

¿QUÈ ÉS EL GLUTEN?

3 novembre, 2023



Sentim parlar molt d'aliments amb gluten o sense gluten, al·lèrgics al gluten, dietes sense gluten, intolerància al gluten... Però:

¿Què és el gluten?

El gluten és una família de proteïnes d'emmagatzemat, formalment conegudes com a prolamines, que es troben de forma natural a certs grans de cereals, com el blat, la civada i el sègol.

Moltes prolamines diferents cauen sota els paraigües del gluten, però es poden classificar en funció dels grans específics en els quals es troben.

Per exemple, les glutenines i les gliadines són les prolamines en el blat, les sedalines en el sègol i les hordenines a la civada.

El gluten ofereix una varietat de beneficis culinaris funcionals i és responsable de la textura suau i masticable característica de molts aliments a base de cereals que

contenen gluten.

Quan s'escalfa, les proteïnes del gluten formen una xarxa elàstica que pot estirar-se i atrapar el gas, cosa que permet una fermentació o elevació òptima, i que la humitat es mantingui en pans, pastes i altres productes similars.

A causa de aquestes propietats físiques úniques, el gluten també s'utilitza amb freqüència com additiu per millorar la textura i afavorir la retenció d'humitat en una varietat d'aliments processats.

Les dietes sense gluten són més comunes que mai, però el gluten no suposa un risc per a la salut de la majoria de les persones. Dit això, les persones amb malaltia celíaca no poden tolerar el gluten, i han d'eliminar-lo de les seves dietes per evitar reaccions adverses i perjudicials.

El gluten és un grup de vàries proteïnes que es troben en certs grans. Realitza una varietat de funcions beneficioses en els productes del forn de pa, però aquells amb malaltia celíaca no ho poden tolerar.

Aliments que contenen gluten

El gluten es pot trobar en una varietat d'aliments sencers i processats, incloent-hi:

- **Grans:** blat integral, salvat de blat, civada, sègol, triticle, escanda, camut, cuscús, farro, sèmola, bulgur, farina, durum, germen de blat, blat esquerdat, matç, mir (un híbrid entre el blat i el sègol),
- **Productes elaborats a base de cereals:** galetes salades, pa, pa ratllat, pasta, seitan, fideus clapa que content blat, alguns tipus de pa per hamburgueses vegetarianes, galetes, pastissos.
- **Altres aliments i begudes:** malta de civada, vinagre de malta, salsa de soja, certs amaniments per ensalades, salses o sucs de carn espasats amb farina, brou i alguns consumés, certes mescles d'espècies, xips, saboritzants, cervesa, certs tipus de vi.

Com que el gluten es sol utilitzar en la producció d'aliments amb espasant o estabilitzador, no sempre està clar si un aliment en particular ho conté.

A més, moltes operacions comercials d'aliments comparteixen equips de preparació amb aliments que contenen gluten. Per tant, fins i tot si en aliment és inherentment lliure de gluten, podria contaminar-se amb gluten durant el processament.

Si segueixes una dieta estricta sense gluten i no estàs segur sobre l'estatus de gluten d'un aliment en particular, revisa que l'etiqueta del producte indiqui que és un producte sense gluten, o posa't en contacte amb el fabricant abans de comprar-lo.

Civades

Quan es tracta de dietes sense gluten, la civada és quasi un enigma. Un dels principals problemes amb l'avena és que sol transportar-se i processar-se amb equips que també s'utilitzen per productes de blat. Això condueix a la contaminació generalitzada de la civada amb gluten fins i tot si no hi ha menció de blat o gluten en l'etiqueta del producte.

Però, és fàcil trobar civada certificada i etiquetada sense gluten. La civada sense gluten és sols avena reglar que s'ha processat usant equips i instal·lacions que estan lliures de contaminació per gluten. Però, alguns experts sostenen que no existeix tal cosa com la civada sense gluten, fins i tot si aquesta etiqueta com tal.

La civada conté una proteïna anomenada avenina que és estructuralment molt similar a les proteïnes al gluten.

Les primeres investigacions suggereixen que, en casos rars, un petit percentatge de persones amb tolerància al gluten pot experimentar una reacció similar a l'avenina.

Dit això, la major part de l'evidència actual proposa que la majoria de les persones amb intolerància al gluten poden tolerar la civada sense gluten sense problemes.

De fet, la civada no contaminada sovint es recomana per dietes sense gluten a causa del seu ric subministrament de fibra i nutrients essencials. En última instància, es necessita més investigació per comprendre millor com l'avenina a la civada afecta la digestió i la funció immune en persones amb intolerància gluten.