CELÍACO... o sensible al gluten

Comparten síntomas, pueden aparecer a cualquier edad y se tratan del mismo modo, pero son dos trastornos diferentes.

POR **MARISOL GUISASOLA**

Lo dicen todos los estudios de mercado: los productos sin gluten son una de las grandes tendencias en alimentación de la década. Cada año, vemos en los estantes del super centenares de nuevos productos libres de esa proteína presente en el trigo, la cebada, el centeno, el kamut, la espelta, el triticale, la avena y en alimentos que incluyen esos cereales. Algunas empresas de comida rápida, incluso, ya tienen su selección de productos sin gluten, y hasta existen bebidas alcohólicas, como vodkas (aguardiente de trigo, centeno y otros cereales) y cervezas (la cebada es su ingrediente básico), que anuncian lo de "sin gluten" como signo de vocación saludable.

Dieta de moda

La lista de alimentos aptos para celíacos de este año, que publica la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE), recoge información de 415 firmas sobre 13.751 productos, agrupados en 1.040 marcas diferentes. La lista incluye desde embutidos y fiambres a pizzas, pasando por pastas, panes, pasteles y platos cocinados de todo tipo.

Son buenas noticias para las familias con afectados de celiaquía, que deben eliminar totalmente el gluten de su dieta (desde niños pequeños a ancianos, ya que la enfermedad puede debutar a cualquier edad) y también excelentes para las cada vez más personas que, sin tener enfermedad celiaca, deciden por su cuenta y riesgo seguir dietas libres de gluten.

Según Nielsen, una empresa internacional dedicada a la investigación de mercados, los productos libres de gluten están en franca explosión. ¿El motivo? Parece ser que la gente está cada día más preocupada por la salud digestiva y tiene la percepción de que las dietas sin gluten son más sanas, aunque no existen estudios que atribuyan beneficios a decir adiós al gluten si se es una persona sana.

Da lo mismo que una encuesta realizada por la Clínica Mayo en 2012 señalara que apenas el 1% de la población tiene realmente enfermedad celíaca, un trastorno de base inmunológica que, en personas con predisposición genética, hace que el organismo ataque el recubrimiento interior del intestino delgado cuando el afectado ingiere gluten. Esa respuesta autoinmune acaba provocando una atrofia de las vellosidades intestinales (encargadas de absorber los nutrientes), lo que da lugar a síntomas como diarrea crónica, hinchazón abdominal, estreñimiento, náuseas y vómitos, anemia, debilidad, erupciones cutáneas, cefaleas, raquitismo, fracturas espontáneas... A esos problemas se suman alteraciones de tipo autoinmune, endocrino, neurológico, psiquiátrico o reproductivo, cuya aparición se ve favorecida por el consumo continuado de gluten.

Todo esto se sabe desde hace tiempo. Ahora, la novedad es que mucha población sana sospecha que padece un "nuevo" trastorno asociado al consumo de gluten, y eso está impulsando aún más la demanda de productos sin esta proteína. Nos referimos a la "sensibilidad al gluten no celíaca" (SGNC), un problema menos grave que la celiaquía, pero mucho más común. Se calcula que un 6% de la población podría padecerlo.

LOS SÍNTOMAS DE AMBAS PATOLOGÍAS SON MUY PARECIDOS, POR LO QUE LA PRECISIÓN EN EL DIAGNÓSTICO ES FUNDAMENTAL.

Sin pruebas

"Los síntomas de la SGNC son muy parecidos a los de la enfermedad celíaca, por lo que la precisión en el diagnóstico es fundamental", explica el dr. Stefano Guandalini, director médico del Centro de la Enfermedad Celíaca de la Universidad de Chicago (EE.UU.) y experto en sensibilidad al gluten. "El problema es que, de momento, no existen pruebas para la sensibilidad, por lo que ese diagnóstico pasa por descartar primero la enfermedad celíaca y una posible alergia al trigo y, luego, seguir una dieta sin gluten para ver si los síntomas remiten. Si el paciente mejora, se reintroduce de nuevo el gluten en la dieta durante un tiempo para comprobar si hay una recaída. Si esta se produce, el afectado es diagnosticado de "sensible al gluten no celíaco".

Al igual que en la enfermedad celiaca, la SGNC puede darse a cualquier edad. Un estudio liderado por el dr. Guandalini comparaba los casos de 15 niños con este

Foto: Getty Images.

Una despensa 100% antigluten

➔ **El gluten** es el responsable de la elasticidad de la masa del pan y permite, junto con la fermentación, que este adquiera volumen y su consistencia esponjosa.

➔ **Además** de los panes, las pastas, la bollería, los pasteles, los rebozados... el gluten puede estar presente en todo tipo de productos procesados, como yogures, fiambres, salsas, conservas y zumos. Por este motivo, la mayoría de los procesados no pueden ser consumidos por celíacos o personas con sensibilidad al gluten.

➔ **Según** el Reglamento Europeo CE 41/2009, los productos etiquetados "sin gluten", o considerados "aptos para celíacos", pueden contener hasta 20 partes por millón (ppm) de gluten, es decir, 20 mg de gluten por kilo de producto.

➔ **Dado que** cantidades de gluten muy pequeñas pueden provocar recaídas, los expertos recomiendan basar la dieta sobre todo en productos 100% naturales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres, carnes, pescados, leche, etc.).

problema, 15 con celiaquía y otros 15 con síntomas de colon irritable sin relación con el gluten. Los síntomas que padecían los que tenían sensibilidad fueron dolor e hinchazón abdominal, diarrea, crecimiento lento, vómitos y estreñimiento... muy parecidos a los de los niños celíacos.

Dos enfermedades

Lo interesante de este estudio fue constatar que los niños con ese problema de sensibilidad tenían también síntomas extraintestinales –cansancio, dolores de cabeza y dolores en las extremidades– que no se dieron en los celiacos. En cambio, en sus biopsias del intestino no había la atrofia de las vellosidades intestinales característica de la celiaquía.

Los expertos señalan también que sufrir esta sensibilidad al gluten no aumenta la permeabilidad del intestino, como sí ocurre en la enfermedad celiaca. El aumento de permeabilidad intestinal permite que toxinas, bacterias y proteínas no digeridas pasen al torrente sanguíneo, un proceso que se ha asociado con enfermedades autoinmunes. En resumen, el estudio confirmó que la sensibilidad al gluten en niños es un problema diferente de la enfermedad celiaca, que los síntomas de ambos mejoran con una dieta sin gluten y que esos síntomas regresan cuando se reintroduce en la dieta. ■

+ INFO. Puedes contactar con la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) a través del mail info@celiacos.org o bien a través del teléfono 915 475 411.