

#DÍANACIONALDELACELIAQUÍA

No tomar gluten puede provocar efectos secundarios en las personas que no son celíacas

La intolerancia al gluten se produce en personas predispuestas genéticamente que en algún momento de su vida y por algún mecanismo aún desconocido, cuando ingieren gluten, desarrollan la enfermedad. Pero las dietas sin gluten no son recomendables para personas que no son celíacas. Te lo contamos en el Día Nacional de la celiacía.

Me gusta 18 Compartir [Twitter](#) [G+](#) 0 [t](#) [in](#) 0 Comentarios



No tomar gluten puede provocar efectos secundarios en las personas que no son celíacas | Foto: Agencias

Un Tour de Francia solidario para r ...

Cada catorce minutos una mujer sufr ...

No tomar gluten puede provocar efec ...

Talleres para dar más visibilidad a ...

Constantes y Vitales | SEPD | Madrid | Actualizado el 26/05/2017 a las 18:14 horas

El gluten es la proteína fundamental de los cereales más comunes como: trigo, avena, centeno y cebada. La **intolerancia al gluten** se produce en personas predispuestas genéticamente que en algún momento de su vida y por algún mecanismo aún desconocido, cuando ingieren gluten, desarrollan la enfermedad.

Existe otra patología denominada sensibilidad al gluten no celíaca, aún poco estudiada. Estos pacientes no toleran el gluten pero pueden ser diagnosticados de celiacía según las definiciones actuales.

Ambos grupos tienen síntomas similares. Los **síntomas digestivos** de la enfermedad celíaca son: diarrea, dolor abdominal, hinchazón después de comer, náuseas y vómitos, astenia, anorexia o pérdida de peso.

Entre los síntomas no digestivos están la anemia ferropénica crónica, las alteraciones menstruales, los abortos de repetición, los trastornos de la coagulación, e incluso los trastornos psiquiátricos.

"Si una persona detecta estos síntomas debe acudir a un médico especialista para que **realice un diagnóstico sobre la existencia o no de celiacía**", aconseja el Dr. Federico Argüelles Arias, experto de la **Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD)** y especialista de Aparato Digestivo de la Unidad de Aparato Digestivo Intercentros de los Hospitales Virgen de la Macarena y Virgen del Rocío de Sevilla.

"**Hay una tendencia a eliminar el gluten de la dieta** sin un diagnóstico que corrobore esta certeza, simplemente porque quizás ha sentado mal algo que hemos comido". El experto insiste en que no se debe retirar el gluten de la dieta sin un diagnóstico de un especialista.

La no ingestión de gluten en personas sanas puede tener **efectos secundarios**. Las dietas sin gluten no solo no son beneficiosas para la población sin enfermedad celíaca, sino que pueden aumentar el riesgo de desarrollar diabetes del tipo 2. Y esto es debido a que los alimentos libres de gluten contienen, por lo general, menos cantidad de fibra dietética y de otros micronutrientes, por lo que son menos nutritivos, según un estudio llevado a cabo por investigadores de la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de la Universidad de Harvard en Boston (EE.UU.).

Los productos sin gluten se han consolidado como una categoría diferenciada en los puntos de venta de alimentos. La **oferta de productos sin gluten** creció un 136% entre 2013 y 2015. Si bien esto facilita la vida a las personas celíacas, este tipo de alimentación es **cada vez más popular entre personas a quienes no se ha diagnosticado el trastorno**, con los problemas para la salud que esto puede conllevar.

Se estima que la prevalencia mundial de la enfermedad celíaca es muy relevante y afecta 1 de cada 266 personas. En España oscila entre 1/118 en la población infantil y 1/389 en la población adulta.

Existen dos principales grupos de riesgo donde identificar la celiacía: **los familiares de enfermos celíacos y los pacientes con enfermedades asociadas a enfermedad celíaca.**

Los familiares de primer grado constituyen un grupo de riesgo elevado en el que la prevalencia de enfermedad celíaca oscila entre el 5 al 15%. Las enfermedades asociadas (dermatitis herpetiforme, hipo e hiper tiroidismo, enfermedades hepáticas, diabetes, osteoporosis, lupus y vitíligo, entre otras) suelen preceder a la enfermedad celíaca, aunque también pueden manifestarse simultáneamente e incluso después del diagnóstico.

Los pacientes que las padecen son considerados **grupos de riesgo** ya que su asociación se produce con una frecuencia superior a la esperada.