

Celiaquía

La dieta es el único tratamiento

Los celíacos no deben medicarse, pero sí controlar con mucho esmero todos los alimentos que ingieren

La celiaquía, también llamada intolerancia al gluten, es una enfermedad intestinal crónica y relativamente común debida a la mala absorción de alimentos con gluten, una proteína presente en harina, trigo, etc.

Esta patología, que según la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) afecta a uno de cada 200/300 recién nacidos, es el proceso crónico digestivo más frecuente en nuestro país, pero está infradiagnosticado: se calcula que menos que una cuarta parte de los pacientes celíacos saben que sufren la enfermedad. Las personas que la padecen no pueden consumir alimentos que contengan harina de trigo, cebada, centeno, avena y malta, pues la ingesta de alimentos con gluten les produce una lesión progresiva en las vellosidades del intestino encargadas de absorber los nutrientes de los alimentos y pasarlos al organismo. Como el gluten daña a estas vellosidades, los enfermos celíacos están mal nutridos y padecen diversas enfermedades, que pueden de-

generar en cáncer o crisis celíacas con un desenlace fatal para el paciente.

Síntomas de la enfermedad. Hay personas que padecen la enfermedad celíaca y no sufren síntomas porque la parte no dañada del intestino delgado todavía puede absorber suficientes nutrientes. Sin embargo, estas personas corren riesgo de complicaciones producidas por la enfermedad. Lo más habitual es una diarrea crónica con heces malolientes y pálidas, distensión abdominal, pérdida de peso, deficiencias nutricionales y anemia. El dolor abdominal puede ser recurrente y estar asociado a flatulencia y movimientos intestinales anormales. Sin embargo, cada individuo puede experimentar síntomas diferentes (dolor en las articulaciones, calambres musculares, fatiga...).

Los síntomas varían en función de la edad. Cuando en la dieta de los niños menores de un año se introduce la alimentación con papillas puede comenzar a detectarse la intolerancia al gluten. En estos casos, los niños desarrollan un

carácter huraño, irritable, junto a los síntomas médicos ya mencionados, y sobre todo, la falta de peso y de talla. Para determinar si un niño o un adulto padece esta enfermedad la prueba más fiable es la biopsia intestinal en el que se pueden detectar si la vellosidades encargadas de la absorción de los nutrientes están dañadas. En los adultos esta intolerancia alimenticia puede provocar depresiones, esterilidad, menstruaciones tardías e irregulares, caída del cabello y abortos reiterados.

Único tratamiento: la dieta. El tratamiento de esta enfermedad es exclusivamente dietético y consiste en eliminar todo el gluten de la dieta. Esta medida debe tomarse de por vida y su cumplimiento riguroso representa un reto, porque el gluten puede presentarse en forma de aditivos estabilizantes, emulsionantes, espesantes y otros derivados de granos que lo contienen y que se incluyen en alimentos procesados comercialmente. Es decir, los celíacos no deben medicarse pero sí controlar

A tener siempre presente...

- Alimentarse de forma variada y equilibrada, para evitar carencias nutricionales.

- Fomentar el consumo de alimentos naturales que no contienen gluten: cereales sin gluten (arroz, maíz, mijo y sorgo), verduras y hortalizas, frutas, legumbres, tubérculos, leche, carnes, pescados y huevos, aceite, azúcar, miel pura.

- Reservar el consumo de productos manufacturados denominados "sin gluten" para casos o situaciones concretas.

- Preferir lácteos bajos en grasa para facilitar la digestión. Cuando hay intolerancia transitoria a la lactosa, probar la tolerancia ante el yogur y el queso.

- Leer atentamente las etiquetas de los alimentos y evitar los que incluyan ingredientes que no puedan clasificar-

se como libres de gluten por el fabricante. La falta de información en el etiquetado de los productos origina complicaciones a las personas afectadas.

- No consumir alimentos procesados o preparados sin que se conozca su contenido y la forma como se desarrolló su preparación.

- Trigo, centeno, avena y cebada (todos ellos, con gluten) pueden formar parte co-

mo aditivos de muchos alimentos: cacao, chocolatinas comerciales, café instantáneo, crema de leche, fiambres, caramelos masticables, algunas salsas de soja, aliños comerciales para ensaladas, confites, golosinas...

- No consumir productos que incluyan entre sus ingredientes estos aditivos: almidón, almidón modificado (del H-4381 al 4395), amiláceos, cereales, espesantes (sin indicar procedencia), fécula, gluten, harina, pro-





Cereales y derivados que NO SE DEBEN COMER:

- **El trigo:** grano que contiene los niveles más altos de gluten.
- **Bulgur:** es trigo seco y empapado.
- **Durum:** un tipo de trigo.
- **La avena, la cebada, el centeno y el triticale.**
- **Spelt:** contiene alguna proteína parecido al gluten de trigo.
- **Semolina:** elaborado con trigo.
- **Couscous:** deriva del trigo.
- **Pasta, macarrones, espaguetis, fideos...** si están elaborados con harina de trigo.
- **Las harinas de los cereales implicados.**
- **La cerveza, el germen de trigo, vitamina E en cápsulas:** derivan del trigo.

todo lo que ingieren, ya que el gluten se encuentra en la mayor parte de los productos que compramos.

Según FACE, el 80% de los productos de un supermercado contiene gluten. Alimentos de consumo tan habitual como los que contienen rebozados, los fiambres de categoría inferior, productos de pana-

dería, pastas alimenticias, espesantes, salsas y condimentos utilizan harinas o derivados para su elaboración.

En la mayoría de los casos, tras una dieta libre de gluten durante dos semanas se experimenta una mejoría de los síntomas y en un periodo de varias semanas o meses se recupera el estado nutricional. Pero la dieta libre de gluten es



teína, proteína natural hidrolizada, proteína vegetal, proteína vegetal hidrolizada, sémola, estabilizador o aromatizantes o aditivos de cereales (sin especificar su procedencia).

- Identificar el símbolo internacional de alimentos permitidos para celíacos en los productos especializados. Para mayor seguridad, se puede consultar el catálogo para celíacos que publican las asociaciones de celíacos.

Según la asociación de celíacos española, el 80% de los alimentos de un supermercado contiene gluten

difícil de seguir y requiere una estrategia completamente nueva para comer, lo que afecta al estilo de vida personal. Comer fuera de casa se convierte en un desafío para una persona con celiaquía, que debe aprender a examinar a fondo el menú y preguntar al servicio sobre fuentes ocultas de gluten. Y comprar productos sin gluten, otra opción, le resulta muy oneroso: un kilo de pasta alimenticia de trigo tiene un coste medio de 60 céntimos de euro, mientras que un celíaco paga por un kilo de pasta libre de gluten 5,76 euros.

Expectativas para el tratamiento. Un equipo de científicos de la Universidad de Oslo (Noruega), y de la Universidad de Stanford (EE.UU.) ha descubierto la causa y un tratamiento potencial para la celiaquía. Los investigadores han comprobado que el fragmento de gluten llamado gliadina, culpable de la afección, es resistente a la digestión y es responsable de la reacción inflamatoria perjudicial para el intestino que experimentan los pacientes celíacos. Igualmente, informan sobre el empleo de una enzima dietética fabricada por una bacteria que puede romper dicho fragmento en pequeñísimas porciones inofensivas, lo que apunta a una posibilidad de tratamiento mediante suplementos dietéticos.

Estos son los primeros hallazgos que ofrecen a las personas celíacas la esperanza real de llevar algún día una vida normal.