



ES-
7 DE ENERO DEL 2012

22



Texto Irene Puig

El día que me convertí en celiaco

Cada día oímos hablar de los celíacos y de sus cuidados, pero al mismo tiempo, cada vez hay más personas a quienes se les diagnostica el trastorno de adultos. Sin embargo, nueve de cada diez afectados por esta enfermedad lo son sin saberlo

Sílvia Vicent es una mujer muy activa de 53 años. Siempre lleva una barrita energética en el bolso, esta es su pequeña salvación para los días que tiene que pasar muchas horas fuera de casa. "Hace tres años y medio que me diagnosticaron celiaquía. En el primer momento se me cayó el mundo encima y no sabía por dónde empezar", explica. Porque, ¿qué implica esta enfermedad? Las personas celíacas no pueden comer cereales como el trigo, la cebada, el centeno y la avena; si lo hacen se les inflama el intestino, se liberan una serie de sustancias que provocan una lesión en la mucosa de este órgano y entonces no absorben bien los nutrientes. Esta enfermedad "es más frecuente que se manifieste durante la infancia, pero puede aparecer en cualquier momento de la vida", indica Francesc Casellas, del servicio digestivo del hospital Vall d'Hebron de Barcelona.

Sílvia es una de las aproximadamente 10.000 personas celíacas diagnosticadas en Catalunya. Son muchas, pero en realidad hay muchas más sin diagnosticar. De hecho, según explica la directora de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España, Marta Teruel, "en España se calcula que hay un 1% de la población que padece la enfermedad celíaca", es decir, entre 400.000 y 500.000 personas, "pero de estas sólo una de cada diez están diagnosticadas".

"Me empecé a encontrar mal, cansada, me dolían

los huesos y se me hinchaba muchísimo la tripa, como si estuviera embarazada; también tenía diarrea y no tenía hambre. Estuve en esta situación durante cinco meses. En el hospital me hacían muchas pruebas pero todas indicaban que no tenía ningún problema: tenía bien el corazón, los riñones... pero claro, algo fallaba", explica Sílvia Vicent. "Me hicieron una analítica para mirar si tenía celiaquía pero me dio negativo y esto despistó aún más a los médicos", continúa. "Con un análisis de sangre ya se puede detectar la celiaquía pero para tener un diagnóstico seguro hay que hacer una biopsia intestinal", explica Casellas.

"Hay muchas personas que son celíacas y no lo saben", indica este experto. Esta enfermedad es difícil de diagnosticar en algunos casos, sobre todo cuando se trata de adultos. A los niños es más fácil detectársela, quizás porque, como dice Eva Martínez-Ojinaga, médico adjunto del servicio de gastroenterología infantil del hospital La Paz de Madrid, "los pediatras están más concienciados respecto a este tema", o bien porque los niños tienen unos síntomas más comunes ya que en los primeros años de vida predomina la llamada forma clásica del trastorno, que consiste en síntomas como diarrea crónica, distensión abdominal, vómitos, pérdida del apetito y retraso del crecimiento. Pero los adultos, además de estos síntomas, pueden tener otros más atípicos como estreñimiento, anemia, osteoporosis, infertilidad, abortos de repetición y artritis. De hecho, como expone Víctor Vila Miravet del departamento de gastroenterología del hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, "sólo uno de cada siete celíacos presenta la forma clásica, el resto lo hacen con otras manifestaciones clínicas e incluso se puede dar el caso de los celíacos silentes, que son asintomáticos, pero igualmente presentan lesiones en el intestino."

A Lourdes Saldaña, de 67 años, le diagnosticaron la enfermedad hace ocho. "Después de comer se me hinchaba muchísimo la tripa, tenía gases, ganas de devolver, me molestaba la ropa... Me tenía que echar en la cama una hora hasta que se me pasaba". Vivió más de un año esta situación. El médico le decía que padecía un problema digestivo, pero que no sabía cuál era. Al final le hizo una analítica que dio positivo de celiaquía y fue entonces cuando Saldaña retiró el gluten de su dieta. Desde el momento en que dejó de comerlo notó una gran mejoría. "Inmediatamente dejé de tener molestias y no se me hinchó más la tripa. Me ha cambiado la vida, ahora siempre me encuentro bien por las tardes".

Cada caso es distinto, y en el de Sílvia Vicent la mejoría fue más progresiva. "Una de las enfermeras ►

POSIBLES SÍNTOMAS DE CELIAQUÍA EN ADULTOS

Se pueden dar varios a la vez o sólo uno de ellos

Forma clásica de la enfermedad

- > Diarrea crónica
- > Distensión abdominal (hinchazón estómago)
- > Vómitos
- > Pérdida del apetito
- > Irritabilidad
- > Pérdida de peso

Síntomas atípicos

- > Estreñimiento
- > Anemia
- > Infertilidad
- > Abortos de repetición
- > Artritis
- > Hipertransaminasemia
- > Aftas orales recurrentes
- > Defectos del esmalte dental
- > Osteopenia
- > Osteoporosis
- > Talla baja
- > Ataxia
- > Epilepsia
- > Ansiedad
- > Depresión
- > Cefalea
- > Cansancio y debilidad por mala absorción de nutrientes



EN ESPAÑA SE CALCULA QUE EL 1% DE LA POBLACIÓN ES CELIACA



► me dijo que comiera alimentos sin gluten para ver cómo me sentía. Lo hice y en dos semanas me desapareció la diarrea. Fue entonces cuando me hicieron una biopsia intestinal que dio positivo. De todas formas, el cansancio, el dolor en los huesos y la hinchazón en la tripa tardaron más tiempo a marcharse”.

¿Qué pasa a las personas celiacas que no saben que lo son? Evidentemente continúan consumiendo alimentos que contienen gluten, como pueden ser el pan, bollería, salsas con harina de trigo... y, por consiguiente, su situación intestinal va a peor, los síntomas no cesan y pueden surgir otros problemas. “Un celiaco en fase activa de la enfermedad tiene un riesgo potencial a desarrollar intolerancia a otros alimentos ya que se produce una alteración de la mucosa intestinal”, explica Víctor Vila Miravet, del hospital Sant Joan de Déu. Por ejemplo, en algunos casos la persona puede dejar de tolerar la lactosa, aunque “esto es reversible una vez que se cumple la dieta exenta de gluten y la mucosa intestinal se recupera”, explica Carlos Ferrer, pediatra del hospital Clínic de Barcelona. A largo plazo, la ingestión continuada de gluten puede conllevar “enfermedades carenciales, como osteoporosis severa y refractaria al tratamiento y, en general, la celiacía puede simular cualquier enfermedad crónica”, apunta Camilo Botero, oncólogo del centro Dr. Boters, en Sant Cugat del Vallès (Barcelona). Los problemas mencionados se pueden dar en personas celiacas, pero hay que tener en cuenta que el gluten por sí mismo no comporta ningún riesgo. “El gluten no es dañino para la salud cuando una persona no tiene intolerancia al mismo”, indica Carlos Ferrer.

Para desarrollar esta enfermedad hacen falta tres cosas: “Tener una base genética (generalmente el sistema HLA DQ2 o el DQ8), unos factores ambientales, y los linfocitos del intestino que reaccionen en contra del gluten”, explica Francesc Casellas. La base genética puede pasar de padres a hijos y, por eso “en cuanto se diagnostica a un celiaco muchas veces se diagnostica a toda la familia”, como indica Eva Martínez-Ojinaga. “Mi hija, que tiene 44 años, ahora se hará las pruebas porque ha empezado a tener los mismos síntomas que tenía yo”, dice Lourdes Saldaña. De todas formas, los familiares no tienen por qué ser celiacos ya que “lo que se hereda son los genes que predisponen a ser celiaco pero esto no es suficiente, hacen falta más factores”, explica Víctor Vila Miravet del hospital Sant Joan de Déu.

Precisamente estos otros factores influyen en que se desarrolle la enfermedad en un momento u otro. En el caso de Silvia Vicent, quizás los factores ambientales ayudaron. “Pasé una época de mucho estrés que supongo que acabó de empeorar la situación”. Y en el caso de Lourdes Saldaña, explica: “Yo tengo problemas en el estómago, tengo una gastritis crónica, una metaplasia; estos problemas

GRUPOS CON MÁS PREDISPOSICIÓN

“Los grupos de riesgo para esta enfermedad son los familiares de los celiacos y también las personas que tienen dermatitis herpetiforme, síndrome de Down, déficit de IgA, diabetes tipo 1, tiroiditis autoinmune, artritis reumatoide, enfermedad inflamatoria intestinal, psoriasis, vitiligo, nefropatía IgA, síndrome de Turner i síndrome de Williams”, explica Víctor Vila Miravet, del hospital Sant Joan de Déu.

Los familiares de los celiacos tienen más predisposición porque pueden heredar los genes HLA DQ2 o DQ8, que los predisponen a ser celiacos, pero la presencia de estos genes no implica que se tenga la enfermedad, ya que los tiene entre un 20% y un 30% de la población. Por lo tanto, para desarrollar la enfermedad son necesarios también otros factores.

LOS CELIACOS DEBEN EXCLUIR EL GLUTEN DE SU DIETA DE FORMA COMPLETA

ya los tenía antes de que me diagnosticaran la celiacía. Mi madre fue operada de un cáncer en el estómago y mi padre murió de ello. Siempre he tenido problemas estomacales”.

La celiacía es una enfermedad cuyo tratamiento consiste “en la exclusión permanente y completa del gluten de la dieta para que la persona se recupere y desaparezca el problema”, como indica Francesc Casellas, del hospital Vall d’Hebron. Actualmente se está estudiando una pastilla que se podría tomar un celiaco si un día tomara gluten. “Se está estudiando la píldora de la enfermedad celiaca, es una pastilla para situaciones puntuales”, comenta Eva Martínez del hospital la Paz de Madrid. No obstante, de momento la única solución es la exclusión de los alimentos que conllevan gluten. El hecho de tener que llevar una alimentación exenta de gluten conlleva una serie de problemas diarios. Silvia Vicent explica que “uno de los problemas es económico, todos los productos sin gluten son muy caros. Además, hay pocos restaurantes aptos para celiacos. Cuando voy con la familia y los amigos tenemos que buscar un restaurante especial, o bien tengo que pedir que me traigan un plato sin gluten pero, aún así, a veces hay salsas que llevan harina y, si no lo específico muy bien, pueden haber confusiones”.

Las asociaciones de celiacos ponen de su parte para intentar paliar estos contratiempos. En la Associació de Celiacs de Catalunya, como explica la directora Matilde Torralba, llevan a cabo actividades para informar al sector de la restauración y también para que las empresas etiqueten correctamente los productos que no conllevan gluten. A su vez, la Federación de Asociaciones de Celiacos de España también lleva a cabo iniciativas para facilitar la situación de los celiacos, una de sus quejas es que, “según el informe anual de precios que realizamos desde la federación, en este año 2011, el celiaco gastará cerca de 1.500 euros más en la cesta de la compra que una persona no celiaca”, como explica la directora de la Federación, Marta Teruel.

Aunque la enfermedad supuso un cambio inesperado en la vida de Silvia Vicent y Lourdes Saldaña han aprendido a superar los obstáculos que se han ido encontrando. “Voy al restaurante a comer de dos a tres veces por semana, pido platos sin gluten y siempre pregunto si hay harina de trigo en caso de que hagan cremas, etcétera”, cuenta Lourdes Saldaña. “Fui a Brasil, en el avión pedí alimentos aptos para celiacos. Allí comí ensaladas, arroz, fruta, carne y pescado a la plancha, así no tuve problemas”, explica Silvia Vicent. Además, ha aprendido a cocinar recetas sin gluten, que según explica se elaboran de distinta forma. “Las croquetas, por ejemplo, quedan mucho mejor si se hacen cuadradas que redondas”, y continúa, “a la cocina tengo más trabajo, pero no hay ningún problema, hago yo misma todos los platos especialmente sin gluten”. Nada mejor que saber apañárselas uno mismo. ■



ESTUDIOS SOBRE LA PREVENCIÓN

Los factores ambientales, aparte de los genéticos, desempeñan un papel muy importante para determinar en qué momento se desarrolla la enfermedad y su expresión clínica. Los estudios que se han llevado a cabo están relacionados con el papel protector de la lactancia materna y la influencia que puede tener la edad en que se introduce el gluten en la dieta y la cantidad introducida. De momento, los estudios recientes indican que la introducción del gluten de forma progresiva entre los 4 y 6 meses y mientras todavía se toma la lactancia materna, podría prevenir la aparición de la enfermedad