noviembre de 2016, pusimos en marcha una plataforma online para cuantificar la aportación de nutrientes de personas con enfermedad celíaca tratadas en los hospitales de Cruces, Donostia y Valladolid, con la colaboración de la Asociación de Celíacos de Madrid. **Se trata de una tecnología que se encuentra en fase piloto y que debe cumplir de forma escrupulosa las leyes de protección de datos. Este software puede ser utilizado tanto por profesionales de la salud como por usuarios particulares que deban seguir una dieta sin gluten.**

¿Qué grandes cambios normativos ha provocado su labor de investigación y la de otros grupos?

Creo que los laboratorios y la fiabilidad en los resultados obtenidos, ha sido de ayuda para que los organismos responsables de regular este tipo de productos específicos, pudieran tomar decisiones que han sido de ayuda para el colectivo celíaco. En nuestra publicación acerca de la evolución del contenido en gluten, apreciamos que los productos alimenticios que llevan una marca de garantía fueron más seguros tras la entrada en vigor del Reglamento Europeo 41/2009. Así, se observa que las muestras de cereales contaminadas con gluten por encima de 20 ppm pasó de ser un 5% del total, a reducirse a un 1,5%.

Además, en los productos que, según etiquetado, no contienen gluten pero que no han incluido marca de garantía encontramos que, de un 12,6% de muestras con cantidades superiores a 20 ppm de gluten, se reduce a 6,1% tras la puesta en marcha del reglamento 41/2009. No obstante, es tras la norma europea (EU) 1169/2011, que obligó a la declaración de alérgenos a partir del 13 de diciembre de 2014, cuando se consigue reducir la presencia de gluten en este tipo de productos. Se igualó, prácticamente, a los porcentajes detectados en los productos que siguen los controles de producción que les permiten usar una marca de garantía.

El vuestro es un grupo de nutrición y obesidad.

Varios miembros del equipo trabajamos en la línea de obesidad y sus patologías asociadas pero la evaluación de la dieta es algo transversal, que sirve tanto para estas enfermedades como para aquellos que tienen seguir una dieta específica, como es la dieta sin gluten. En los últimos años estamos haciendo hincapié en estos últimos colectivos. ■



1997-2017
CON
20
AÑOS
DE EXPERIENCIA



Tras 20 años de experiencia contigo, seguimos fabricando estrictamente sin gluten, pero con todo el sabor. Porque nuestra palabra favorita es **CON**.

En Proceli hemos renovado imagen, manteniendo la calidad de siempre y mejorando el sabor y la textura. Queremos que sigas disfrutando de nuestros panes, galletas, bollería, cereales e ingredientes para cocinar, ¡**CON** todo el sabor!



www.proceli.com