

# Diagnosticar la intolerancia al gluten

Algunos síntomas alertan de la conveniencia de acudir al médico para detectar la enfermedad celíaca o la sensibilidad al gluten no celíaca



Los síntomas de la enfermedad celíaca y de la sensibilidad al gluten no celíaca se alivian de forma muy efectiva con una dieta sin gluten. Parece fácil y, quizá por ello, no son pocas las personas que ante la duda de si son celíacas eliminan el gluten de su alimentación sin consultar con un especialista.

Sin embargo, es importante identificar de forma adecuada a las personas que padecen estas dolencias. La mera sospecha no basta. La dieta sin gluten no es fácil de seguir y puede ser desequi-

librada sin un correcto asesoramiento sanitario.

Para evitar imprudencias, el diagnóstico de la enfermedad celíaca y de la sensibilidad al gluten no celíaca deben realizarlo médicos acreditados, mientras que el asesoramiento alimentario debe correr a cargo de dietistas-nutricionistas.

Aunque se estima que la enfermedad celíaca afecta a una de cada cien personas, hay muchas que no están diagnosticadas. Por eso cobra importancia saber qué síntomas son tan importantes como para ir al médico.

## Síntomas que alertan

En 2009 el *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE) publicó una rigurosa guía titulada "Reconocimiento y valoración de la enfermedad celíaca". Está elaborada por un equipo multidisciplinar, en el que se incluyó a gastroenterólogos, dietistas-nutricionistas, inmunólogos y asociaciones de pacientes.

La guía recomendó que los médicos ofrecieran al paciente la posibilidad de realizarse un test sanguíneo como primer paso para detectar la

enfermedad celíaca, en el caso de que tuviese familiares de primer grado (padres, hermanos o hijos) con la enfermedad o si sufría alguna de las siguientes condiciones:

- └ Enfermedad tiroidea autoinmune.
- └ Dermatitis herpetiforme.
- └ Síndrome del colon irritable.
- └ Diabetes tipo 1.

El test también debe proponerse, según la guía NICE, a quienes tengan alguno de los siguientes síntomas:

- └ Diarrea crónica o intermitente.
- └ Retraso en el desarrollo o falta de crecimiento (en niños).
- └ Síntomas gastrointestinales persistentes o inexplicables, como náuseas y vómitos.
- └ Fatiga prolongada.
- └ Dolor abdominal recurrente, cólicos o distensión abdominal.
- └ Pérdida repentina o inesperada de peso.
- └ Anemia por deficiencia de hierro sin explicación u otra anemia no especificada.

El test sanguíneo, además de confirmarse mediante una biopsia intestinal, debe realizarlo un médico y un laboratorio acreditados. Es decir, no tienen validez ciertos test disponibles en algunos puntos de venta.

Los "diagnósticos alternativos", como los denomina la Sociedad Británica de Gastroenterología, deben evitarse a toda costa, ya que la enfermedad celíaca es una dolencia con serias implicaciones para la salud y con una exclusión de por vida de los alimentos con gluten.

Asimismo, siempre que haya sospechas de enfermedad celíaca en bebés, es importante tener en cuenta que el test sanguíneo no debe hacerse, según la guía NICE, antes de que se haya incorporado el gluten en su dieta.

## Biopsia

El test sanguíneo no diagnostica la enfermedad. Si el resultado del test es positivo, el médico remitirá al paciente a un especialista en medicina gastrointestinal con el fin de que efectúe una biopsia intestinal que, en la mayor parte de casos, confirmará o descartará la enfermedad celíaca. Así, el diagnóstico se debe ratificar mediante la biopsia intestinal, algo que no siempre se hace bien, según mostraron estudios publicados en 2011 y 2012.

Si las pruebas sanguíneas son negativas, pero el médico todavía sospecha (por los síntomas clínicos), se le aconseja que derive al paciente a un especialista en gastroenterología para que haga una evaluación adicional. Un resultado negativo en la prueba sanguínea significa que es poco probable que la enfermedad celíaca esté presente, pero no es imposible que lo esté (en ese momento o en un futuro).

En 2008, el Ministerio de Sanidad señaló que "la biopsia intestinal sigue siendo el patrón de oro para establecer el diagnóstico". Una afirmación que también han suscrito la Organización Mundial de Alergia y el Colegio Americano de Gastroenterología.

Es posible que la biopsia no sea necesaria en menores de edad en determinados casos que siempre debe valorar el médico especialista en gastroenterología. Aun así, existe un debate científico al respecto.



## SENSIBILIDAD AL GLUTEN NO CELÍACA

La "sensibilidad al gluten no celíaca", en ocasiones, se denomina de forma inapropiada "intolerancia al gluten", según concluyó un consenso internacional recogido en la revista *Gut* en enero de 2013. Cuatro meses después, en mayo de 2013, el Colegio Americano de Gastroenterología (CAG), publicaba una guía clínica de referencia sobre los trastornos relacionados con el gluten, donde explicaba que la sensibilidad al gluten no celíaca es una condición en la que los individuos, aunque no padecen enfermedad celíaca, presentan síntomas parecidos a los que provoca esta dolencia cuando ingieren gluten. Tales síntomas son muy similares y no es posible distinguir, tan solo teniendo en cuenta este criterio, si la persona padece una u otra dolencia.

La sensibilidad al gluten no celíaca no parece tener una fuerte base hereditaria ni estar asociada a un mayor riesgo de trastornos autoinmunes o graves secuelas intestinales. El médico debe realizar diversas pruebas para diferenciar entre los dos desórdenes. El CAG insiste en que el diagnóstico de la sensibilidad al gluten no celíaca debería considerarse solo después haber descartado la existencia de enfermedad celíaca mediante pruebas adecuadas.