



Un virus aparentemente inocuo puede desencadenar la celiacía | Sinc

#### DIAGNOSTICO PRECISO

## Expertos advierten: eliminar el gluten sin diagnóstico puede dificultar la detección de la celiacía

La Fundación Española del Aparato Digestivo alerta de que seguir una dieta sin gluten sin supervisión médica altera las pruebas diagnósticas y pone en riesgo la salud del paciente.

Con motivo del **Día Internacional de la Enfermedad Celíaca**, que se celebra cada **16 de mayo**, la **Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)** ha recordado la importancia de no eliminar el gluten de la dieta sin un diagnóstico médico previo. Hacerlo por iniciativa propia, subrayan, puede dificultar o incluso impedir el diagnóstico certero de la enfermedad celíaca, una patología autoinmune con múltiples consecuencias si no se trata adecuadamente.

Actualmente, se estima que en España **hasta un 70 % de los casos de celiacía permanecen sin diagnosticar**, lo que supone un desafío importante para el sistema de salud y una preocupación creciente entre los especialistas. La popularización de la dieta sin gluten, impulsada por modas alimentarias o por la búsqueda de un alivio

sintomático sin evaluación médica, ha hecho que muchas personas adopten este régimen dietético sin saber si realmente lo necesitan.

“El problema no es solo la dieta sin gluten como tal, sino **empezarla sin saber si se tiene celiacía o no**”, explica el **doctor Luis Fernández Salazar**, experto de la FEAD. “Cuando una persona deja de consumir gluten por su cuenta antes de hacerse las pruebas, los **marcadores inmunológicos desaparecen o disminuyen**, y la biopsia intestinal puede no reflejar el daño característico, lo que **complica o imposibilita el diagnóstico correcto**”.

La celiacía es una enfermedad autoinmune que provoca una reacción inmunitaria en el intestino delgado ante la ingesta de gluten, una proteína presente en el trigo, la cebada y el centeno. Esta reacción **daña las vellosidades intestinales**, lo que afecta la absorción de nutrientes y puede desencadenar complicaciones como **anemia, osteoporosis, infertilidad, fatiga crónica, pérdida de peso, trastornos neurológicos o incluso algunos tipos de cáncer intestinal** si no se trata a tiempo.

El diagnóstico de esta enfermedad se basa fundamentalmente en una **analítica de sangre** que detecta anticuerpos específicos, como los antitransglutaminasa, antiendomio o anti gliadina. Si los resultados son positivos, se realiza una **biopsia intestinal** a través de una endoscopia para confirmar la atrofia de las vellosidades intestinales. Sin embargo, **estos marcadores solo son fiables si el paciente ha estado consumiendo gluten con regularidad** antes de realizar las pruebas.

En casos en los que los resultados no son concluyentes, los médicos pueden considerar otras pruebas complementarias, como la respuesta a una dieta sin gluten posterior al análisis o un **estudio genético**. Este último no diagnostica la enfermedad, pero sí permite identificar una **predisposición genética** a desarrollarla, ya que la mayoría de los celíacos presenta los genes HLA-DQ2 o HLA-DQ8.

La FEAD también alerta de que existen **otros trastornos relacionados con el consumo de trigo o gluten**, como la **sensibilidad al gluten no celíaca**, que puede presentar síntomas digestivos similares a la celiacía pero **sin causar daño intestinal ni generar anticuerpos específicos**. En este caso, el diagnóstico es aún más complejo y requiere una evaluación clínica detallada y seguimiento médico.

Además, muchas personas con molestias digestivas que asocian al gluten podrían padecer otras patologías comunes como el **síndrome del intestino irritable**, lo que refuerza la necesidad de no autodiagnosticarse ni modificar la dieta sin control profesional.

“Cambiar la alimentación sin diagnóstico médico puede dar una falsa sensación de mejora, retrasar la identificación de una enfermedad subyacente y **dificultar su tratamiento adecuado**”, afirma el doctor Fernández Salazar. “La dieta sin gluten solo está indicada en personas con diagnóstico confirmado de celiacía o sensibilidad al gluten no celíaca, **y su seguimiento debe estar supervisado por profesionales** para evitar déficits nutricionales”.

La Fundación Española del Aparato Digestivo insiste en que la **única forma de protegerse realmente contra la celiaquía y sus consecuencias es a través de un diagnóstico precoz y riguroso**, basado en pruebas médicas adecuadas y realizado mientras el paciente sigue una dieta que contenga gluten.

En definitiva, este 16 de mayo, la comunidad médica vuelve a recordar que **la salud digestiva no debe guiarse por modas**, y que adoptar una dieta sin gluten sin indicación clínica puede **ocultar enfermedades graves, complicar el diagnóstico y poner en riesgo el bienestar a largo plazo**.



Objetivo Bienestar | Madrid | 19/05/2025

#### TAGS RELACIONADOS

celíaco gluten

Objetivo Bienestar

## LOS MAS VISTOS

ATRESMEDIA

1 Investigan los efectos para la salud que produce comer 3 huevos al día

ATRESMEDIA

2 Cómo saber si tienes alergia al tomate y qué hacer en caso de tenerla

ATRESMEDIA

3 Esta es la lista de frutas que no debería faltar en tu dieta semanal

## Categorías



© Atresmedia Corporación de Medios de Comunicación, S.A - A. Isla Graciosa 13, 28703, S.S. de los Reyes, Madrid. Reservados todos los derechos

[Aviso legal](#) [Política de privacidad](#) [Política de cookies](#)

[Cond. de participación](#) [Configuración de privacidad](#)

[Accesibilidad](#)