

# Si no soy celíaco, ¿por qué me sienta mal el gluten?

Por cada celíaco hay tres o cuatro personas que sufren esta dolencia



OLGA FERNÁNDEZ CÁSTRO

28 JUN 2015 - 17:07 CEST

Silvia F.G. tiene una relación extraña con el **gluten**: cada vez que toma alimentos con esta proteína, **siente molestias intestinales e incluso cansancio**, pero el médico ha descartado que sea celíaca, ya que todas las pruebas médicas han resultado negativas. Esta contradicción la convierte en candidata a padecer "sensibilidad al gluten no celíaca", una afección recogida en **la última Clasificación Internacional de Enfermedades** sobre la que aún planean algunas sombras.

"La sensibilidad al gluten no celíaca es una nueva patología que sufren personas a las que se les ha descartado padecer la enfermedad celíaca o la alergia al trigo. Pese a incluir el término gluten en el nombre de la nueva enfermedad, se desconoce si son este componente del trigo, otras proteínas o los hidratos de carbono los que desencadenan la sintomatología. El **diagnóstico**, a día de hoy, se confirma si una vez descartada la enfermedad celíaca y la alergia al trigo **se observa una mejoría al hacer dieta sin gluten y**

sucede una recaída del paciente cuando el gluten es reintroducido en su alimentación", se describe en los Cuadernos de Codificación CIE-10-ES, del Ministerio de Sanidad.

## No tiene un diagnóstico objetivo, con lo que puede confundirse con otras patologías

Esto significa que no existe una prueba objetiva para diagnosticar esta enfermedad y que todo queda en manos de los síntomas que el paciente relate. "Estas enfermedades en las que el diagnóstico no es objetivo, sino por síntomas, suelen convertirse en **cajones de sastre donde acaba mucha gente con problemas diversos**", apunta José Miguel Mulet, bioquímico, investigador y profesor de Biotecnología en la Universidad Politécnica de Valencia, quien recientemente ha publicado el libro *¿Qué es comer sano?*, en el que desmonta los grandes mitos de la nutrición.

Desde el sector médico confirman que la ausencia de una prueba de diagnóstico objetiva les complica el trabajo: "Se puede confundir con el **Síndrome del Intestino Irritable** que tiene síntomas similares y en el que las pruebas clínicas de celiacía también son normales. Lo que hacemos en la práctica clínica es **realizar todas las pruebas de celiacía y, una vez descartada, recomendamos a los pacientes que valoren los síntomas en relación a la ingesta de determinados alimentos** (lactosa, fructosa, gluten, sorbitol). Si mejoran al eliminar el gluten de la dieta, se diagnostica como sensibilidad", explica Luis Bujanda Fernández, presidente de la Asociación Española de Gastroenterología.

## ¿Y si la sensibilidad no es al gluten?

La ausencia de prueba objetiva para diagnosticar esta nueva patología no es el único punto sin aclarar. También falta investigar si existen más *culpables*, es decir, si además del gluten, otras sustancias del cereal desencadenan la patología. "Hay mucha controversia sobre cuál o cuáles son los responsables del problema: ¿solo el gluten, proteínas relacionadas con el gluten, **fructanos** —polímeros de moléculas de fructosa, presentes también en las alcachofas, espárragos y cebollas, por ejemplo—, otras proteínas de los cereales denominadas inhibidores de la tripsina amilasa (ATI)? **Que el problema existe es seguro, que queda mucho por entender y aprender, también**", reflexiona el doctor Carlos Isasi Zaragoza, reumatólogo en el Hospital Puerta de Hierro de Madrid.

Algo que también confirma Marta Espinosa, bióloga y técnica de Calidad y Seguridad Alimentaria de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE): "Se está estudiando si la sensibilidad está provocada por el gluten o por otro tipo de componentes presentes en los cereales con gluten". E incluso si es o no reversible, tal y como recoge el estudio del *World Journal of Gastroenterology* en sus conclusiones: "**Aún se debe investigar si es una enfermedad transitoria o una enfermedad crónica** que justifique la restricción de la dieta de por vida".

Pero además, podría haber incluso distintos niveles de sensibilidad, ya que

según comenta el doctor Luis Bujanda, "no todos tienen la misma sensibilidad al gluten, es posible que haya diferentes grados en función de la capacidad que tenga cada persona para metabolizar ciertas proteínas. Intervienen muchas variables que aún no conocemos".

## La moda de comer sin gluten dificulta el diagnóstico

Prescindir del gluten, sin pasar por la consulta del médico para poner bajo control la enfermedad, puede parecer una solución fácil y tentadora para muchas personas. Sin embargo, esconde matices importantes para la salud: existe la posibilidad de que haya **Enfermedad Celíaca de base, sin diagnosticar, lo cual se considera un factor de riesgo de otra enfermedad más grave: el linfoma.**

Según Federico Argüelles Arias, portavoz de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD), "la diferencia fundamental entre decirle a **una persona que es celíaca** o que es sensible al gluten no celíaca reside en que la primera **debe llevar una dieta estricta de por vida sin gluten** porque, de lo contrario, además de los síntomas, hay riesgo de que con el tiempo pueda aparecer un linfoma. Sin embargo, en la sensibilidad al gluten no celíaca no está claro que exista esta relación".

El marketing ha detectado un enorme nicho de clientes entregados a la moda sin gluten. Un estudio publicado en *World Journal of Gastroenterology* a finales del pasado año recoge que **la industria alimentaria norteamericana estima vender en 2020 nada menos que 2.000 millones de dólares en productos sin gluten.** Aunque todos los expertos consultados coinciden en que se puede vivir perfectamente sin esta proteína, **hay investigaciones que han relacionado las dietas libres de gluten con el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2,** como recogió en su día BuenaVida.

Eliminarlo de la dieta sin recomendación del médico también interfiere en el diagnóstico, tal y como señala el doctor Federico Argüelles: "Hay muchos pacientes que cuando vienen a la consulta han quitado el gluten de la dieta y esto plantea problemas a la hora de descartar la Enfermedad Celíaca, ya que **para hacerles una biopsia intestinal necesitamos que estén tomando gluten.** Interfiere mucho en nuestro trabajo, por eso recomendamos que bajo ningún concepto los pacientes excluyan alimentos de la dieta sin consulta previa con el médico", recalca.

## Es más habitual en las mujeres

La nueva patología, que parece tener preferencia por el sexo femenino, según se recoge en un estudio realizado en 38 centros sanitarios italianos, produce síntomas principalmente gastrointestinales: diarrea, dolor o hinchazón abdominal. Aunque también pueden darse manifestaciones extradi digestivas como cansancio, dificultad para concentrarse y dolores musculares o articulares, que hace que muchos pacientes terminen en la consulta del reumatólogo.

El doctor Carlos Isasi Zaragoza lleva viendo a este tipo de pacientes desde el

año 2007 y afirma que **"entre un 30 y 40% mejora al eliminar el gluten de la dieta"**. Este especialista en reumatología explica que aunque las manifestaciones extradigestivas más habituales de la sensibilidad al gluten son la anemia por falta de hierro, el cansancio crónico, la migraña, la fatiga mental, el dolor de músculos y de articulaciones, **también puede producir otros muchos problemas, como cutáneos o neurológicos**.

"En mis pacientes", añade, "lo habitual es que la sensibilidad al gluten sea más complicada que la misma celiacía porque probablemente el problema no resida solo en el gluten, sino en algo más amplio. Por ejemplo, es muy frecuente que el maíz, que no lleva gluten, les sienta mal porque contiene proteínas parecidas al gluten". Según apunta este experto, se estima que **por cada celiaco clásico (1% de la población) hay por lo menos tres o cuatro sensibles al gluten**. La pregunta es inevitable: ¿por qué es más frecuente ahora? "Creo que los médicos están más alerta, tienen más información, se diagnostica más y también estamos más expuestos al gluten que hace 10 o 20 años", opina Isasi.

### **El trigo sin gluten desarrollado por un español que no se comercializa en España**

La recomendación de los especialistas es eliminar el gluten de la dieta una vez diagnosticada la sensibilidad. Existen preparados alimenticios con enzimas que dicen ayudar a digerir esta proteína en las personas sensibles. Sin embargo, los expertos consultados no los recomiendan: "A día de hoy, **no conozco ningún preparado con enzimas que desdoble el gluten, la recomendación es llevar una dieta sin gluten**", aconseja el doctor Federico Argüelles.

Existe ya **un trigo sin gluten desarrollado por el español Francisco Barro**, investigador del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). Se trata de una nueva variedad modificada genéticamente para reducir las gliadinas, las proteínas que provocan la celiacía. En las catas realizadas ha demostrado poseer un sabor y textura similares al trigo con gluten y **ha superado las pruebas de seguridad realizadas en un estudio reciente con ratones**. Sin embargo, no se comercializa en España. Según explica el investigador José Miguel Mulet, "porque es un alimento transgénico y en nuestro país existe un marco legal muy restrictivo con los transgénicos".

Por el momento, las personas con celiacía, o sensibilidad al gluten no celiaca, deberán seguir sin probar los cereales que contienen gluten. "Básicamente son los de secano: trigo, centeno, cebada, espelta o kamut", concluye Mulet.

---

Puedes seguir Buenavida en [Facebook](#), [Twitter](#), [Instagram](#) o suscribirte aquí a la [Newsletter](#).

---

 ARCHIVADO EN:

[Celiacía](#) · [Enfermedades inmunológicas](#) · [Gluten](#) · [Enfermedades digestivas](#) · [Sistema digestivo](#)