

## **Expertos en celiacía explican la verdad de la celiacía**

**Cada año se sabe más de esta enfermedad autoinmune que hay que tomársela en serio. Hoy por hoy el único tratamiento que existe es comer sin gluten**

Es bastante común escuchar a muchas personas, generalmente mal informadas, frases como: "ahora todo el mundo es alérgico a algo". Lo cierto es que no hay datos que sustenten esta frase pero lo que sí es verdad es que cada vez se sabe más y se diagnostica mejor. En España hay aproximadamente diagnosticados cerca de un millón de personas, es decir, entre el 1% y el 2% de la población. Una cifra nada desdeñable pero lo más preocupante es que se calcula que hay cerca de un 80% de celíacos que lo son y no lo saben porque es una enfermedad que muchas veces no cursa síntomas de ahí que quién lo padece no se haga pruebas. Que no dé la cara no implica, sin embargo, que no comprometa la salud de quién la padece.

¿En qué consiste y por qué en niños es más fácil de detectar?

La enfermedad celíaca es una enfermedad autoinmune y que afecta a múltiples órganos del cuerpo. Es provocada por una proteína denominada gluten, que está presente en el trigo, cebada y centeno. Debuta principalmente en la niñez y adolescencia, que es cuando aparecen los primeros síntomas. "Se podría resumir como una reacción inflamatoria exagerada de nuestro sistema inmune hacia el gluten, que puede dañar muchos órganos, principalmente la primera porción del intestino delgado (duodeno)", explica Cristian Serra, especialista en aparato digestivo.

Diagnóstico precoz: clave para evitar desnutrición y falta de crecimiento

"Es muy importante tener la sospecha clínica y confirmarlo cuanto antes —explica el doctor Serra. Es un padecimiento que al disminuir o eliminar el contacto con el gluten prácticamente se resuelve completamente. Es vital el diagnóstico precoz en niños para asegurar un adecuado aporte nutricional, ya que están en pleno crecimiento y desarrollo. Una vez que hay una sospecha clínica se debe buscar sistemáticamente ya que la mayoría de los pacientes tienen muy pocos síntomas y muy inespecíficos. Los síntomas más frecuentes son gastrointestinales, como distensión o hinchazón abdominal, dolor abdominal inespecífico, diarrea en algunos casos. En niños lo más frecuente es anemia, fatiga y retraso en el crecimiento. De hecho, cuando en las revisiones pediátricas del niño sano se observa que crece de manera lenta la primera sospecha suele ser precisamente esta, celiacía".

Se deben reunir ciertos criterios para saber si el paciente es o no celíaco: pruebas serológicas (análisis de sangre, donde se detectan anticuerpos específicos a receptores del gluten); pruebas histológicas (biopsias de intestino delgado, para comprobar afectación de la mucosa y atrofia de las vellosidades); test genéticos (HLA DQ2 y DQ8) y sobre todo la respuesta a la dieta sin gluten, que en general se mejoran todos los parámetros alterados y se resuelven los síntomas del paciente.

Origen e incidencia

La enfermedad celíaca está originada por el sistema inmunológico, que reacciona inadecuadamente al entrar en contacto con el gluten. Es más frecuente de los que se cree y tal y como se ha dicho, según

estudios de prevalencia, entre 1-2% de la población general padece de esta enfermedad y hasta un 75-80% de ellos están sin diagnosticar.

¿Cómo explicárselo al niño?

En general los niños aceptan mucho mejor que los adultos hacer cambios en su dieta, precisamente porque llevan menos años manteniendo una específica y, sobre todo resulta bastante tranquilizador el hecho de que suelen ser muy responsables, no sólo en el caso de la celiaquía, también en otras alergias como el huevo, frutos secos, etc.

Lo primero de todo es normalizar el hecho de seguir una dieta libre de gluten. Tranquilizarles y explicarles que deben evitar el consumo de ciertos productos y alimentos por su propio bien. De todas maneras para los niños, explica el psiquiatra Pedro Matos, "es más fácil aceptar su situación que a los adultos que tardan más en asumir que tienen que cambiar sus hábitos de un día para otro". En general pueden hacer una vida normal, cuidando sobre todo en la edad escolar la trasgresión de la dieta, generalmente involuntaria. Lo ideal sería que a familia entera dejara de comer gluten para evitar lo que se llama la contaminación cruzada pero lo cierto es que según FACE, la cesta de la compra de un celíaco supone un incremento de 1300 euros más al año de la que uno que no lo es.

¿Cómo cambia la alimentación?

El gluten es una proteína presente en la semilla de algunos cereales, es bastante laborioso aislarla y separarla del todo. Se debe ser cuidadosos en la forma de preparar los alimentos en casa, así como los productos que se consumen fuera. Afortunadamente la oferta de productos sin gluten cada vez es más amplia.

¿Qué les pasa si comen gluten por error?

Se debe ser estricto en no transgredir la dieta para conseguir una respuesta clínica adecuada. "En general se debe restringir al máximo el contacto con el gluten. Generalmente cantidades muy pequeñas no suelen tener gran repercusión clínica", explica el doctor Sierra. Ante la sospecha que un alimento o producto pueda tener gluten, la recomendación sería evitarlo y no consumirlo.

¿Qué pasa si se come sin gluten y no se es celíaco?

No tiene ninguna consecuencia médica ni nutricional. El gluten es una proteína, compuesta de aminoácidos. Puede suplirse con otros alimentos sin problema.

¿Qué alimentos llevan gluten?

"Principalmente está en el trigo, la cebada, el centeno, así que toca eliminar estos alimentos y sus derivados de la dieta. La clave es alimentarse a base de productos naturales, como las frutas, las verduras, los huevos, la leche, los pescados, las carnes, los encurtidos, siempre mejor en su forma original porque en cuanto se guisan o se rebozan ya se corre el riesgo de que aparezca el gluten (en tal caso asegurarse de utilizar harinas y pan rallado libres de gluten)", explica la nutricionista de la Clínica Anthea, Natalia Cuéllar Fernanz.

**Datos de contacto:**

Agencia de comunicación MAD&COR

[www.madandcor.com](http://www.madandcor.com)

675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Medicina alternativa](#) [Consumo](#) [Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>