

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE LA ENFERMEDAD CELÍACA PARA EL PACIENTE PEDIÁTRICO Y SU FAMILIA

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD CELÍACA?

La enfermedad celíaca (EC) es un trastorno autoinmune crónico del aparato digestivo producido por el gluten, una proteína que se encuentra en el trigo y otros cereales. La EC se desarrolla en personas genéticamente predispuestas, y produce una reacción inflamatoria en el intestino delgado que dificulta la absorción de los nutrientes de los alimentos (hierro, calcio, etc) pudiendo producir diferentes síntomas.

¿QUÉ SÍNTOMAS PRODUCE LA ENFERMEDAD CELÍACA?

Los síntomas más frecuentes son: pérdida de peso, disminución del apetito, cansancio, náuseas, vómitos, diarrea, distensión abdominal, pérdida de masa muscular, retraso del crecimiento, alteraciones del carácter (irritabilidad, apatía, introversión, tristeza), dolores abdominales, meteorismo (abundantes gases intestinales), anemia por carencia de hierro resistente al tratamiento.

Sin embargo, tanto en el niño como en el adulto, los síntomas pueden ser atípicos o estar ausentes, dificultando el diagnóstico.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA ENFERMEDAD CELÍACA?

La sospecha de EC se establece con una adecuada historia clínica, exploración física y la realización de una analítica de sangre donde se estudian los marcadores serológicos de la EC.

Existen unos criterios clínicos y analíticos que en caso de cumplirse permiten establecer el diagnóstico de EC en edad pediátrica sin necesidad de realizar más pruebas.

En el resto de los casos, para establecer el diagnóstico de certeza de la enfermedad celíaca es imprescindible realizar una biopsia de intestino delgado mediante una endoscopia digestiva alta.

Es importante NO retirar ni disminuir el gluten de la dieta hasta que se haya establecido el diagnóstico de EC.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA?

El tratamiento en la actualidad consiste en el seguimiento de una dieta estricta sin gluten durante toda la vida. Habitualmente, tras unos meses siguiendo de forma estricta esta dieta se logra una normalización de las lesiones intestinales junto con mejoría e incluso resolución de los síntomas.

La ingesta de pequeñas cantidades de gluten de una manera continuada puede causar trastornos importantes y no deseables, de ahí que la dieta deba ser estricta.

¿CÓMO SE REALIZA EL SEGUIMIENTO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA?

Su médico indicará controles de forma periódica para monitorizar el control de la EC y descartar el desarrollo de otras posibles enfermedades asociadas. Si los controles son positivos, poco a poco éstos irán espaciándose.

Aunque lo más frecuente es que el celiaco presente la EC de forma aislada, en ocasiones ésta puede asociarse a otras patologías como:

- Dermatitis herpetiforme.
- Diabetes mellitus tipo I.
- Déficit selectivo de IgA.
- Síndrome de Down.
- Enfermedad hepática.
- Enfermedades de tiroides.
- Intolerancia a la lactosa.

¿QUÉ COMPLICACIONES SE DAN EN LA ENFERMEDAD CELÍACA?

Se dan en pacientes con mal control por un inadecuado seguimiento de la dieta. Habitualmente consisten en el desarrollo de problemas carenciales como anemia, déficit de hierro, osteopenia y osteoporosis...siendo la complicación más grave a largo plazo el desarrollo de un linfoma intestinal, aunque es muy poco frecuente. No obstante, un paciente con EC que lleve de forma adecuada la dieta a los 5 años presenta el mismo riesgo de desarrollar esta complicación que las personas no celiacas.

LA DIETA SIN GLUTEN

¿EN QUÉ CONSISTE LA DIETA SIN GLUTEN?

1. No debe iniciarse una dieta sin gluten hasta que se establezca el diagnóstico de EC por un médico.
2. Una vez diagnosticada la EC debe seguirse estrictamente la dieta durante toda la vida.
3. Se eliminará de la dieta cualquier producto que contenga como ingrediente: TRIGO, CEBADA, CENTENO y cualquiera de sus variedades híbridas (KAMUT, ESPELTA, TRITICALE...) y AVENA SIN CERTIFICAR.
4. Es recomendable basar la dieta en alimentos naturales que no deberían contener gluten por sí mismos: legumbres, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas y cereales sin gluten como arroz y maíz.
5. Se debe tener especial precaución al consumir alimentos elaborados y/o envasados, ya que en estos es más difícil garantizar la ausencia de gluten. El consumo de productos manufacturados o procesados conlleva asumir riesgos potenciales. Debe consultarse siempre la etiqueta de los productos procesados que se consuman.
6. La relación de ingredientes que suele aparecer en el etiquetado de productos alimenticios, que contienen o pueden contener gluten son:

Gluten, cereales, harina, almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E1440, E-1442, E-1450), amiláceos, fécula, fibra, espesantes, sémola, proteína, proteína vegetal, hidrolizado de proteína, malta, extracto de malta, levadura, extracto de levadura, especias y aromas.

7. No deben consumirse productos vendidos a granel en los que no pueda conocerse el origen y composición de los mismos.
8. En el domicilio y especialmente en establecimientos hosteleros debe tenerse precaución con la contaminación cruzada. Es importante saber cómo se ha cocinado el plato para saber si ha podido contaminarse con gluten. (por ejemplo, freír en aceite donde se ha frito previamente un empanado de trigo).
9. Suele ser recomendable emplear para toda la familia algunos productos sin gluten como maíz o copos de patata para el rebozado, a fin de simplificar la cocina en el día a día.

¿EN QUÉ CONSISTE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA?

¿CÓMO ES LA SIMBOLOGÍA DE LOS PRODUCTOS SIN GLUTEN?

En la actualidad podemos encontrar en el mercado una amplia variedad de productos especiales “sin gluten” que sustituyen a aquellos elaborados a partir del trigo, cebada, centeno y avena.

Estos productos se pueden identificar con distintos símbolos:

- *Controlado por FACE.*
- *Espiga barrada.*
- *Otros.*

Controlado por FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España)

La Marca de Garantía “Controlado por FACE” se crea para aquellas empresas que elaboran productos alimenticios aptos para celíacos (dietas sin gluten) y desean garantizar a los consumidores el cumplimiento de unas buenas prácticas de autocontrol y asegurar la calidad de sus productos por medio de la certificación.

La certificación con la marca de Garantía “Controlado por FACE” se consigue mediante la verificación del sistema de calidad del fabricante, que debe garantizar un producto final con unos niveles de gluten inferiores los límites actualmente establecidos.

A esta marca se pueden acoger tanto fabricantes de productos especiales para celíacos (pan, bollería, pasta alimenticia...), como aquellos fabricantes que de manera voluntaria adquieren un compromiso particular con el celíaco aun elaborando productos convencionales (embutidos, lácteos...).



Espiga Barrada

Es el símbolo internacional sin gluten. Se encuentra regulado por la AOECS (Asociación de Celíacos Europeos) quien delega en sus asociaciones miembros la concesión del uso y su control. En la actualidad, las industrias que deseen utilizar este símbolo, deben certificarse en el "Sistema de Licencia Europeo" (ELS).

Para que este símbolo tenga validez, debe ir acompañado por el número de registro concedido por la asociación y una de las siguientes expresiones: "XX-YY-ZZ" / "OATS XX-YY-ZZ"

Si el símbolo no se acompaña de ninguna expresión, quiere decir que el producto contiene menos de 20 mg/kg (ppm) de gluten y no contiene avena.



Otros

Productos en los que el fabricante hace referencia a que no lleva gluten.

**HOSPITAL OBISPO POLANCO
SERVICIO DE PEDIATRÍA**