

El síndrome del gluten prohibido

El 1% de la población europea padece una intolerancia permanente a alimentos compuestos de trigo, cebada y centeno que puede acarrear graves molestias

El trigo, la cebada y el centeno son cereales con los que se producen algunos de los productos básicos de la dieta occidental, como el pan. Pero no todas las personas pueden ingerirlos. Esto es lo que les sucede al 1% de los europeos, proporción que padece la enfermedad celiaca. Con este nombre se identifica la intolerancia permanente al gluten, uno de los principales componentes de estos alimentos, que se basa en una mezcla de proteínas clasificadas en dos grupos: **las prolaminas y las glutelinas**.

ABSORCIÓN FALLIDA

Todo alimento se transforma en partículas más pequeñas en el proceso de digestión y estas partículas (macronutrientes) a su vez se degradan en partículas mucho más pequeñas (micronutrientes). Su absorción se produce en las paredes intestinales, cuya mucosa está recubierta de vellosidades semejantes a raíces microscópicas que cuelgan de las paredes. En la persona con enfermedad celiaca, estas vellosidades sufren un proceso inflamatorio, se van aplanando y desapareciendo en los casos más graves, con lo que se altera todo el proceso de absorción de los nutrientes y aparecen una serie de síntomas intestinales, carenciales y metabólicos.

HERENCIA INDESEADA

La enfermedad celiaca registra un componente genético relevante, que se plasma en la especial predisposición de los familiares de primer grado. La enfermedad puede presentarse en la infancia, hacia los dos años de edad, tras la introducción de trigo en la dieta, pero también puede aparecer con posterioridad y brotar entre los 30 y 40 años. En muchos casos los síntomas son inapreciables y no se detecta hasta que se manifiestan sus complicaciones.

Así, puede ser asintomática durante muchos años y surgir como consecuencia de una infección viral, una intervención quirúrgica, un periodo de estrés y/o agotamiento, un accidente con lesiones físicas, etc.

DIARREA Y DEFICIENCIAS NUTRICIONALES

La sintomatología más común se caracteriza por un cuadro de diarrea crónica con pérdida de peso y adelgazamiento, deficiencias nutricionales (anemia, osteoporosis, carencia de vitamina K y otras, así como de minerales...). Se han constatado variaciones en función de la edad en que surge y de la gravedad del cuadro. En los niños suelen darse diarreas, náuseas, vómitos, retraso en el crecimiento, poco peso, mal desarrollo de la musculatura, irritabilidad, apatía, tristeza, introversión, etc. En los adultos la máxima incidencia se da en mujeres de 30 a 40 años, que padecen fatiga, cansancio, dolores abdominales, meteorismo (gases) y flatulencia, anemia ferropénica (por carencia de hierro) y en ocasiones estreñimiento. Por todo ello, en numerosas ocasiones se confunde con el colon irritable.

PATOLOGÍAS ASOCIADAS

El trastorno inmunológico de base que se da en esta enfermedad condiciona también la aparición de otras patologías que pueden surgir con anterioridad o posterioridad al síndrome celiaco.

DERMATITIS HERPETIFORME: Se detecta en el 20% de los celíacos, más en los adolescentes y adultos jóvenes, que consiste en lesiones que producen pápulas (granos) y numerosos picores.

DIABETES MELLITUS TIPO 1: Aparece aproximadamente en el 8% de los celíacos.

SÍNDROME DE DOWN: El 16% de los celíacos padece este síndrome (una proporción cien veces mayor que la media).

ENFERMEDAD TIROIDEA: Se detecta en el 14% de los celíacos, siendo más frecuente el hipotiroidismo que el hipertiroidismo.

ENFERMEDAD HEPÁTICA: Aparece si el celíaco no es tratado. Los casos más benignos revierten cuando se elimina el gluten de la dieta.

EL DIAGNÓSTICO. CUANTO ANTES

Si el diagnóstico de la enfermedad es tardío, o si no se traduce en un tratamiento adecuado, pueden aparecer complicaciones a largo plazo: atrofia del bazo, linfomas intestinales, carcinomas del tracto digestivo, insuficiencia pancreática, y otras. Por tanto, es fundamental que se diagnostique lo más rápido posible, aunque en ocasiones es difícil porque la sintomatología inicial es poco específica y común con otros procesos. Pero ante cualquier mínima sospecha, hay que realizar el diagnóstico, basado en pruebas analíticas y biopsia intestinal. ▶

ENFERMEDAD CELIACA



LISTADO DE ALIMENTOS

La lista de alimentos prohibidos y permitidos es extensa, pero a modo orientativo se puede resumir en:



Alimentos que contienen gluten y que hay que evitar:

- ▶ Panes o productos horneados preparados a base de trigo, cebada o centeno.
- ▶ Pastas elaboradas a partir de trigo, cebada, centeno o sémola.
- ▶ Aliños para ensalada, jugos de carne, salsas y sopas preparadas con ingredientes que contienen gluten.
- ▶ Verduras preparadas con crema, bechamel, o en forma de empanada.



Alimentos sin gluten recomendados:

- ▶ Panes y pastas horneadas preparados a partir de harinas de maíz, arroz, soja, patatas.
- ▶ Cereales preparados con soja, maíz descascarillado, arroz.
- ▶ Fideos y otras pastas preparadas mediante arroz.
- ▶ Leche y queso no fundido.
- ▶ Maíz, arroz, soja.
- ▶ Frutas y verduras no industriales, no elaboradas.
- ▶ Todas las carnes, pollo y pescado.