

Enfermedad Celiaca

¿Que es la enfermedad celiaca?

La enfermedad celiaca es un padecimiento genéticamente determinado en el que se afecta al intestino de las personas y que se debe a una inflamación intestinal por alimentos (y otras sustancias) que contienen gluten, una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno y en todos los alimentos derivados de éstos. Además, la avena también debe evitarse debido a que los sitios de almacenamiento, frecuentemente han sido usados también para el trigo.

¿Con que otros nombres se le conoce?

También se le conoce como enteropatía por gluten, celiarquía, sprue celiaco o intolerancia al gluten.

¿Qué síntomas produce?

Los pacientes pueden presentar síntomas a cualquier edad, desde los primeros meses de vida y hasta la edad adulta. Los síntomas suelen ser asociados al sistema gastrointestinal, pero también se manifiesta en otros órganos. Frecuentemente se presenta diarrea, distensión abdominal, flatulencia (gases), dolor abdominal, náuseas, estreñimiento o detención de crecimiento, pero también se puede presentar con síntomas como dolores articulares, desmineralización de huesos (con fracturas), dolores de cabeza, dermatitis, cansancio excesivo, depresión o anemia no explicada por otras causas.

¿Por qué se producen estos síntomas?

Es una enfermedad de tipo inmunológico, lo que quiere decir que se produce una reacción inmunológica en el organismo como forma de rechazo al gluten, lo cual produce inflamación de la mucosa del intestino, lo que lleva a "aplanar" las vellosidades intestinales, que son pequeñas protrusiones de mucosa que realizan funciones de absorción de las sustancias de los alimentos; es por esto que si esas protrusiones disminuyen, no se absorben los carbohidratos, las grasas, las proteínas u otros nutrientes como el hierro. Así que muchos de los síntomas son debidos a la falta de absorción de estas sustancias al organismo o de la reacción inmunológica en otros órganos.

¿Cómo se diagnostica?

Ante la presencia de los síntomas antes mencionados, se debe acudir a un médico gastroenterólogo, quien realizará un completo interrogatorio y exploración física. A partir de esto, si el médico sospecha de la enfermedad, se pueden realizar exámenes generales para ver si existe falta de absorción de nutrientes (por ejemplo identificar anemia, colesterol, triglicéridos, etc.). Para el diagnóstico, se realizan en sangre unos marcadores inmunológicos. Existen varios, sin embargo, los más confiables con los anticuerpos antitransglutaminasa tisular, los cuales de salir positivos, se debe realizar una endoscopia, estudio en el cual se observa el tubo digestivo por dentro y en el cual se toman pequeñas biopsias del tamaño de un alfiler con lo cual se confirma el diagnóstico. Está indicado realizar estudios de sangre y endoscopia posteriores para ver la evolución.



¿Cómo se cura?

La enfermedad celiaca no se cura, se controla. La forma de controlarlo es retirando todas las fuentes de gluten de la dieta, es decir, retirar los alimentos que contengan trigo, cebada, centeno o avena, aunque sea en mínimas cantidades, debido a que la inflamación no depende tanto de la cantidad del gluten, y se pueden presentar síntomas aun con pequeñas cantidades de este. Existen algunos alimentos sin gluten que tienen un símbolo para identificarlos. Además es frecuente agregar vitaminas o minerales para suplementar la falta y al mismo tiempo retirar otros alimentos de la dieta en lo que mejora la mucosa del intestino, como por ejemplo la lactosa. En casos severos se llegan a prescribir por un tiempo limitado, derivados de cortisona para disminuir el grado de inflamación. Muchos alimentos y medicamentos contienen sustancias que son bioquímicamente muy similares al gluten, por lo que es necesario estar seguros de que alimentos o medicamentos no contienen estas sustancias para recibirlos en forma segura.



Libre de gluten

¿Cuándo se debe iniciar el tratamiento y por cuanto tiempo?

Se debe iniciar inmediatamente después de hacer el diagnóstico. No es correcto iniciar la dieta sin diagnóstico definitivo. La dieta, una vez confirmado el diagnóstico es para siempre.

¿Qué se puede comer y en donde se consigue?

Debido a que el trigo es algo frecuente en la dieta, se debe verificar que los alimentos de uso diario no contengan gluten. La mayor parte de los alimentos no dicen explícitamente si contienen gluten o no, por lo que es necesario estar en contacto con un especialista en nutrición que sepa de alimentos libres de gluten.



En el siguiente cuadro se indican alimentos permitidos y no permitidos para su consumo:

Alimentos	Permitidos	No permitidos
Cereales	Maíz, arroz, papa, tapioca, soya, harinas y almidones de estos cereales, tortilla de maíz, totopos, palomitas, papas fritas.	Trigo de toda variedad, centeno, cebada, avena, mijo, sorgo, malta, saborizante de malta almidón o germen de estos cereales, tortilla de harina, pan de caja, pastas.
Leche y derivados	Fresca, en polvo, evaporada, condensada, crema, yogurt.	Ciertas bebidas con chocolate, sustitutos para café y helados no lácteos.
Productos de origen animal	Todos los tipos de carne, pollo, pescado, mariscos ya sean frescos o enlatados. Algunos embutidos quesos frescos o madurados. Huevo, de cualquier forma.	Carnes procesadas y embutidos que contengan cereal, algunas empanizadas y cierto surimi. Ciertos dips o imitaciones de queso, fundido industrializado.
Verduras	Todas las frescas, enlatadas, congeladas.	Verduras procesadas con salsas.
Frutas	Todas las frescas, congeladas, enlatadas, deshidratadas y en jugo.	Frutas preparadas con espesantes, algunas pastas para pie.
Azúcares y postres	Pasteles y galletas de cereales permitidos, gelatina, nieve, algunos helados, malvavisco, coco, miel, azúcar, melaza, mermelada, jalea, la mayoría de los jarabes, cocoa, chocolate.	Pasteles y galletas de cereales no permitidos, pudines o flanes instantáneos, barquillos, mazapán, turrón, algunos dulces y chocolates.
Grasa	Mantequilla, margarina, aceites vegetales, aceitunas, mantequilla de cacahuate, algunas mayonesas y aderezos (con vinagre de vino o sidra), semillas: cacahuate, nuez, almendra, ajonjolí, pistache, etc.	Algunos aderezos y salsas blancas que contengan como espesantes los cereales no permitidos.
Sopas	Consomé casero y algunas enlatadas.	La mayoría de las enlatadas o de sobre, consomé en polvo o cubos preparado con proteína vegetal hidrolizada.
Bebidas	Café puro o instantáneo, té, bebidas carbonatadas, ron, brandy, vino sin colorantes, algunas cervezas de raíz, vodka destilado de papa o uva.	Café mezclado con otros granos, algunos tés de hierbas, leches fermentadas, cerveza, whiskey, ginebra, vodka destilado de grano.
Otros	Especias, colorantes, levadura, bicarbonato, polvo para hornear, vinagre de arroz y vino (balsámico).	Vinagre blanco, extractos de alcohol, de carne, de soya, catsup, curry, chicles.

En la actualidad en México existe aun poca información acerca de la enfermedad celiaca, sin embargo, existen asociaciones como **ACELMEX**, que pueden brindar información acerca de le enfermedad. Para hacer contacto, ingrese a la página www.acelmex.org

Dr. Alejandro Ferreiro Marín.
Pediatra Gastroenterólogo y Endoscopista.
Homero 655, Polanco Reforma, C.P. 11550
Tel. 52031650.

