

INTOLERANCIA AL GLUTEN



**Asociación Colombiana
de Gastroenterología**
Fundada en 1947

¿QUÉ ES?:

La intolerancia al gluten es una entidad diferente a la enfermedad celiaca. Se incluyen en esta categoría a los pacientes que tienen una verdadera alergia al gluten (presente en trigo, cebada y centeno).

La enfermedad celiaca afecta a menos del 1% de la población, por lo tanto es una enfermedad rara. Algunos informes establecen que de cada persona a la que se diagnostica enfermedad celiaca hay 6 personas a las que no se les diagnostica una intolerancia relacionada con el gluten.

Los síntomas de la intolerancia al gluten son variados y pueden ser leves a moderados y diversos. Así que se puede padecer intolerancia al gluten sin tener enfermedad celiaca. Estas alteraciones reciben el nombre de sensibilidad al gluten sin enfermedad celiaca. Estos pacientes no tienen enfermedad celiaca pero mejoran cuando evitan comer alimentos con gluten. Dependiendo del individuo, unos pueden tener menor o mayor grado de molestias al ingerir alimentos con gluten.

Para identificar la intolerancia al gluten se deben tener en cuenta los siguientes factores:

- A pesar de presentar síntomas similares los pacientes presentan un test negativo para enfermedad celiaca (por medio de 2 criterios: histológico y por niveles de inmunoglobulina E).
- Los pacientes refieren síntomas gastrointestinales y no gastrointestinales
- Los pacientes presentan mejoría con la dieta sin gluten

CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO:

Existen múltiples factores que favorecen la intolerancia al gluten entre ellos la cantidad de gluten en la dieta, daño de la flora intestinal, estado de inmunidad del individuo, factores genéticos y el equilibrio del eje hormonal.

El gluten puede lesionar la mucosa intestinal y dejar que algunas grandes moléculas de proteína y microbios pasen al torrente sanguíneo a través de la barrera intestinal provocando una respuesta inflamatoria crónica.

El gluten se considera un antinutriente y es difícil de digerir aun en personas que no tienen intolerancia. Los antinutrientes son ciertas sustancias presentes en las plantas comestibles como granos, leguminosas, nueces y semillas. Son “toxinas” que defienden a las plantas de quienes las ingieren. En algunos casos estas mismas “toxinas” pueden combatir infecciones, bacterias o patógenos en el organismo humano.

SÍNTOMAS

Los pacientes pueden presentar los siguientes síntomas digestivos y de síndrome de intestino irritable:

- Dolor abdominal tipo cólico
- Distensión abdominal
- Estreñimiento o diarrea

Los pacientes pueden presentar los siguientes síntomas del sistema nervioso:

- Dificultad para concentrarse



- Dolor de cabeza frecuente
- Ansiedad o depresión
- Síndrome de fatiga crónica
- Dolores musculares y articulares
- Entumecimiento y hormigueo en brazos y piernas

Otros síntomas:

- Problemas reproductivos e infertilidad
- Problemas en la piel: dermatitis, rosácea, eczemas, rash
- Deficiencias nutricionales incluso anemia ferropénica
- Mayor riesgo de alteraciones en el aprendizaje, autismo
- Posiblemente, riesgo más alto de enfermedades neurológicas y psiquiátricas como, Alzheimer, demencia y esquizofrenia

La intolerancia al gluten puede afectar casi todas las células del organismo, al alterar la microbiota intestinal, puesto que las bacterias que habitan en el intestino controlan todo, desde la absorción de nutrientes y la producción de hormonas a la función metabólica y los procesos cognitivos.

¿QUÉ TIPO DE EXÁMENES SE NECESITAN PARA EVALUAR SUS SÍNTOMAS Y LLEGAR A UN DIAGNÓSTICO?

Al notar alguno o varios de los síntomas descritos arriba usted debe consultar a su médico quien lo interrogará para tener en cuenta sus síntomas y antecedentes, lo examinará y procederá a practicar y a ordenar varios exámenes.

Los que más se utilizan para el diagnóstico son:

- La biopsia de intestino delgado
- Anticuerpos – anticuerpos anti-gliadina (un tipo de proteína del gluten) y la transaminasa tisular-2

TRATAMIENTO

- Dieta de eliminación – se eliminan completamente de la dieta los alimentos que contienen gluten durante al menos 3 meses, luego se reintroducen y se evalúa
- Seguir una dieta libre de gluten – no ingerir trigo, cebada o centeno. La mayoría de los alimentos horneados, alimentos que contengan harina de trigo (pizza, pasta), la mayoría de los alimentos empaquetados como, pan, cereales, galletas y ponqués.
- Chequear las etiquetas donde se estipulan los ingredientes de un producto alimenticio puesto que el gluten se utiliza en muchos de los alimentos empaquetados.
- Llevar una dieta saludable que incluya, productos animales orgánicos, verduras, frutas, nueces, semillas y probióticos.
- Para hornear alimentos use: arroz integral, quinoa, harina de almendras, harina de coco, harina de garbanzos