



INTOLERANCIA AL GLUTEN – ENFERMEDAD CELÍACA

¿Qué es el gluten?

El gluten es una fracción proteínica presente en el trigo (se incluyen todas las especies de *Triticum* tales como el **trigo duro**, la **espelta** y el **kamut**), el **centeno**, la **cebada**, la **avena** o sus variedades híbridas.



¿Qué es la enfermedad celíaca o intolerancia al gluten?

La Enfermedad Celíaca (EC) es una intolerancia permanente al gluten. Es la enfermedad crónica intestinal más frecuente en nuestro país. Afecta a 1 de cada 100 personas nacidas vivas.

La EC la padecen personas genéticamente predispuestas. Su base genética justifica que pueda haber más de un paciente celíaco dentro de una misma familia. La EC puede diagnosticarse tanto en menores como en adultos.

La Enfermedad Celíaca produce una atrofia de las vellosidades del intestino que conlleva una mala absorción de los nutrientes (proteínas, grasas, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas).

La intolerancia al gluten, aunque no requiere tratamiento farmacológico ni de otro tipo, obliga a llevar una dieta exenta de gluten durante toda la vida, ya que si se ingieren alimentos que contienen gluten pueden causar efectos adversos sobre la salud de las personas con intolerancia al gluten.

Síntomas de la intolerancia al gluten

Los síntomas más comunes son: pérdida de apetito y de peso, diarrea crónica, retraso en el crecimiento, distensión abdominal, vómitos, anemia ferropénica, alteraciones del carácter, etc. Sin embargo, la EC también se puede presentar con síntomas atípicos o estar ausentes, dificultando el



diagnóstico.

Ante sospecha de EC, no se debe suprimir el gluten de la dieta de una persona, sin previa biopsia intestinal que lo justifique.

INFANCIA	ADOLESCENCIA	ADULTO
Vómitos	Anemia ferropénica	Diarrea malabsortiva
Diarreas fétidas, abundantes y grasosas	Dolor abdominal Diarrea malabsortiva	Apatía Irritabilidad
Nauseas	Estreñimiento, meteorismo	Depresión
Anorexia	Hepatitis	Astenia
Astenia	Estomatitis aftosa	Inapetencia
Irritabilidad	Queilitis angular	Pérdida de peso
Pelo frágil	Dermatitis atópica	Dermatitis herpetiforme
Distensión abdominal	Cefaleas, epilepsia	Anemia ferropénica
Hipotrofia muscular: nalgas, muslos y brazos	Estatura corta Retraso puberal	Osteoporosis, fracturas, artritis, artralgias
Fallo de crecimiento	Menarquia tardía	
Introversión	Artritis crónica juvenil	Colon irritable, estreñimiento
Dependencia		Abortos, infertilidad, menopausia precoz, recién nacidos con bajo peso
Leucopenia, coagulopatías, trombocitosis	Frecuentemente asintomática	Epilepsia, ataxia, neuropatías periféricas
Defectos del esmalte dental		Cáncer digestivo
Retraso pondoestatural		Hipertransaminemia
Dislexia, autismo, hiperactividad		

Tabla realizada por FADE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España)

Alimentos que deben evitarse

Si se tiene intolerancia al gluten se debe evitar alimentos como la **harina**, el **pan**, la **pasta**, **galletas** y **pasteles** que contengan los cereales indicados (trigo duro, espelta, kamut, centeno, cebada, avena y sus variedades híbridas).

Muchos alimentos procesados pueden llevar también ingredientes derivados del trigo como por ejemplo algunas **salsas** y **derivados cárnicos (hamburguesas, salchichas)**.