

La enfermedad celíaca, también conocida como celiacía o enteropatía sensible al gluten, se caracteriza por una inflamación de la mucosa del intestino delgado como consecuencia de una intolerancia inmunológica y permanente al gluten ingerido. Esta es una sustancia que se encuentra en el trigo, la cebada, el centeno y posiblemente la avena. Y también en alimentos elaborados con estos ingredientes.

Un porcentaje importante de pacientes (75%) están sin diagnosticar debido, en su mayor parte, a que la enfermedad celíaca durante años se ha relacionado exclusivamente con su forma clásica de presentación clínica. Sin embargo, el reconocimiento de otras formas atípicas de manifestarse, oligo y asintomáticas, combinados con la mayor y mejor utilización de las pruebas complementarias disponibles, ha permitido poner de manifiesto la existencia de diferentes tipos esta enfermedad.

- **El celíaco, ¿nace o se hace?**

Posiblemente ambas, ya que a día de hoy las causas desencadenantes de la enfermedad no están claras. En concreto, se cree que la enfermedad celiaca es el resultado final de tres procesos que culminan en el daño de la mucosa intestinal: por un lado, la predisposición genética, el sistema inmunológico del individuo y los factores medioambientales.

Ver Valenti et al, Gluten-related disorders: certainties, questions and doubts. Annals of Medicine, 2017

- **Aumento de diagnósticos**

Explica el doctor Martínez Olmos que, como en tantas patologías, al haber mejorado las herramientas de evaluación ha aumentado el número de diagnósticos. A raíz de los nuevos casos también se detectan casos de familiares, muchos de ellos sin sintomatología o con una sintomatología leve. Sin embargo, posiblemente todavía haya un elevado porcentaje de pacientes sin diagnosticar (75% según la Federación de Asociaciones de Celíacos de España – FACE) por diversos motivos: la sintomatología es muy diversa y puede confundirse con otras patologías, casos asintomáticos, no tener en cuenta los grupos de riesgo o no hacer las pruebas suficientes para un correcto diagnóstico (los anticuerpos por sí solos no descartan la enfermedad).

- **Alimentos sin gluten, ¿para todos?**

Con frecuencia los productos procesados sin gluten que se venden en supermercados son de una calidad nutricional más bien pobre. Entre sus largas listas de ingredientes suelen incorporar grasas saturadas, importantes cantidades de azúcar o sal para conseguir que el alimento en cuestión tenga la textura deseada y resulte más sabroso. Es muy importante revisar cuidadosamente las etiquetas. Sin embargo, existen productos no procesados que de por sí no contienen gluten y tienen un perfil nutricional muy saludable: frutas, verduras, legumbres, frutos secos, arroz integral....

Comer sin gluten cuando no es necesario puede conducir a alteraciones nutricionales. 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.), 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.

Desde la SEEN, explica el doctor Martínez Olmos, recomendamos que la alimentación de una persona sana debe de ser 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.

Ver Johnston et al, Commercially available gluten-free pastas elevate postprandial glycemia in comparison to conventional wheat pasta in healthy adults: a double-blind randomized crossover trial 2017, Food and Function