

Información sobre

Intolerancia al Gluten
Dermatitis Herpetiforme

Svenska Celiakiförbundet

(Federación de Celiacos de Suecia)

para alérgicos al gluten, la lactosa, la leche y la soya

Enfermedad Celíaca/Intolerancia al Gluten

La enfermedad celíaca también llamada intolerancia al gluten, es en la actualidad una enfermedad hereditaria corriente. La enfermedad celíaca se tiene toda la vida y la causa de la misma es la hipersensibilidad al gluten, presente en el trigo, el centeno y la cebada. Si uno come gluten se produce una lesión en el intestino delgado. Actualmente, las investigaciones muestran que la enfermedad celíaca aparece por lo menos en uno por ciento de las personas, es decir que por lo menos una de cada cien personas tiene la enfermedad, pero la mayoría no lo sabe.

Síntomas

En el caso de los niños se ven signos de la enfermedad celíaca cuando comienzan a comer alimentos que contienen gluten. Síntomas comunes son el aumento deficiente del peso, vómitos y diarreas o estreñimiento. Muchos niños tienen también cambios de humor y se ponen llorones, irritados y se fatigan.

Los niños menores de dos años que sufren la enfermedad celíaca pero aún no se les ha descubierto, a menudo se ven desnutridos y con barriga hinchada. Muchos niños mayores tienen peso normal pero son bajos. Anemia y pubertad retrasada son síntomas comunes en el caso de los adolescentes que sufren de enfermedad celíaca que no es tratada.

Los síntomas pueden aparecer en cualquier momento de la vida. Muchos adultos han tenido molestias que han sido mal interpretadas durante muchos años.

Cansancio, pérdida de peso, osteoporosis y depresión, quizás no nos hagan pensar en una enfermedad intestinal en primer lugar. Otros síntomas pueden ser diarrea, estreñimiento, disminución de la fertilidad, insuficiencia de vitaminas y minerales y anemia. A veces, la enfermedad celíaca se descubre en personas que se consideraban sanas.

Establecer el diagnóstico

Si se sospecha que se sufre de enfermedad celíaca se toma una muestra de sangre en la cual se miden los marcadores serológicos de la enfermedad celíaca. Pero para establecer el diagnóstico es necesario tomar una muestra (biopsia) de la membrana mucosa del intestino delgado. Esta muestra se toma durante un examen llamado gastroscopía que no tiene riesgos pero puede ser considerado desagradable. La muestra se analiza luego en el microscopio.

Normalmente, el intestino está cubierto de vello intestinal cuya tarea es absorber las sustancias

nutritivas de la comida. En los enfermos celíacos el vello intestinal se aplana. La membrana mucosa dañada tiene dificultades para absorber los nutrientes, lo cual explica la mayoría de los síntomas. Si los síntomas desaparecen y los marcadores serológicos se normalizan después de comer durante un tiempo alimentos libres de gluten, por regla general puede establecerse el diagnóstico de enfermedad celíaca. A veces es necesario además hacer otra biopsia que demuestre que la membrana mucosa se ha curado con la alimentación libre de gluten, antes de estar totalmente seguros del diagnóstico.

Es importante no experimentar uno mismo con la alimentación libre de gluten antes de que se haya hecho el examen del intestino porque si no los resultados pueden ser engañosos. El análisis de sangre no puede demostrar con seguridad si uno sufre de la enfermedad celíaca o no, pero puede servir de orientación para realizar o no una gastroscopía con biopsia.

Tratamiento

El tratamiento consiste en comer comida que no contenga gluten. La oferta de productos de sustitución que no contienen gluten, es amplia y hay en la mayoría de los negocios de venta de alimentos y en las farmacias. Los productos de trigo, centeno y cebada se sustituyen por tipos de harina y sémola que no contengan gluten.

La dieta sin gluten debe seguirse durante toda la vida porque la enfermedad celíaca dura toda la vida. Es importante seguir la dieta siempre, si no, uno puede enfermarse de desnutrición y enfermedades derivadas aún cuando uno no sienta síntomas. Después de un tiempo alimentándose con comida sin gluten, las membranas mucosas en general se recuperan y los síntomas de la enfermedad desaparecen. Uno vive como de costumbre, pero con alimentos diferentes y más caros.

La avena en la alimentación libre de gluten

Las últimas investigaciones indican que la avena especialmente cultivada, libre de trigo, centeno y cebada, puede ser incluida en la alimentación libre de gluten. Durante mucho tiempo se creyó que la avena era una de las semillas que no se toleraban, pero la investigación muestra por un lado, que la proteína avenina que hay en la avena, se diferencia de las proteínas que hay en el trigo, el centeno y la cebada, y por otro, que las personas que tienen la enfermedad celíaca pueden comer avena pura sin que la membrana mucosa del intestino se lesione.

La avena tiene varias ventajas porque es rica en fibras y contiene minerales y vitaminas, por ejemplo, hierro, zinc y tiamina. Además, la avena tiene buen sabor, es fácil de usar en la cocina y es barata. Se recomienda solamente la avena especialmente cultivada.

Hay que introducir la avena gradualmente en la alimentación para que el estómago y el intestino se puedan adaptar al aumento de contenido de fibras.

En los países nórdicos está extendida la inclusión de la avena en la alimentación libre de gluten pero en otros países todavía no se permite, probablemente porque la avena no se usa en su cocina.

Los productos de avena puros aún no se pueden ni llamar ni vender bajo la denominación libre de gluten. Tampoco se puede servir un plato o un pan y llamarlo libre de gluten si incluye avena. Si uno desea servir algo que sea libre de gluten y que contenga avena pura, debe consultar primero a la persona que tiene la enfermedad celíaca.

Dermatitis Herpetiforme (DH)

Dermatitis Herpetiforme (DH) es una enfermedad cutánea crónica que presenta ampollas que provocan intenso prurito sobre la piel enrojecida. Alrededor de 1 de cada 4000 personas sufre de DH y la enfermedad se manifiesta en el doble de hombres que de mujeres. Signos de la DH son la piel irritada y ampollas que provocan comezón en los codos, las rodillas y los glúteos. La causa de la DH es la hipersensibilidad al gluten, pero no es tan manifiesta como en el caso de la enfermedad celíaca. Por eso, solamente parte de los pacientes tienen los mismos síntomas que los celíacos, por ejemplo, diarrea, fatiga, insuficiencia de vitaminas y minerales. Para establecer el diagnóstico se realiza una biopsia de piel. Se extrae un pequeño trozo de piel (3 mm), en general de un glúteo, y se analiza en el microscopio. Cuando hay DH, los anticuerpos de la piel forman un patrón especial.

La alimentación libre de gluten, en la mayoría de los casos, cura los síntomas cutáneos y normaliza la membrana mucosa del intestino. La severidad de los síntomas cutáneos varía de una persona a otra. Las cápsulas Dapsone Novum mitigan las molestias cutáneas pero no tienen efecto contra la lesión intestinal. En casos leves puede ser suficiente una pomada con cortisona.

¿Desea más información?

Tenemos más conocimientos e información para proporcionarle. ¡Bienvenido como miembro de nuestra federación!

www.celiaki.se, info@celiaki.se, 08-730 05 01

Svenska Celiakiförbundet

Västra Vägen 5B

169 61 Solna

Svenska Celiakiförbundet

(Federación de Celíacos de Suecia)

para alérgicos al gluten, la lactosa, la leche y la soya