

Conferencia “Gluten y salud”. Cátedra MAS Alimentación y Salud

La Cátedra MAS Alimentación y Salud es una iniciativa impulsada por la Fundación MAS y la Fundación Real Academia de Medicina y Cirugía de Sevilla (RAMSE), cuyo objetivo es promover hábitos de vida saludables mediante la divulgación y la investigación en el ámbito de la alimentación y la nutrición.

En el marco de sus actividades, la sede de la Fundación MAS —el Centro de Actividades de los ODS— acogió una nueva sesión formativa. En esta ocasión, el Prof. Dr. Federico Argüelles Martín, especialista en Pediatría y Aparato Digestivo, impartió la conferencia titulada **“Gluten y salud”**, en la que abordó la importancia del gluten en la salud, profundizando en la enfermedad celíaca, así como en los beneficios y riesgos de seguir una dieta sin gluten.

El Dr. Federico Argüelles Martín es Profesor Titular Emérito de Pediatría de la Universidad de Sevilla. Exjefe de la Sección de Gastroenterología y Nutrición Pediátricas del Hospital Universitario Virgen Macarena y Secretario general de la RAMSE. Durante su intervención destacó que “los cereales constituyen un componente fundamental de la dieta”. El gluten es una proteína que está presente en varios de ellos: trigo, cebada, centeno, avena, kamut y también en la espelta y triticale. “Estos granos son ampliamente consumidos por el hombre y aportan alrededor del 50 % del total de calorías consumidas”, explicó el Dr. Argüelles.

En esta línea divulgativa, el presidente de Fundación MAS, Vicente Martín González, puso en valor la importancia de sensibilizar en salud y en bienestar, poniendo al servicio de la sociedad andaluza conocimientos que ayuden a mejorar su calidad de vida. “Hace ya casi un año que junto con la Fundación Real Academia de Medicina y Cirugía de Sevilla impulsando esta cátedra con un fin común que nos une, que es la salud y en nuestro caso a través de la alimentación”.

Asimismo, el presidente de Fundación MAS ha resaltado que “con esta cátedra “MAS Alimentación y Salud” continuamos con la tarea de mejorar la vida de las personas que nos rodean, a través de la divulgación de información sobre los hábitos de vida saludables. Y para nosotros es un honor poder hacerlo de la mano de una prestigiosa entidad andaluza con 320 años de historia (la más antigua de Europa) y de unos reconocidos profesionales médicos de enorme prestigio y amplio conocimiento y trayectoria profesional”. “Desde Grupo MAS y Fundación MAS tenemos claro que este tipo de acciones y alianzas son esenciales para hacer nacer estos proyectos que tienen el objetivo común de crear un futuro mejor y más sostenible y de mejorar la vida de las personas que nos rodean”.

Por su parte, el presidente de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Sevilla (RAMSE), el Dr. Carlos Infantes, resaltó que “cuidar la salud no es simplemente evitar la enfermedad, sino cultivar un estado de equilibrio dinámico que permite al cuerpo y a la mente rendir en plenitud. Mientras que tratar la enfermedad implica intervenir cuando algo ya se ha roto, mantener la salud es sostener el buen funcionamiento antes de que el deterioro aparezca. Esta diferencia es clave en la forma en que entendemos el bienestar: lo curativo es reactivo, lo preventivo es proactivo”.

Por ello, añadió, haciendo referencia a las Cátedras Institucionales de la Fundación RAMSE: "la Cátedra MAS Alimentación y Salud es un ejemplo de dinamismo; pretende instruir sobre la importancia de cuidar la salud. En ese sentido, el cuidado del aparato digestivo representa uno de los pilares fundamentales para sostener la salud. No es un sistema meramente funcional para

procesar alimentos: es un eje de regulación inmunológica, hormonal, emocional y social”, explicó el Dr. Infantes.

Conferencia “Gluten y salud”

En la actualidad se conocen otras enfermedades asociadas con la ingesta de gluten. Como añade el Dr. Argüelles: “la alergia al trigo, que es una reacción adversa a este cereal mediada por la producción de IgE y también conocemos reacciones adversas tras la ingesta de gluten que no se deben ni a alergia ni a enfermedad celiaca, es la llamada sensibilidad al gluten no celiaca”.

Hasta hace unos 20 años la enfermedad celiaca, que se caracteriza por “afectación de la mucosa intestinal tras la ingesta de esta proteína en personas genéticamente predispuestas era la única enfermedad que se relacionaba con esta proteína” sin conocerse bien su incidencia en la población. Puesto que “los síntomas más comunes de esta enfermedad dependen de la deficiente absorción de nutrientes en el tubo digestivo”, aseguró el experto

Del mismo modo, el Dr. Argüelles advirtió que la tendencia de algunas personas a seguir una dieta sin gluten “sin ningún fundamento ni prescripción médica, lo cual no es en absoluto recomendable porque aparte de incrementar el coste de la cesta de la compra puede provocar problemas nutricionales por desequilibrio de nutrientes”, explicó.

Finalmente, el Dr. Argüelles resaltó la importancia de entender estos trastornos relacionados con la ingesta de gluten y seguir las “pautas propuestas por expertos tras un diagnóstico correcto y un seguimiento adecuado”.

Cátedra MAS Alimentación y Salud

La cátedra “MAS Alimentación y Salud” nace en 2024, contando con el compromiso de Fundación MAS y RAMSE para realizar actividades divulgativas relacionadas con la alimentación y la salud, con el fin de promover hábitos de vida saludable, fomentar el conocimiento en materia de nutrición entre todas las edades de la población y concienciar acerca de la importancia de prevenir en la reducción de enfermedades como la obesidad. Las actividades, conferencias y ponencias organizadas por la Cátedra, serán impartidas por expertos en medicina, nutrición y salud apoyándose en estudios y trabajos de última actualización.

En el año 2013, desde Fundación MAS se impulsó el área de ‘Vida Saludable’, una de las cuatro áreas de actuación principales en las que la Fundación centra su actividad, basada en el cuidado de la alimentación para mejorar la salud y reducir enfermedades como la obesidad o la diabetes e impulsar el bienestar social de los andaluces.

Puede visualizar el video de la conferencia en [este enlace](#).