

A TU SALUD VERDE SÓLO SE VENDE CON LA RAZÓN • 24 de MAYO de 2015 • Nº 562

ATUSALVD



CELÍACOS

Esta semana se celebra el Día Nacional del Celíaco y la cápsula endoscópica es la última novedad en el diagnóstico de una enfermedad que afecta al 1% de la población. Su uso facilita la visualización y el estudio de tramos hasta ahora difícilmente explorables en el intestino delgado



► 24 Mayo, 2015

DOMINGO. 24 de MAYO de 2015 • 4 •

SALUD

Celiacos

La cápsula endoscópica diagnóstica el 90% de los casos

Frente a la tradicional gastroscopia, su empleo en casos de intolerancia al gluten se sitúa como una novedosa técnica de gran fiabilidad que facilita la visualización y el estudio de tramos hasta ahora difícilmente explorables del intestino delgado

B. MUÑOZ • MADRID

El número de personas afectadas por enfermedad celíaca está creciendo en los últimos años de manera sustancial y, especialmente, aumentan los casos diagnosticados en adultos. Se estima que la prevalencia de la enfermedad celíaca es muy alta, en torno al 1 por ciento de la población mundial, si bien algunos estudios recogen que un 75 por ciento de pacientes no están diagnosticados. En este contexto, los especialistas en aparato digestivo apuntan a la cápsula endoscópica como un método eficaz, cómodo y seguro que puede aportar información importante para el adecuado manejo del paciente con enfermedad celíaca. De hecho, su fiabilidad en el diagnóstico de la enfermedad celíaca se sitúa en torno al 90 por ciento.

La cápsula endoscópica ha supuesto un gran avance en el estudio de las enfermedades de intestino delgado, ya que permite obtener imágenes de tramos hasta ahora difícilmente explorables. «Tanto por su longitud como por su morfología, los métodos tradicionales como la gastroscopia o la colonoscopia no permiten alcanzar esta parte del tubo digestivo. Es por ello que la cápsula endoscópica, que

permite su exploración de una forma cómoda, eficaz y segura para el paciente, ha supuesto una auténtica revolución en este campo. Además, la cápsula endoscópica se ha mostrado más eficaz que el resto de las técnicas disponibles para el estudio del intestino delgado, lo que hace que sea considerada una técnica actualmente de primera línea», explica el doctor Ignacio Fernández-Urién, especialista del Aparato Digestivo y miembro de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD).

ALGUNOS CASOS

Aunque el diagnóstico de certeza de la enfermedad celíaca debe ser histológico tras la realización de una gastroscopia con biopsias duodenales, la cápsula endoscópica puede aportar información crucial en determinados casos. «Las imágenes son indicativas de enfermedad celíaca cuando la cápsula muestra una mucosa aplanada y fisurada, con ausencia de vellosidades y disminución de los pliegues intestinales. En estos casos se realiza a posteriori un estudio histológico para confirmar el

diagnóstico», matiza Fernández-Urién.

Actualmente, en pacientes con una firme sospecha de celiaquía por parte del especialista y que presentan en las pruebas convencionales un resultado negativo, puede confirmarse el diagnóstico de una forma sencilla utilizando la cápsula endoscópica. Esto puede ocurrir en aquellos casos en los que la afectación por enfermedad celíaca se produce en zonas distales al duodeno o lejos del alcance de un gastroscopio. También puede utilizarse cuando la analítica del paciente es positiva para celiaquía y no se puede realizar una gastroscopia con toma de biopsias duodenales.

Esta técnica diagnóstica también es útil en el seguimiento de pacientes celíacos en tratamiento, pero que no responden a la dieta sin gluten, ya que permite vigilar la aparición de posibles complicaciones de la enfermedad. «En estos casos, la cápsula posibilita comprobar si el malestar del paciente se debe a otras causas distintas a la celiaquía o a complicaciones graves de esta patología como la yeyuno-ileitis ulcerativa o la

presencia de un linfoma intestinal cuyo tratamiento es radicalmente distinto al de la enfermedad celíaca convencional», sostiene Fernández-Urién.

CUATRO MILLONES

Frente a la intolerancia, se estima que el 10 por ciento de la población es sensible al gluten. «La cifra se acerca a 4 millones de personas, ya que estamos hablando del 90 por ciento de los afectados sin un diagnóstico definitivo» advierte el doctor Gonzalo Guerra Flecha, fundador y experto en digestivo del Centro Médico de Enfermedades Digestivas (CMED).

«El problema está en que es un primer momento, los múltiples síntomas que presenta al enfermedad pueden dificultar el diagnóstico definitivo. A los pacientes que presentan síntomas de intolerancia o sensibilidad al gluten, se les debe prescribir una analítica de sangre en la que se analicen los anticuerpos antitransglutaminasa, anti gliadina y antiendomisio, que puede ser negativa, pero sin embargo no excluye de padecer la enfermedad. Por este motivo, hay que realizar también una endoscopia digestiva alta con biopsia duodenal, para saber el número de linfocitos existentes a ese nivel, síntoma propio de la intolerancia al gluten», matiza Guerra.

Los expertos advierten de que el 90% de las personas sensibles al gluten desconoce que lo padece

Dr. David Mariscal / Endocrino de la Clínica Mariscal de Madrid

EL RINCÓN DE MARTA ROBLES



«Se suele detectar en la infancia»

¿Por qué cada vez hay más celiacos?

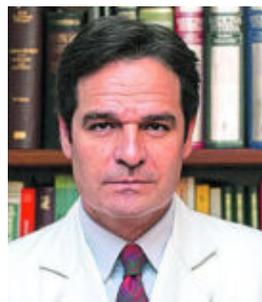
«Posiblemente porque cada vez se diagnostica mejor y se está más atento a la posibilidad de ser celíaco o poseer alguna intolerancia alimentaria.

¿Aparece desde que se nace o puede desarrollarse después?
 -Normalmente se detecta en la infancia o, incluso, más tarde. En la edad adulta no es infrecuente diagnosticar una intolerancia al gluten.

¿Cuáles son los síntomas?

-Pérdida de peso, diarrea, distensión abdominal, resistencia al crecimiento, alteraciones en el carácter, entre otras.

¿Por qué hay tanta gente que, sin serlo, se apunta a la dieta



de los celiacos?

«Muchas personas, sin llegar a ser celíacos (es decir intolerantes permanentes), pueden padecer una leve intolerancia al gluten, o simplemente mejoran si están una temporada sin comer alimentos con gluten. Al parecer, se sienten más ligeros y con más energía.

¿Es más saludable y tiene alguna ventaja?

-Lo es para personas que no pueden, pero para las que sí tienen

enzimas digestivas que puedan degradar el gluten no hay ningún problema.

¿Hay que hacer alguna recomendación específica?

-A los celíacos y a sus padres que no comprenden o se comen ningún alimento si desconocen si lleva o no gluten o trazas de gluten. Puede parecer exagerado, pero una simple miga de pan contiene suficiente cantidad de gluten como para provocar molestias gastrointestinales.



▶ 24 Mayo, 2015

DOMINGO. 24 de MAYO de 2015 • 5 •

LA CESTA DE LA COMPRA

Para un miembro celiaco en la familia con una **dieta de 2.000-2.300 calorías**, se incrementa en **1.468,72€** al año



ANTES DE SALIR DE VIAJE

Póngase en contacto con la asociación de celiacos del país de destino. Infórmese sobre las **comidas del avión o tren**



SÍNTOMAS

- Corazón: Pérdida de peso
- Fatiga
- Músculos: Pérdida de masa muscular
- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea
- Distensión abdominal

ÍNDICE DE RELEVANCIA EN ESPAÑA



Gluten es una proteína presente en: Trigo, Cebada, Centeno, Avena

La intolerancia al gluten produce una lesión severa en la mucosa del intestino delgado, produciendo una inadecuada absorción de los nutrientes de los alimentos

ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN

- Leche y derivados
- Carnes
- Café en grano o molido, infusiones y refrescos de naranja, limón y cola.
- Vinos y bebidas espumosas.
- Frutos secos crudos.
- Sal, vinagre de vino, especias en rama, en grano y todas las naturales.
- Cecina, jamón serrano y jamón cocido de calidad extra.
- Pescados frescos y congelados, y mariscos.
- Huevos.
- Frutas y verduras
- Arroz, maíz y tapioca.
- Legumbres.
- Azúcar y miel.
- Aceites y mantequillas.

NUEVA NOMENCLATURA

El símbolo va acompañado de un número de licencia y su significado es el siguiente

- SIN SIGLAS.** El producto contiene menos de 20 mg/kg (ppm) de gluten y no contiene avena. **XX-YY-ZZ**
- 100.** El producto contiene hasta 100 mg/kg (ppm) de gluten, y no contiene avena. **100 XX-YY-ZZ**
- OATS.** El producto contiene avena pura y menos de 20 mg/kg (ppm). **XX-YY-ZZ**
- 100/OATS.** El producto contiene hasta 100 mg/kg (ppm) de gluten y avena pura. **100/OATS XX-YY-ZZ**

ENFERMEDAD CELIACA

Digestivos y extradigestivos	Anticuerpos específicos de EC en sangre	Digestivos y extradigestivos
Positivos	Genética de riesgo de EC	Negativos
Positiva en el 98% de los casos	Biopsia duodenal	Positiva en el 50% de los casos
Atrofia de vellosidades intestinales	Riesgo de padecer enfermedades autoinmunes	Sin lesiones o con lesión inflamatoria leve
Sí	Pruebas diagnósticas específicas	No
Sí	Tratamiento	No

ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN

- Embutidos: chopo, mortadela, chorizo, morcilla y salchichas.
- Patés.
- Quesos fundidos, de untar desabores, especiales para pizzas.
- Conservas de carne, albóndigas, hamburguesas.
- Conservas de pescado en salsa, con tomate frito.
- Salsas, condimentos y colorantes alimentarios.
- Sucedáneos de café, chocolate y cacao y otras bebidas de máquina.
- Frutos secos, caramelos y golosinas.
- Algunos tipos de helados.
- Sucedáneos de chocolate.

Fuente: FACE y elaboración propia

Foto: Wallsave