



INFORMACION PARA EL PACIENTE CON: **Enfermedad celíaca**

La enfermedad celíaca es una patología del intestino delgado asociada con una intolerancia permanente al gluten (proteína que está presente en 4 cereales: trigo, cebada, centeno y avena; otros cereales como maíz, arroz, soja y sorgo, no contienen gluten). Es probable que aproximadamente una de cada 300 personas en Europa padezca esta enfermedad.

La eliminación del gluten de la dieta permite la recuperación del intestino y la desaparición de los síntomas, pero si el paciente celíaco vuelve a comer los cereales que contienen gluten la lesión del intestino reaparece, lo que significa que la intolerancia a estos alimentos es para toda la vida.

El celíaco que sigue una dieta estricta sin gluten es una persona sana y no debe ser considerado enfermo.

¿CUÁL ES LA CAUSA?

Se desconoce, pero sabemos que aparece, cuando comen gluten, en personas que tienen determinados genes (los *genes* determinan todos nuestros caracteres morfológicos, como el color del pelo, de los ojos, la altura etc, y gran parte de las enfermedades que padecemos). Probablemente, en estos pacientes existe un defecto del sistema inmunitario (su función en el organismo es defendernos de las infecciones y de algunas sustancias que puedan ser perjudiciales). Cuando el gluten llega al *intestino delgado*, el sistema inmunitario interpreta erróneamente que es un “tóxico” y destruye las células que han entrado en contacto con él, provocando una lesión intestinal.

No todas las personas que tienen estos genes desarrollan la enfermedad, pero sí son más propensas y aunque, no es una enfermedad hereditaria, sabemos que aproximadamente entre el 5 y 10% de los familiares en primer grado (padres, hermanos, hijos...) pueden padecerla

¿QUÉ SÍNTOMAS ORIGINA?

La enfermedad puede aparecer en los niños y en los adultos, y los síntomas son muy variables. La mayoría de los pacientes tienen síntomas derivados de una malabsorción de los nutrientes como son diarrea, pérdida de peso, cansancio, abdomen prominente por acumulación de gases intestinales y falta de apetito. En otros, estos síntomas no aparecen, pero pueden tener frecuentes anemias por falta de hierro y otras carencias. Cada vez se observan más celíacos que no refieren ningún síntoma.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

La *enfermedad celíaca* solamente puede diagnosticarse mediante la realización de una *biopsia intestinal*. El objetivo de la biopsia es demostrar que existe la lesión del intestino, para lo cual es preciso tomar un pequeño fragmento de su pared y examinarlo con el microscopio. La biopsia puede hacerse por 2 métodos: (en ambos debe de estar en ayunas)

1. Con cápsula: hoy en día este método ya no se usa de rutina. Es trata de un dispositivo, de tamaño y forma similar a una cápsula de un medicamento, unido a una sonda fina que el paciente se traga, permaneciendo el extremo de la sonda fuera de la boca. La cápsula, sigue el mismo trayecto que la comida y llega al intestino, donde se dispara el dispositivo mecánico de su interior que permite obtener, de manera indolora, un pequeño fragmento de la pared. A continuación, se extrae la sonda y la cápsula se recupera por la boca con la biopsia en su interior. Esta muestra de mucosa intestinal se envía a anatomía patológica donde el patólogo la examina al microscopio y observa si existe la lesión característica de la enfermedad celíaca.
2. Con *endoscopia*: se introduce un endoscopio hasta el intestino delgado y allí se obtienen las muestras mediante una pinza. Es una prueba molesta pero no dolorosa. Este es el método actualmente usado, la mayor parte de las veces bajo sedación, para que no resulte molesta.

En la sangre de la mayor parte de los pacientes celíacos circulan unos *anticuerpos* (antireticulina, anti gliadina, antiendomisio y antitransglutaminasa) cuando toman gluten, y desaparecen una vez que el gluten se suprime de su alimentación. Estos anticuerpos, fabricados por el sistema inmunológico, ayudan a identificar (son como marcadores) a los pacientes celíacos cuando los síntomas son poco claros ó carecen de ellos. Cuando son detectados, especialmente los anticuerpos antiendomisio y antitransglutaminasa, es obligado hacer la biopsia intestinal para descartar o confirmar la enfermedad.

¿PUEDE ASOCIARSE A OTRAS ENFERMEDADES?

Se sabe que los celíacos tienen con mayor frecuencia otras enfermedades como la diabetes mellitus (5-10% de los pacientes la padecen), epilepsia con calcificaciones (excepcional) y dermatitis herpetiforme. Esta dermatitis es una enfermedad de la piel que siempre se asocia a la enfermedad celiaca y hoy día se considera que es una enfermedad celiaca con manifestaciones cutáneas. Asimismo, la enfermedad celiaca es más frecuente en las personas que tienen déficit de inmunoglobulina A (proteína que pertenece también al sistema inmunitario) y que padecen el síndrome de Down. En los celíacos adultos no tratados existe el riesgo de desarrollar un cáncer digestivo en una proporción 10-15 veces superior a la población no celiaca. Sin embargo, la dieta sin gluten protege de esta complicación y en los pacientes correctamente tratados, la proporción de estos cánceres es similar a la población no celiaca.

¿CÓMO SE TRATA?

El tratamiento consiste en retirar de la alimentación los cereales que contienen gluten y sustituirlos por los que no contienen: esos pacientes pueden, por lo tanto, tomar arroz, maíz, soja y sorgo. Desde el punto de vista nutricional, este hecho carece de importancia, ya que estos cereales son similares a los que contienen gluten. Sin embargo, la dificultad está en que el trigo aparece no sólo en el pan, pasta, bollería, etc., sino que se utiliza con mucha frecuencia en la fabricación de otros alimentos por sus características espesantes, como son mermeladas, yogures, salsas, embutidos y una amplia gama de productos industriales. Este es un verdadero problema, ya que aun la ingestión de pequeñas cantidades de gluten impide la recuperación de la enfermedad y, por tanto, la retirada de gluten de la dieta debe ser muy estricta. Para ello, **recomendamos siempre a los pacientes acudir a la Asociación de Celíacos**, donde se les informa sobre el modo de realizar la dieta adecuadamente. Los productos que no contienen gluten llevan un distintivo en el etiquetado (ver figura).



RECUERDE

- ☞ Los pacientes durante toda su vida presentan intolerancia a los alimentos que contienen gluten.
- ☞ Solamente puede diagnosticarse mediante una biopsia intestinal.
- ☞ El celiaco que sigue una dieta estricta sin gluten es una persona sana y no debe ser considerado enfermo.

ASOCIACION DE CELIACOS DE MADRID

Dirección: c/ Lanuza, 19 Bajo. 28028 Madrid.
(estaciones de metro cercanas: O'Donnell y Manuel Becerra)
Tel: 91 713 01 47.
Estructuras de las que forma parte:
- Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE)
(Dirección Internet: <http://www.celiacos.org>)
- Asociación de Asociaciones de Celíacos de Europa (AOECS)