

*Encuentros de LA RAZÓN: salud*

# La celiaquía, una enfermedad camaleónica

La ciencia debe responder aún a muchas incógnitas, pero la labor de los afectados ha conseguido normalizar la patología

Ana Domingo Rakosnik

Teresa era un bebé que apenas reía, cuando comía su seriedad se agudizaba aún más sin causa aparente. A los dos años, sus padres entendieron el porqué. El mal humor de Teresa tenía una causa: la celiaquía, una enfermedad crónica que implica intolerancia al gluten. Su madre explica que al modificarle la dieta, Teresa cambió por completo. Reía y se divertía y empezó a ganar peso a un ritmo normal. También le cambió la vida a ella. El diagnóstico de su hija llevó a que en ella descubrieran la enfermedad. Entendió entonces ese malestar que siempre la acompañó y que achacaba a nervios.

Miquel González/Shooting

De izq. a drcha, Carme Farré, Roser de Castellar, Naïke Castillo y Olga Cuesta en la mesa redonda organizada por LA RAZÓN sobre la enfermedad



Sus casos no son excepcionales. La celiaquía puede pasar fácilmente desapercibida porque, aunque el origen es siempre el mismo, se manifiesta de múltiples formas. «Los diagnósticos suelen ser como un cesto de cerezas; se detecta uno, quizás el más grave, y se encuentran más casos en la familia», apunta Roser de Castellar, directora técnica de Santiveri, en el marco de la mesa redonda sobre la celiaquía organizada por LA RAZÓN.

«Su origen está en una composición concreta del sistema HLA, responsable de regular el funcionamiento inmunológico», explica la doctora Carme Farré, bioquímica e investigadora del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona. «No se trata de un error genético, sino de una característica humana normal, como lo sería tener los ojos azules o marrones», puntualiza. Tener este sistema HLA conlleva que el organismo no tolere el gluten. Si no se detecta, esa intolerancia va lesionando poco a poco el intestino, de manera que deja de absorber correctamente los nutrientes de los alimentos. Cuando el cuerpo no recibe la cantidad necesaria de serotonina, el síntoma de que algo falla, es estar más irritable de lo normal. Si lo que le falta al organismo es calcio, ese déficit se traduce en osteoporosis. Y, así, los síntomas de la enfermedad celíaca

que de ese 25 por ciento de la población cuyo sistema HLA le predispone a desarrollar la enfermedad sólo lo haga el 10 por ciento como máximo?; ¿qué distingue exactamente unos de otros?; o ¿cuál es la evolución de la enfermedad?, son algunas de las cuestiones que los investigadores tratan de averiguar. Se sabe, por ejemplo y gracias a un estudio de la doctora Farré, que la prevalencia de la enfermedad disminuye

**25%**

de la población es susceptible de desarrollar la enfermedad.

**10%**

de los afectados positiva la celiaquía y debe seguir una dieta sin gluten

en la edad adulta, pero se desconoce por qué. ¿Puede acostumbrarse al organismo a aceptar el gluten paulatinamente? Tampoco existe hoy una respuesta clara.

Sin embargo, y a pesar de todas las dudas, como señala Farré, «se trata de la enfermedad crónica más agradecida». A su lado, la presidenta de la Asociación de Celíacos de Cataluña, Olga Cuesta, asiente porque sabe a qué se refiere Farré. Y, ésta se explica. Cuando se tienen sospechas, basta un análisis de sangre para diagnosticarla. Su único tratamiento –aunque se están investigando otras terapias– no es complicado

poner un ejemplo, no se puede cortar un pan sin gluten con un cuchillo que previamente se ha utilizado para trocear un pan convencional. Tampoco un mismo horno para preparar una pizza normal y una pizza sin gluten. Es necesario aislar el producto que comerá el celíaco para evitar que se contamine por partículas de gluten. Ahí radica la complejidad de la enfermedad, pero, hoy por hoy, existen diferentes fórmulas para ofrecer una dieta equilibrada y variada sin poner en peligro la salud y sin estigmatizar a nadie. Porque, como apunta Castillo, no se trata de eliminar los productos que contienen gluten de la dieta, sino de sustituirlos por los mismos alimentos pero sin gluten. «La variedad que hay ahora es increíble», señala. Además, existen sistemas, como una bolsa para tostar el pan, que evitan la contaminación cruzada.

Por otro lado, el precio de los alimentos libres de gluten va dejando de ser, poco a poco, una barrera. Ayuda, en este sentido, que los supermercados ofrezcan estos productos y que las marcas comiencen a producirlos junto a empresas especializadas como Dr. Shär o Santiveri. No obstante, no hay que obviar que la investigación que hay detrás de estos alimentos y los requisitos para poder producirlos son costosos.

## Impulsan la formación

La celiaquía «es una enfermedad que ha prosperado a mayor velocidad a nivel social que médico», afirma la doctora Carme Farré. Y es que la variedad de síntomas de la patología despista a los médicos y a los pacientes que acuden a un especialista que quizás desconoce la enfermedad por no ser de su competencia. Como apunta Naïke Castillo, responsable dentro de la compañía alimentaria Dr. Shär, de la formación de profesionales, «¿Quién puede pensar que un aborto o la rotura del fémur son secuelas de la celiaquía?». Por ello, Dr. Shär ofrece formación a todos los profesionales de la medicina, tanto a nivel presencial, como a través de documentación on-line. El objetivo es facilitar el diagnóstico pero también limitar el sobrediagnóstico y evitar que los ciudadanos, por moda o miedo, se autotraten y eliminen el gluten de su dieta sin necesidad. Hacerlo dificulta un diagnóstico certero.



*«Es una enfermedad que ha prosperado a mayor velocidad a nivel social que médico»*

**Carme Farré**  
Investigadora del Hospital Sant Joan de Déu



*«Desde la asociación nos gusta decir que dejas de ser un enfermo al llevar una vida normal»*

**Olga Cuesta**  
Presid. de la asociación de Celíacos de Cataluña



*«No se trata de dejar de comer pan, sino de comer pan sin gluten y de llevar una dieta variada»*

**Naïke Castillo**  
Responsable de marketing de Dr. Shär



*«El objetivo es ofrecer todo tipo de productos, biológicos y con buen sabor a los celíacos»*

**Roser de Castellar**  
Directora técnica de Santiveri

vienen determinados por el nutriente que el intestino dañado es incapaz de absorber y trasladar al cuerpo. «Pueden darse, incluso, varios a la vez», explica Naïke Castillo, nutricionista y responsable del área de marketing profesional de la compañía alimentaria Dr. Shär. Por ello, se considera que la celiaquía es una enfermedad camaleónica y se sabe que muchos afectados no han sido aún diagnosticados, como apunta la doctora Farré.

De hecho, el 25 por ciento de la población puede padecerla, porque tiene ese sistema HLA antes mencionado. Sin embargo, de este porcentaje sólo la desarrolla entre un 5 y un 10 por ciento. ¿Por qué? Sigue siendo una incógnita, explica Farré. De hecho, la ciencia aún no ha sido capaz de responder a varias preguntas claves para el conocimiento de la celiaquía. ¿Qué hace

si se cambian ciertos hábitos. Se trata de seguir una dieta sin gluten. Además, la mejora es inmediata, el intestino se regenera desde el momento en el que se deja de ingerir gluten y la absorción de los nutrientes vuelve a realizarse correctamente.

Ahora bien, una dieta sin gluten es cara y, aunque fácil de seguir en casa, no lo es tanto en restaurantes, en hoteles e, incluso, en hospitales. El trabajo de sensibilización por parte de las asociaciones de afectados ha sido clave para que hoy la enfermedad se conozca pero queda mucho camino por recorrer. Por ejemplo, en Cataluña sólo el 3 por ciento de los restaurantes ofrece un menú sin gluten. «Hay que tener en cuenta que la sensibilidad del gluten es a muy pocas partículas y éste soporta intacto las altas temperaturas», apunta De Castellar. Por

**75%**

de los celíacos no ha sido diagnosticado, según calcula la Federación de Asociaciones de Celíacos de España

## El etiquetaje

CLAVE PARA LA TRANQUILIDAD DEL AFECTADO

La Unión Europea ha establecido un etiquetado común para mejorar el acceso a los productos y evitar riesgos para los afectados. Una espiga roja barrada es el logo que identifica los alimentos libres de gluten. Desde la Asociación de Celíacos de Cataluña se trabaja con las marcas para que no obvian esta herramienta. Como explica Olga Cuesta, presidenta de la entidad: «El 75 por ciento de los productos del mercado son aptos para celíacos, pero sólo lo etiqueta el 40 por ciento». Poco a poco, las empresas alimenticias van prestando atención a esta demanda. Sin embargo, como apunta Naïke Castillo (Dr. Shär), es importante controlar porque «no tiene sentido que se etiquete un agua como libre de gluten» y presta a confusión.

