



## Salud ► INTOLERANCIA ALIMENTARIA

Información facilitada por:  

# PROHIBIDO COMER GLUTEN

UNA DE CADA 200 PERSONAS PADECE ESTE TRASTORNO ALIMENTARIO QUE OBLIGA AL QUE LO SUFRE A SOMETERSE A UNA DIETA PARA EVITAR PROBLEMAS GASTROINTESTINALES



**DR. LEOPOLDO LÓPEZ ROSÉS**  
ESPECIALISTA EN  
APARATO DIGESTIVO

Se denomina enfermedad celíaca a la producida por la intolerancia a ciertos componentes del gluten, sustancia contenida en el trigo y otros cereales, los cuales provocan una reacción inflamatoria en el intestino delgado de los individuos que la padecen. Se trata del trastorno congénito conocido más frecuente, ya que lo presenta al menos una de cada 200 personas, o quizás más, debido a que, con gran frecuencia, cursa de forma larvada y no se diagnostica.

Se trata de una enfermedad que se desarrolla en individuos con predisposición genética a padecerla, sobre los que actúan determinados factores ambientales todavía no claramente definidos.

Es más frecuente en las personas de raza blanca y en las mujeres.

Con la ingesta de cereales, los enfermos celíacos presentan alteraciones en su intestino delgado caracterizadas por inflamación y una atrofia más o menos importante de las vellosidades intestinales.

Como resultado de estas lesiones se produce una mala absorción, es decir, una deficiente absorción de los alimentos, que es la responsable de la aparición de los síntomas. Estos son muy variables y pueden aparecer en la infancia o en la edad adulta.

El cuadro clínico clásico en los niños consiste en la aparición de diarrea, dolor y distensión abdominales, vómitos y retraso del crecimiento, coincidiendo con la introducción del gluten en la dieta.

### Una alimentación especial para toda la vida

La dieta sin gluten debe mantenerse de por vida. Si los pacientes realizan correctamente el tratamiento, el pronóstico de la enfermedad es muy bueno y su esperanza de vida similar a la de la población general.

Para ello, se deben tener en cuenta una serie de recomendaciones en la vida diaria:

► Comprobar la composición de

los alimentos elaborados que están comercializados ya que muchos contienen cereales que actúan como aditivos, espesantes o estabilizantes.

► Contactar con asociaciones de enfermos celíacos, fácilmente localizables en internet, si hay dudas sobre el consumo de algún alimento o su composición.

► Algunas direcciones de internet que ofrecen información de interés sobre este tema son: [www.celiacosgalicia.org](http://www.celiacosgalicia.org), [www.infoceliaquia.org](http://www.infoceliaquia.org), [www.celiacos.mforos.com](http://www.celiacos.mforos.com).



---

---

No obstante, los síntomas no siempre son tan marcados y, además, es frecuente que cedan en la adolescencia pudiendo reaparecer pasados muchos años.

En la actualidad, la enfermedad celíaca se diagnostica con más frecuencia en adultos, los cuales presentan síntomas menos llamativos y que, con frecuencia, se confunden con los producidos por otras enfermedades: anemia por falta de hierro, digestiones pesadas, falta de apetito, dolor abdominal, cansancio, infertilidad, osteoporosis, alteraciones en la analítica hepática...

También es posible descubrirlo en personas que se encuentran completamente asintomáticas, a los que se denomina celíacos latentes.

La celíaca se considera una enfermedad mediada inmunológicamente y, como tal, puede cursar acompañando a procesos tales como dermatitis, diabetes, enfermedades del tiroides, artritis reumatoide, colitis ulcerosa, ciertos tipos de hepatitis y otros.

El diagnóstico se realiza, además de por la interpretación de los síntomas, a través de determinados análisis de sangre y se confirma mediante una biopsia de duodeno, la cual se obtiene con facilidad realizando una endoscopia, procedimiento que no es doloroso.

El tratamiento consiste en evitar la ingesta de la mayoría de los cereales (trigo, cebada, centeno y avena) pudiendo, sin embargo, consumirse arroz y maíz. Con ello, en la mayoría de los casos desaparecen los síntomas en un corto período de tiempo.

Se recomienda repetir la biopsia duodenal tras los primeros seis meses de tratamiento para comprobar la desaparición de las lesiones intestinales y asegurarse de que el paciente realmente padece una enfermedad celíaca y no otros procesos similares pero que requieren otro tipo de tratamiento.