El trigo, demonizado

Posted on 15 de diciembre de 2014 by Francisco García Olmedo

El trigo ha sido fundamento y sustento de la llamada civilización occidental. Su preeminencia como alimento humano se debe en buena parte a ciertas proteínas de su grano, que son capaces de coaligarse cuando la harina se amasa en presencia de agua, formando una masa viscoelástica llamada gluten, de cuyas propiedades depende que, al hornear la masa, los gases de la fermentación panaria, carbónico y alcohol (también gaseoso a la temperatura del horno), sean retenidas en forma de las burbujas que determinan el alveolado del pan. Del gluten depende el carácter esponjoso y el volumen final de la hogaza.

Enrique Merino, profesor emérito en Bloomington (Indiana) me llama la atención sobre un artículo, aparecido en *The New Yorker* bajo la firma de un miembro de su plantilla, Michael Specter, en el que se describe cómo ha tomado cuerpo un movimiento social contra el consumo de trigo. Merino tal vez ha recordado que cuando nos conocimos, hace ya medio siglo, yo acababa de obtener mi primer empleo como investigador en el Laboratorio de Ciencia y Tecnología de los Cereales del Instituto Nacional de Investigaciones Agronómicas, laboratorio que acabaría dirigiendo durante un par de años. En ese tiempo desarrollamos, por contrato con el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, métodos bioquímicos para detectar la presencia fraudulenta del trigo panificable en las pastas alimenticias. Uno de los métodos desarrollados ha sido oficial en España durante varias décadas. Gracias a él y a los anuncios televisivos de Sofía Loren, en nuestro país se pudieron consumir pastas *al dente*. También por aquellos años, dejamos de ser importadores netos de este cereal.

Ya entonces era bien conocido que ciertos individuos podían ser intolerantes al gluten y padecer la enfermedad celíaca, que no ha dejado nunca de ser objeto de estudio. Con el tiempo ha ido viéndose que la celiaquía no es el único efecto que el consumo de productos del trigo o la exposición ambiental a ellos puede tener sobre individuos concretos. Tal es el caso, por ejemplo, de distintas alergias que pueden imputarse a diferentes componentes del grano. Un grupo de investigadores, dirigidos por Gabriel Salcedo (q.e.p.d.) en nuestro laboratorio, identificó los principales alérgenos responsables de una de estas alergias: el asma del panadero. Más tarde clonamos y caracterizamos algunos genes responsables tanto de la citada alergia como de la celiaquía (por codificar componentes del gluten). Los avances de la biología molecular han permitido delimitar y diagnosticar con precisión estas intolerancias al trigo y, como consecuencia, han facilitado que quienes las padecen sepan a qué atenerse y a que, por fin, aparezcan en el mercado alimentos para celíacos, que emulan a los fabricados con trigo, sin causar sus problemas.

Así las cosas, ha aparecido en escena una nueva incompatibilidad que se ha dado en llamar «intolerancia no-celiaca al gluten» (INCG), un supuesto síndrome que comparte con la celiaquía algunos de sus síntomas, pero no los principales. Es obvio que una enfermedad en cuyo nombre se incluye una negación tiene que ser objeto de controversia: si es o no intolerancia al gluten, si la padecen todos los que dicen sufrirla, si son o no las nuevas variedades de trigo las responsables, e incluso si es o no realmente una enfermedad autodiagnosticada. Lo cierto es que siempre que se crea una situación como la de la INCG, se produce una confusión a la que se apuntan todos los chiflados del pueblo y, por otro lado, una vez que los productos libres de gluten se han convertido en un negocio, cuantos más sean los que los necesitan, mejor.

Según cuenta Specter, que ha asistido a una de las principales ferias ambulantes que se montan en torno a estos problemas, The Gluten and Allergen-free Expo, el movimiento antitrigo aglutina a unos veinte millones de norteamericanos, cuyas demandas van de las estrictamente razonables de los celíacos, en pro de una mayor diversidad y de menores precios para los productos libres de gluten, a las demenciales que abogan simplemente por la abolición del trigo. Estos últimos son espoleados por gurús tales como William Davis, cuyo libro *Wheat Belly* se basa en la idea de que el gluten es un veneno, causante de la artritis, el asma, la esclerosis múltiple y la esquizofrenia, o David Perlmutter, que en su apocalíptico texto *Grain Brain. The Surprising Truth About Wheat, Carbs, and Sugar – Your Brain's Silent Killers*, defiende que el gluten es, sin más, la mayor y menos reconocida amenaza para la humanidad.

No cabe dentro de los límites de este blog desmenuzar los matices de la situación. Baste decir que la celiaquía afecta en torno a uno de cada cien individuos y que no hay estadísticas fiables de los que padecen INCG, pero si se suman los apropiadamente diagnosticados con aquellos que se autodiagnostican, podrían ser hasta seis de cada cien, una cifra poco creíble. En uno y otro caso, no cabe otra cosa que someterse al diagnóstico y las instrucciones médicas. Suprimir el trigo como alimento sería simplemente catastrófico.