

# Beneficios de reducir el gluten en la dieta sin ser celiaco por [www.todosingluten.eu](http://www.todosingluten.eu)

## [Multimedia](#)

**Las dietas sin gluten, parece algo reservado expresamente para aquellos que son celíacos, sin embargo, aquí se mostrarán los beneficios que pueden surgir al reducir la cantidad de gluten ingerida a diario**

Las dietas [sin gluten](#) son aquellas que de normal suelen ser vistas para las personas que tienen problemas con la tolerancia de dicho componente alimenticio, sin embargo, se está empezando a cambiar la tendencia, y están comenzando a triunfar las dietas reducidas en gluten, aquí están los principales beneficios que presenta esta dieta.

### Reduce el colesterol y los triglicéridos

El colesterol, uno de los más grandes enemigos de mucha gente a la hora de hacerse unos análisis, si una de las recomendaciones que se han dado es el reducir la cantidad del colesterol, el seguir una dieta reductora de todos alimentos ricos en gluten puede servir de gran ayuda para devolver el colesterol y el nivel de triglicéridos a un nivel habitual.

### Aumento de la salud capilar y cutánea

Dicho de primeras, puede llegar a resultar una auténtica sandez, pero está comprobado científicamente demostrado que el hecho de reducir la cantidad ingerida de [gluten](#) en la dieta puede contribuir a conseguir un cabello más firme y menos tendiente a caerse, mientras que también contribuye a conseguir una piel más tersa y libre de impurezas.

### Disminuye la presión sanguínea

Si el objetivo es reducir el nivel de presión en sangre, entonces quizás es el momento de probar a reducir la cantidad de gluten, está demostrado que esto ayuda a reducir dicho índice, por tanto puede contribuir en mayor medida a conseguir el objetivo.

### Contribuye al correcto desarrollo del sistema inmunológico

Si cada invierno, con el regreso de la época de los resfriados, es imposible no resfriarse, entonces quizás sea momento de plantear el hecho de reducir el [gluten](#) en la dieta del día a día, el reducir la cantidad de gluten también contribuye al correcto desarrollo del sistema inmunológico, por tanto, el nivel de defensas en el cuerpo aumentará.

### La fibra insoluble evita el estreñimiento y el cáncer de colon

Si se decide sustituir los productos ricos en gluten por hortalizas ricas en fibra

insoluble como pueden serlo la patata, el pimiento o el calabacín, quizá sea una gran ayuda si se sufre de estreñimiento, ya que la fibra insoluble de estas hortalizas contribuye a regular el tránsito intestinal, y de cara a un largo plazo, esto también puede contribuir a reducir el hecho de sufrir el padecer un cáncer de colon.

Estando embarazada es muy recomendable

Al tomar esta dieta se notan todos los beneficios anteriores, pero el que realmente lo notará será el bebé que está en camino, ya que está demostrado que el hecho de reducir la cantidad de [gluten](#) ingerida durante el embarazo favorece la coordinación ojo-mano, la agilidad mental, el desarrollo del cerebro y la vista del feto en cuestión.

Todo con cabeza

Obviamente, si se reduce de manera drástica la cantidad de gluten que se ingiere hasta una cantidad de 0 gluten teniendo costumbre de ingerir una gran cantidad de productos con gluten, puede tener grandes riesgos y consecuencias para la salud, la clave está en hacer una reducción de una manera progresiva y continuada del consumo de [gluten](#), sin nunca llegar a abandonarlo del todo, ya que este también tiene propiedades claves para el desarrollo del cuerpo humano.

Estos son los grandes beneficios del reducir la cantidad de [gluten](#) ingerida en la dieta, en la página web mostrada a continuación están los mejores productos sin gluten que se pueden encontrar en el mercado alimenticio.

---