

## ¿Soy celíaco y no lo sé?

▲ Elena Reinés | MADRID/EFE-REPORTAJES/PURIFICACIÓN LEÓN | Jueves 07.11.2019 | Fuente: SEEN | SEPD

SHARE



La enfermedad celíaca es una patología con unos síntomas característicos, pero también existen formas atípicas con una sintomatología distinta y que son más difíciles de diagnosticar. Ante cualquier sospecha hay que consultar con el médico y nunca empezar una dieta sin gluten por iniciativa propia



"Teff" es un cereal de Etiopía dirigido al mercado de los celíacos porque no contiene gluten. Foto de EFE/Brágimo.

La enfermedad celíaca se caracteriza por la inflamación de la mucosa del intestino delgado que se produce tras haber consumido gluten, una proteína presente en el trigo, la cebada y el centeno y en los productos elaborados con estos cereales.

*“Se trata de una enfermedad autoinmune. Este tipo de patologías ocurren porque el sistema inmune, las defensas del organismo frente a las infecciones, ataca por error al tejido sano”, indican desde Servicio Nacional de Salud del Reino Unido.*

“En la enfermedad celíaca, el sistema inmune confunde las sustancias presentes en el gluten con una amenaza para el cuerpo y las ataca. Esto daña el intestino delgado y perjudica la capacidad del organismo de absorber nutrientes procedentes de la comida”, añaden los mismos especialistas.

# Las causas de la enfermedad celiaca no están claras

Miguel Ángel Martínez Olmos, miembro de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), afirma que a día de hoy las causas desencadenantes de la enfermedad no están claras.

“Se cree que la enfermedad celíaca es el resultado final de tres procesos que culminan en el daño de la mucosa intestinal: la predisposición genética, el sistema inmunológico del individuo y los factores medioambientales”, señala.

“Aún no se conoce bien el mecanismo por el cual algunas personas con este condicionante genético se vuelven celiacas en un determinado momento de su vida (de niños, de adultos e, incluso, después de los 60 años) y otras no. Es como si se pulsara un interruptor de la luz”, manifiesta el doctor Francesc Casellas Jordá, especialista en aparato digestivo y miembro de la [Sociedad Española de Patología Digestiva \(SEPD\)](#).

Las formas típicas de celiaquía se caracterizan por [síntomas](#) como diarrea, dolor abdominal, hinchazón del vientre después de comer, náuseas y vómitos o pérdida de peso. Pero también hay formas atípicas que dan síntomas no digestivos, por ejemplo, anemia ferropénica crónica, alteraciones menstruales, abortos de repetición, trastornos de la coagulación e, incluso, trastornos psiquiátricos. Estos casos son mucho más difíciles de diagnosticar.

Por lo general, para diagnosticar la celiaquía primero se estudia a los familiares de primer grado en busca del condicionante genético que predispone a esta patología.

Después se realiza una analítica de sangre para detectar la presencia de anticuerpos de la celiaquía, en particular de la enzima glutaminasa y, luego, se hace una gastroscopia para practicar biopsias duodenales.

No obstante, en algunas ocasiones puede haber discrepancias entre los resultados de los análisis de sangre y los de las [biopsias](#). De hecho, un estudio publicado en 2007 en “The New England Journal of Medicine” cifró en un 10 % los casos en los que los resultados de ambas pruebas no concordaban.

## A veces son necesarios estudios complementarios

Cuando esto sucede, es necesario recurrir a métodos de diagnóstico auxiliares, como la citometría de flujo, una prueba destinada a estudiar las células del intestino y detectar si hay un tipo determinado de glóbulos blancos llamados linfocitos intraepiteliales gammadelta en las paredes del intestino.

*“La presencia de estos linfocitos sería el primer signo de la existencia de enfermedad celiaca”, detalla el doctor Julio Valle Muñoz, especialista del aparato digestivo del Complejo Hospitalario de Toledo y miembro de la [SEPD](#).*

No obstante, las formas atípicas de la enfermedad que presentan síntomas más variados, por ejemplo, cutáneos o neurológicos, pueden tardar una media de dos o tres años en ser diagnosticadas, según datos de la SEPD.

De hecho, esta entidad subraya que el 15 % de los casos de celiaquía son formas atípicas difíciles de diagnosticar.

Además, hay otros problemas relacionados con el gluten que no son celiaquía, como la alergia al gluten o la sensibilidad a esta sustancia, todavía poco conocidos, que hace que las personas que lo padecen sientan molestias al tomar gluten sin ser celíacas.

Por todo ello, es crucial que cada caso sea estudiado y diagnosticado por un especialista.

En cuanto a la celiaquía propiamente dicha, el doctor Casellas Jordá recuerda que tiene “un tratamiento muy eficaz que es la exclusión completa y definitiva del gluten de la dieta. Pero nadie debería autodiagnosticarse y excluir el gluten de su dieta sin que exista un motivo ni haber sido estudiado y diagnosticado por un especialista”.

Del mismo modo, el doctor Valle Muñoz destaca que no se debe hacer “una dieta sin gluten sin haber ido antes a un especialista de aparato digestivo que emita un diagnóstico certero de la enfermedad, puesto que esta va a durar toda la vida y es importante que el diagnóstico sea seguro”.

Además agrega que se ha convertido en una moda “la eliminación indiscriminada del gluten de la dieta, lo que nos dificulta mucho el diagnóstico porque entonces no podemos evaluar bien los daños. Incluso, en determinadas ocasiones tenemos que volver a introducir el gluten en la dieta para hacer los estudios”.

*Por otro lado, el doctor Martínez Olmos advierte de que, con frecuencia, los productos procesados sin gluten que se venden en supermercados son “de una [calidad nutricional](#) más bien pobre”.*

El especialista explica que entre sus largas listas de ingredientes suele haber grasas saturadas e importantes cantidades de azúcar o sal para conseguir que el alimento en cuestión tenga la textura deseada y resulte más sabroso. Por lo tanto, indica que “es muy importante revisar cuidadosamente las etiquetas”.

Asimismo, un estudio realizado por investigadores de la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de la Universidad de Harvard, en Boston (EE. UU.) determinó que las dietas sin gluten, no solo no son beneficiosas para la población sin enfermedad celíaca, sino que pueden aumentar el riesgo de desarrollar alteraciones metabólicas.

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición recomienda que la alimentación de una persona sana sea variada y equilibrada, sin necesidad de prescindir del gluten.

“No existe ninguna evidencia científica que nos lleve a recomendar una dieta sin gluten a personas sanas”, concluye el doctor Martínez Olmos.