



# CELÍACOS

POR CADA AFECTADO HAY  
DIEZ SIN DIAGNOSTICAR

El uno por ciento de la población es intolerante al gluten y el único tratamiento disponible consiste en eliminarlo de la dieta de por vida. Aunque tradicionalmente se trataba de una enfermedad que se diagnosticaba en niños, el 20 por ciento de los afectados tiene más de 60 años. Científicos del CSIC han desarrollado un probiótico en forma de leche en polvo que mejora la calidad de vida de estos pacientes

B. Muñoz • MADRID

No existe una pastilla que pueda conseguir que un celíaco deje serlo. A día de hoy, el único tratamiento fiable es seguir una dieta estricta sin gluten durante toda la vida, pero la desconfianza hacia muchos alimentos que pueden hacerles daño supone el principal caballo de batalla para ese uno por ciento de la población que padece intolerancia al gluten. Aunque pueda parecer fácil omitir el gluten de la vida diaria, lo cierto es que muchos alimentos de consumo cotidiano como el pan, la pasta o las galletas, entre otros lo contienen. Marta Teruel, gerente de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE), «los cereales que contienen gluten son el trigo, la cebada, el centeno, el kamut, la espelta, el triticale y, probablemente, la avena. Sin embargo, sí pueden tomar arroz

y maíz». Los datos sobre su prevalencia no son concluyentes. Mientras la enfermedad celíaca afecta al uno por ciento de la población mundial, se calcula que por cada caso diagnosticado hay entre siete y once sin detectar.

## CAUSAS

A pesar de la multitud de estudios que se han realizado en torno a esta enfermedad, las causas que la desencadenan siguen siendo una incógnita para la comunidad científica. «Lo que está muy bien identificado es que produce una inflamación en todo el intestino delgado, con diferentes grados de infiltración linfocitaria en su mucosa, que en definitiva, es la que desencadena los muy diferentes síntomas que puede presentar cada paciente», explica el doctor Gonzalo Guerra Flecha, especialista en digestivo y director científico del



123RF



dación Española de Aparato Digestivo (FEAD). Los síntomas también varían entre una edad y otra. En la edad adulta, continúa el experto, «el paciente puede estar sufriendolos desde hace tiempo sin darles importancia, suelen ser menos intensos y no siempre son problemas digestivos, sino que se puede dar anemia ferropénica crónica, abortos de repetición, trastornos de la coagulación, molestias abdominales difusas, osteoporosis, etc».

### CUMPLIMIENTO

Con el fin de satisfacer las demandas de este colectivo, cada vez son más los productos que se comercializan con la etiqueta de «sin gluten». A este respecto, Teruel advierte de que «para que un producto se etiquete con la leyenda “sin gluten” debe cumplir el Reglamento (CE) 41/2009 sobre la composición y etiquetado de los productos alimenticios apropiados para personas con intolerancia al gluten, que indica que un producto puede ser etiquetado con la citada leyenda si contiene menos de 20 ppm (mg/kg) de gluten. El fabricante que etiquete de esta manera, se hace responsable de cumplir con el reglamento mencionado y si no cumpliera la característica sería sancionado por las autoridades sanitarias».

Dado que esta intolerancia va en aumento, la industria alimentaria no sólo se centra en la elaboración de productos sin gluten, sino que da un paso más en la mejora de la calidad de vida de este colectivo. Así, y tras más de cuatro años de investigaciones, el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), logró patentar una

bacteria que mejora las alteraciones de la microflora intestinal de los enfermos de celiaquía. Ahora, esa patente se ha transformado en un suplemento nutricional que puede ser consumido diariamente por los pacientes para mejorar su calidad de vida. Proceliac se presenta en forma de leche en polvo y contiene la cantidad recomendada de Bifidobacterium longum ES-1.

Los ensayos con metodología de doble ciego llevados a cabo con niños celíacos que comenzaban una dieta sin gluten han demostrado que su consumo diario reduce los parámetros inflamatorios y mejora la flora intestinal. La investigadora del Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos del CSIC Yolanda Sanz, que participó en el desarrollo de la patente, explica que «es muy difícil mantener una dieta 100 por cien

libre de gluten, ya que incluso los alimentos catalogados como libres de gluten pueden contener hasta 20 miligramos de este compuesto por cada kilogramo de producto».

### MUY CARO

Tener alergia al gluten conlleva, además, un considerable desembolso económico. En concreto, y según el informe de precios que con carácter anual elabora FACE, una persona celíaca gastaría unos 1.500 euros

**Una persona con intolerancia a este cereal gasta cerca de 1.500 euros más al año en la cesta de la compra**

más al año para comprar productos sin gluten, que otra que no lo fuese. Hasta hace una semana, el pan «sin gluten» y las harinas panificables se computaban con un IVA del diez por ciento. Sin embargo, desde finales de noviembre, ha pasado a formar parte del tipo superreducido, es decir, el cuatro por ciento.

## LA ENTREVISTA DE MARTA ROBLES



**Dr. Antonio Domingo**  
Pediatra especializado en Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Infantil del Hospital Virgen Macarena de Sevilla

## «No cumplir la dieta conlleva un riesgo»



**-La celiaquía, ¿es una intolerancia de nacimiento o puede aparecer en cualquier momento de la vida?**

-Puede mantenerse clínicamente silente o latente cursando durante varios

años de forma asintomática, incluso en individuos con consumo habitual de alimentos con gluten.

**-¿Sigue habiendo celíacos que tardan en descubrir que lo son?**

-Claro, ya sea por la ausencia de síntomas importantes, por la presencia de síntomas atípicos, por la normalidad de las pruebas diagnósticas o por la baja sospecha del médico.

**-¿Por qué cada vez hay más celíacos?**

-Cada vez hay más trabajos sobre esta enfermedad que la describen al detalle y, por ello, estamos más concienciados de lo importante de sospecharla y diagnosticarla.

**-¿Por qué se produce esta intolerancia? ¿Es hereditaria?**

-No existe un patrón hereditario como tal, aunque tener familiares de primer grado constituye un factor de riesgo elevado (prevalencia de enfermedad celíaca entre el 10 y el 20 por ciento). La mayoría de las personas afectadas de celiaquía tienen genes que codifican moléculas HLA de clase II, que permiten el diagnóstico de la enfermedad.

**-¿Qué riesgos tiene un celíaco si toma alimentos con gluten?**

-El pobre cumplimiento o las transgresiones dietéticas conllevan un riesgo especialmente alto de enfermedades neoplásicas del tracto digestivo, como carcinomas esofágicos y faríngeos, adenocarcinomas de intestino delgado y linfomas no Hodgkin. Otras patologías no neoplásicas también guardan relación si no se trata la celiaquía, como las de tipo autoinmune, alteraciones del metabolismo óseo, en la fertilidad, neurológicas y psiquiátricas.

Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED).

La aparición de la enfermedad siempre se ha asociado a la edad infantil. Sin embargo, cada vez son más los casos de afectados en la edad adulta. «Clásicamente se pensaba que era una enfermedad de niños, sin embargo, cada vez conocemos más sobre esta patología y ya sabemos que es frecuente que no curse con síntomas digestivos o que éstos sean más larvados de lo que en un principio se consideraba. No es raro hacer el diagnóstico de enfermedad celíaca en personas mayores de 60 años. De hecho, se considera que el 20 por ciento de los casos se diagnostican en pacientes por encima de esta edad», advierte el doctor Federico Arguelles, especialista en Aparato Digestivo del Hospital Universitario Virgen Macarena en Sevilla y experto de la Fun-