

un 1% de la población

## Pavor al gluten: el Día Nacional del Celiaco

**Es una enfermedad que puede aparecer bien pasados los 20 años. Si sospechamos que la tenemos, lo primero será ir al médico sin eliminar el gluten de nuestra dieta (todavía)**

[Ana Camarero](#)

[Contacto](#)

Lun, 27 May 2019 – 05:00 H.

Actualizado: 2 H.

Tiempo de lectura: 9'



Foto: iStock.

Pérdida de peso, falta de apetito, fatiga, náuseas, vómitos, diarrea, distensión abdominal, pérdida de masa muscular, retraso del crecimiento o anemia **son algunos de los síntomas** más frecuentes de la enfermedad celiaca, según la **Federación Española de Celiacos de España (FACE)**. Un trastorno que se hace especialmente visible hoy, cuando se celebra el **Día Nacional del Celiaco**, y que afecta a un **1% de la población europea**, siendo más frecuente en las **mujeres** con una proporción 2:1.

El desencadenante de esta patología, tal y como dice el doctor **Gonzalo Guerra Flecha**, especialista en aparato digestivo del **Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED)**, es la presencia del gluten; es decir, “la fusión de dos proteínas, la glutenina y la gliadina, presentes en algunos de los cereales más habituales en nuestra alimentación, como el trigo, la cebada, el centeno y la avena”. El gluten produce una especie de alergia a nivel intestinal que provoca un síndrome de malabsorción, según explica el doctor Guerra Flecha, “que **hace que los nutrientes no sean absorbidos** por el cuerpo en el nivel necesario, haciendo que estos pacientes puedan tener **deficiencias de vitaminas, minerales, proteínas, etc**, hasta que no son diagnosticados y comienzan a hacer una dieta exenta de gluten”.

“No se debe utilizar el término intolerancia al gluten o al trigo. No se parece a la de la lactosa en nada”

Para entender bien la enfermedad celiaca (EC) es necesario diferenciar entre una persona que es celiaca de una persona que es sensible al gluten no celiaca o alérgica al trigo. **Sergio Farráis**, médico adjunto del Servicio de Aparato Digestivo de la **Fundación Jiménez Díaz (FJD)** y responsable de la **Unidad de Enfermedad Celiaca** de este hospital, explica que hay varios trastornos relacionados con el gluten y el trigo y **mucha terminología incorrecta** al respecto en redes sociales, en revistas de divulgación e, incluso, en la literatura científica. Una circunstancia que, en su opinión, lleva a la confusión de los pacientes y de los propios profesionales de la sanidad. Por ello, comenta que en la comunidad científica se ha puesto de acuerdo para **emplear “el mismo idioma” sobre la EC**. Para usar correctamente la terminología, **Sergio Farráis** desarrolla los términos que se deben utilizar para hablar correctamente sobre los diferentes trastornos:

- **Enfermedad celiaca (EC):** enfermedad sistémica; es decir, va a afectar a todos los órganos y aparatos. No solo causa síntomas y problemas digestivos, sino que se trata de una enfermedad crónica, para toda la vida; no tiene cura y es autoinmune, producida por la ingesta de gluten en individuos genéticamente predispuestos.
- **Alergia al trigo:** reacción a cualquier componente del trigo, incluyendo el gluten, mediada normalmente por inmunoglobulinas. Es poco frecuente y existen distintas formas de presentación. En los niños de corta edad suele desaparecer y en los adultos suele estar inducida por el ejercicio físico.
- **Sensibilidad al gluten no celiaca (SGNC):** síndrome caracterizado por síntomas **intestinales y extraintestinales** relacionados con la ingesta de gluten en individuos en los que **se ha descartado de forma adecuada la EC** y la alergia al trigo. No existen pruebas específicas para el diagnóstico de la SGNC y es muy importante ser evaluados por un profesional, ya que un gran porcentaje de los pacientes autodiagnosticados de sensibilidad al gluten no celiaca son realmente celiacos o tienen otras patologías digestivas, intolerancias alimentarias, sobrecrecimiento bacteriano... En los últimos años incluso se postula que **no es el gluten el que causa los síntomas de la SGNC**, sino **otras moléculas del trigo (ATIs y fructanos)** y algunos expertos en la materia están comenzando a hablar de la sensibilidad al gluten/trigo no celiaca (SG/TNC).

Por lo tanto, el responsable de la Unidad de Enfermedad Celiaca de la FJD declara que **“no se debe utilizar el término intolerancia al gluten o al trigo**, ya que no estamos hablando de intolerancias alimentarias como sería el caso de la intolerancia a la lactosa o a la fructosa, patologías totalmente distintas”.

Con relación al peso que tiene el componente genético en el desarrollo de esta enfermedad, Sergio Farráis afirma que **“los genes relacionados con la enfermedad celiaca (HLA DQ2 y HLA DQ8)** son una condición necesaria pero no suficiente para el desarrollo de la enfermedad. **El 30-40% de la población occidental tiene**

estos genes y solo el 1% de la población es celiaca. Por tanto, la genética únicamente confiere **predisposición a padecer la enfermedad** y un estudio genético positivo por sí solo **no es diagnóstico** de enfermedad celiaca. Existen por tanto otros factores (la mayoría de ellos desconocidos) que harán que una persona con predisposición genética desarrolle o no la enfermedad. Por otro lado, un **estudio genético negativo descartaría la enfermedad celiaca con un 99% de probabilidades**".



Foto: iStock.

El doctor Farrais apunta que existe un concepto erróneo de que la enfermedad celiaca es una enfermedad típica de la infancia y que se presenta únicamente con síntomas digestivos. Sin embargo, este especialista afirma que "la enfermedad celiaca **puede aparecer a cualquier edad** (de hecho, más del **70% de los nuevos pacientes diagnosticados tienen más de 20 años**) y puede manifestarse con síntomas intestinales y/o extraintestinales, e incluso puede diagnosticarse en pacientes totalmente asintomáticos **diagnosticados por screening familiar** (porque sus hijos, hermanos o padres padecen la enfermedad)".

Una opinión con la que coincide **Izaskun Martín Cabrejas**, PhD y **coordinadora de la Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)**, quien declara que "los estudios más recientes señalan que el mayor porcentaje de diagnóstico de la celiacía se da en edades comprendidas entre los 20 y 25 años y **la sintomatología es múltiple**". Los síntomas son tan variados que hay personas que padecen problemas intestinales como diarrea, distensión abdominal, etc, pero también pueden sufrir **dolores de cabeza, enfermedades autoinmunes como tiroiditis** autoinmune, problemas endocrinos por la mala absorción de yodo, osteoporosis en edad temprana e incluso abortos de repetición. Sobre este tema, **Martín Cabrejas** apunta que "hay mujeres que no han podido ser madres por un diagnóstico tardío. Son fértiles, se pueden quedar embarazadas, pero como no absorben todos los nutrientes necesarios, no pueden llevar a término el embarazo".

"No se debe suspender nunca el gluten de la dieta antes de ser diagnosticada la enfermedad celiaca"

Una vez que se ha diagnosticado la existencia de EC, el único tratamiento que existe actualmente para mejorar su sintomatología es **la dieta sin gluten para toda la vida**. Martín Cabrejas insiste en que "**solo en el caso** de que la persona haya sido **diagnosticada** por un especialista se debe **iniciar una dieta sin gluten**, no antes, ya que dificultaría el diagnóstico de la enfermedad". Desde FACE se facilitan una serie de consejos para las personas que tienen EC, entre otros: consumir productos naturales o genéricos, es decir, libres de gluten por naturaleza; **se recomienda NO consumir productos a granel** ya que son productos que tienen mayor riesgo de haber sufrido contaminación cruzada, o no se deben consumir productos etiquetados con la declaración 'muy bajo en gluten', aunque vayan acompañados de las siguientes alegaciones: 'Adecuado para las personas con intolerancia al gluten', 'Adecuado para celiacos', 'Elaborado específicamente para personas con intolerancia al gluten' o 'Elaborado específicamente para celiacos'. Estos productos **contienen entre 20 y 100 ppm de gluten**, no siendo aptos para personas celiacas según los expertos. **La única mención válida para las personas celiacas es la mención SIN GLUTEN**.

En relación con el etiquetado de este tipo de alimentos, la coordinadora de FACE hace hincapié en que a la hora de comprar el producto hay que fijarse en que estos alimentos estén **identificados con la espiga barrada**, el símbolo internacional de los alimentos sin gluten. En el tema del etiquetado existe mucha controversia ya que en muchas ocasiones hay disponibles en los lineales de los supermercados productos que de manera natural no contienen gluten y que, sin embargo, incluyen en su etiquetado el símbolo identificativo de 'sin gluten'. Izaskun Martín Cabrejas asegura que "**no deberían de tenerlo, es ilegal**. Desde la federación luchamos para que no se etiquete de esa manera".

En el tema de los alimentos sin gluten, actualmente, hay una corriente de personas que consume alimentos libres de gluten **aunque no sean celiacos**. ¿Qué efectos tiene esta decisión para su salud? **Sergio Farrais** manifiesta que "estas personas tienen **mayor probabilidad de padecer diabetes mellitus tipo 2 o enfermedades cardiovasculares**, ya que **disminuyen sin causa médica justificada la ingesta de fibra soluble y algunos micronutrientes**. Sin embargo, si estos pacientes siguieran una dieta variada y equilibrada, rica en fibra y sin productos sustitutos del gluten (que **normalmente son ricos en grasas saturadas y azúcares**), este problema no existiría". Y agrega que "el principal inconveniente de hacer una dieta sin gluten sin consejo médico es que **puede falsear el diagnóstico de una enfermedad celiaca** (ya que la mayoría de los test disponibles se negativizan al suprimir el gluten de la dieta)". Por todo esto **NO se debe suspender nunca el gluten de la dieta sin haber descartado previamente con las pruebas oportunas** la enfermedad celiaca y sin ser aconsejado por un profesional sanitario.



Foto: iStock.

Finalmente, ¿qué alimentos sin gluten sustituyen los beneficios nutricionales de los alimentos con gluten en una dieta? En opinión de Farras, “la dieta sin gluten, siempre y cuando **se lleve de forma estricta** (en pacientes con enfermedad celiaca y sensibilidad al gluten/trigo no celiaca) y se haga **de forma equilibrada** (basada principalmente en productos naturales libres de gluten sin abusar de productos sustitutivos, como el pan sin gluten, pizzas sin gluten, repostería sin gluten... y/o ultraprocesados) no conlleva ningún déficit nutricional. Aun así, **los celíacos deberían hacerse anualmente una analítica** para comprobar que siguen la dieta de forma adecuada y no existe ningún problema de absorción de vitaminas ni minerales”.

En cuanto a la ingesta de suplementos alimenticios por parte de las personas celiacas, Izaskun Martín Cabrejas asegura que no es necesario utilizar este tipo de complementos “**salvo que se observe una deficiencia de hierro o de algún micronutriente derivado de un diagnóstico tardío**”. “Pero una vez que inicias una dieta sin gluten y bajo la supervisión del médico, será él quien diga si es conveniente o no esta suplementación. Pero, en general, no se deberían incluir complementos alimenticios”, **concluye la coordinadora** de la Federación de Asociaciones de Celiacos de España.