

A TU SALUD VERDE SÓLO SE VENDE CON LA RAZÓN • 11 de MAYO de 2014 • Nº 513

128R

ATU SALUD

LA OTRA CARA DE SER **CELIACO**



PELIGRO!

Los afectados por esta intolerancia alimentaria tienen el doble de posibilidades de sufrir también una enfermedad coronaria

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. Según datos del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, la prevalencia media de la celiaquía es del uno por ciento. En España, se calcula que la padece uno de cada 118 niños y uno de cada 389 adultos, aunque esta enfermedad está infradiagnosticada, ya que un 75 por ciento de los que la padecen no lo sabe.

Sin embargo, los afectados por esta patología tienen, además, el doble de posibilidades de padecer una enfermedad coronaria. Así lo ha demostrado una nueva investigación presentada en la 63ª edición de la «American College of Cardiology Scientific Session» que analizó a más de 22 millones de pacientes de 13 sistemas sanitarios distintos durante los años 1999 y 2013. De estos, 24.530 fueron diagnosticados con enfermedad celíaca, por lo que el resto de los participantes sirvieron como grupo control. Así, el estudio mostró que la enfermedad coronaria arterial estaba presente en el 9,5 por ciento de las personas que eran celíacas, frente a una incidencia del 5,6 por ciento del grupo de control.

USO DIARIO

En este sentido, el doctor Manuel Martínez-Sellés, representante de las secciones científicas de la Fundación Española del Corazón, explica que «la enfermedad celíaca es una intolerancia permanente al gluten del trigo, cebada, centeno y, probablemente avena que se encuentra tanto en alimentos como en productos de uso diario como bálsamos labiales, medicamentos o vitaminas. Esta enfermedad provoca una inflamación, de base inmune, en la mucosa del intestino delgado, lo que dificulta la absorción de nutrientes. Es

en este proceso inflamatorio el que podría estar relacionado con un mayor desarrollo de arterioesclerosis debido a la segregación de mediadores inmunes en el torrente sanguíneo».

CAMBIOS

A esto hay que añadir, continúa el experto, que el riesgo aumenta si, además de la intolerancia alimentaria, «la persona padece algún otro factor de riesgo como si es fumador, padece diabetes o colesterol, entre otros». Sin embargo, «todavía son necesarios más estudios para esclarecer esta relación», matiza Martínez-Sellés. Dado que la enfermedad celíaca está dentro de lo que se conoce, según Martínez-Sellés, como «factores de riesgo cardiovas-

culares no modificables como sucede con la edad, el sexo masculino y la carga genética y la persona no puede hacer nada contra ellos. Sin embargo, sí puede controlar aquellos factores de riesgo modificables como no fumar, tener una vida activa y seguir un estilo de dieta mediterráneo en el que primen las frutas, las verduras, los pescados, las legumbres que, además, están libres de gluten».

Asimismo, diferentes estudios han demostrado, según Martínez-Sellés, que «si

las personas celíacas consumen gluten aumenta la inflamación y, por tanto, repercute de forma negativa en el enfermedad coronaria». El trabajo también mostró un ligero aumento de la prevalencia de enfermedad coronaria entre las personas menores de 65 años -4,5 por ciento frente al 2,4 por ciento-. «Este proceso podría afectar más a los jóvenes porque tienen menos factores de riesgo cardiovascular clásicos», recuerda el cardiólogo.

Por otra parte, las personas con diabe-

tes tipo I, la prevalencia de la enfermedad celíaca se acerca al diez por ciento, es decir, diez veces más que la población general. En el marco del 25º Congreso de la Sociedad Española de Diabetes (SED) celebrado el pasado mes de abril, el doctor José Ramón Bilbao, profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad del País Vasco (UPV) e investigador del Instituto Biocruces, expuso que «este aumento de la frecuencia de enfermedad celíaca en personas con diabetes tipo I se debe, al

Celíacos

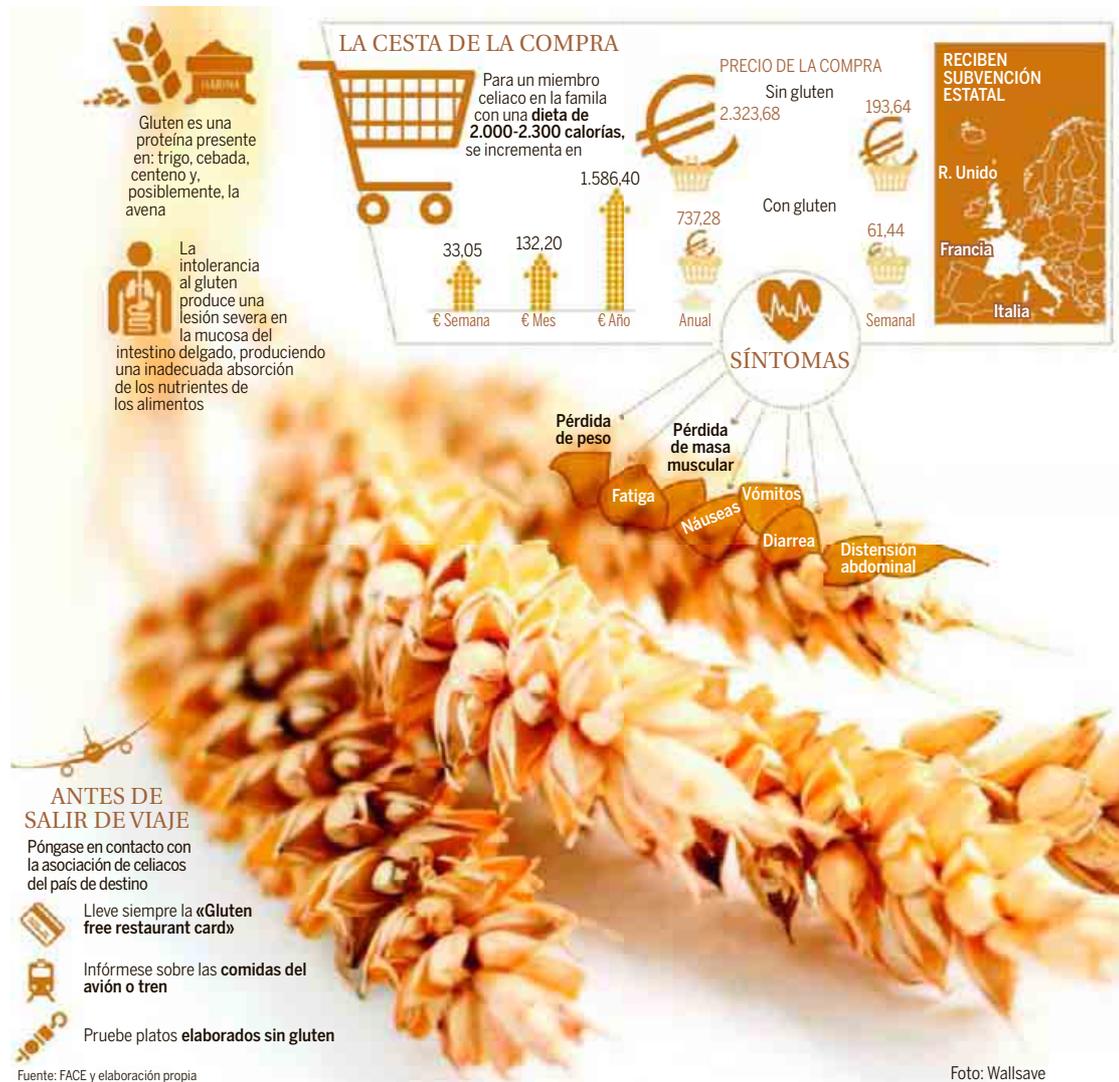


Foto: Wallsave

La enfermedad duplica el riesgo de padecer también patologías coronarias

menos en parte, al hecho de que ambas enfermedades comparten genes de susceptibilidad que participan en la respuesta inmune y que se asocia con el mayor riesgo de desarrollar enfermedad celiaca. Una de las variantes de los genes HLA (concretamente el DQ2) que está presente en más del 90 por ciento de los celíacos, también aparece en más de las mitad de los diabéticos tipo I y en el 20-30 por ciento de la población general». Además, tanto la enfermedad celiaca como la dia-

betes son patologías autoinmunes. Por eso, las otras fomas de diabetes como la tipo II o la gestacional, no tienen relación con la intolerancia alimentaria.

MENOS COMPLICACIONES

La detección precoz y el tratamiento sin gluten de estos pacientes permite un mejor manejo de la diabetes y disminuye las complicaciones de la enfermedad celiaca como la osteoporosis. Si se confirma el diagnóstico, se recomienda la retirada del

gluten de la dieta. «Esto supone un esfuerzo añadido para el paciente, ya que tiene una nueva restricción dietética a la que hacer frente», explica Bilbao. De hecho, diversos estudios muestran que la adherencia a la dieta sin gluten está alrededor del 50 por ciento, y es en la adolescencia cuando se observa una menor predisposición a seguir dicha dieta.

En el caso de los pacientes con síntomas gastrointestinales, los efectos de la dieta sin gluten son claros e inmediatos, ya que éstos desaparecen y su grado de cumplimiento es mayor. «Pero en el caso de los pacientes con formas atípicas y sin molestias, los beneficios no son perceptibles a corto plazo, pero estudios de seguimiento parecen mostrar mejoras en el crecimiento y la salud ósea. También se han asociado con un mejor control metabólico y menor número de hipoglucemias», concluye Bilbao.

EL RINCÓN DE MARTA ROBLES



«Es frecuente observar varios casos de la patología en una misma familia»

¿La enfermedad celiaca puede aparecer en cualquier momento?

-Sí. Clásicamente se diferencian dos picos de incidencia: uno en la infancia y otro cerca de los 50 años de edad. No obstante los últimos estudios realizados demuestran que la enfermedad celiaca puede estar presente en cualquier edad de la vida.

¿Es hereditaria?

-No se puede decir que se trate de una enfermedad hereditaria. Es decir, de padres celíacos no tienen por qué nacer hijos celíacos. Sin embargo, sí que frecuentemente se suelen observar varios casos de esta enfermedad en una misma familia. Sabemos que dentro de los factores que influyen en la patogénesis de esta enfermedad existen factores genéticos y, por lo tanto, se pueden heredar. Se podría decir que la enfermedad celiaca es una respuesta inmunológica anormal, desencadenada por un agente externo (el gluten), en pacientes genéticamente predispuestos a sufrir dicha enfermedad.

Dr. Diego Juzgado
 Jefe del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Universitario Quirón Madrid



Dr. Diego Juzgado
 Jefe del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Universitario Quirón Madrid

¿Es importante el diagnóstico precoz?

-El estímulo inmunológico que ejerce el gluten en estos pacientes puede resultar muy perjudicial para el sistema digestivo, pero también para otros muchos órganos, como los riñones, el sistema defensivo del organismo, los huesos y las articulaciones. Por tanto, es importante detectar cuanto antes esta patología y que los pacientes sigan una dieta sin gluten.

¿Por qué cada vez hay más celíacos?

-No es verdad que cada vez haya más celíacos, sino que cada vez se diagnostican mejor los enfermos celíacos, incluso podemos diagnosticar a enfermos prácticamente sin síntomas. Por lo tanto, la prevalencia de esta enfermedad ha aumentado en los últimos años debido a mejores métodos diagnósticos.

ENFERMEDAD CELIACA

SENSIBILIDAD AL GLUTEN



NUEVA NOMENCLATURA

El símbolo va acompañado de un número de licencia y su significado es el siguiente

ÍNDICE DE RELEVANCIA EN ESPAÑA

1% Celíacos

600.000 de los que el 80% está sin diagnosticar

10% Sensibilidad al gluten

4.600.000



SIN SIGLAS. El producto contiene menos de 20 mg/kg (ppm) de gluten y no contiene avena



OATS. El producto contiene avena pura y menos de 20 mg/kg (ppm)



100. El producto contiene hasta 100 mg/kg (ppm) de gluten, y no contiene avena



100/OATS. El producto contiene hasta 100 mg/kg (ppm) de gluten y avena pura