



Ciscato Sharovsky
LABORATORIOS
bioquímica de alta complejidad

¿Qué es la enfermedad celíaca y cuáles son sus causas?

El sistema digestivo es el conjunto de órganos que digiere alimentos y absorbe los nutrientes importantes que el cuerpo necesita para crecer y mantenerse saludable. Una parte importante del sistema digestivo es el intestino delgado, que está revestido de millones de proyecciones microscópicas en forma de dedos llamadas **vellosidades**. Las vellosidades son los vehículos a través de los cuales el cuerpo absorbe los nutrientes.

Las personas con **enfermedad celíaca** tienen un trastorno que hace que su cuerpo reaccione al gluten, un tipo de proteína que se encuentra en muchos alimentos. Cuando estas personas comen gluten, la reacción del sistema inmune a la proteína erosiona y destruye gradualmente las vellosidades del intestino delgado. Cuando se dañan las vellosidades, el cuerpo no puede procesar las vitaminas, los minerales y otros nutrientes que necesita para mantenerse saludable. Por lo tanto las personas con enfermedad celíaca corren el riesgo de sufrir desnutrición y pueden desarrollar anemia (disminución de la cantidad de glóbulos rojos debido a la falta de hierro) u osteoporosis (huesos quebradizos debido a la falta de calcio).

La incapacidad del cuerpo para absorber nutrientes también puede significar que las personas jóvenes con enfermedad celíaca podrían no crecer completamente hasta su altura potencial. Además, las personas con enfermedad celíaca pueden tener más propensión a desarrollar otras enfermedades, como por ejemplo la enfermedad tiroidea, diabetes, lupus y ciertos tipos de cáncer.

No se sabe con exactitud por qué una persona desarrolla la enfermedad celíaca. Sin embargo la enfermedad parece ser genética, lo que significa que es común en una familia. Igual que el color de los ojos o del cabello, las

personas heredan de sus padres y abuelos los genes que las hacen más susceptibles a desarrollar la enfermedad celíaca. .

Señales y síntomas

Es importante diagnosticar la enfermedad celíaca temprano, antes de que cause demasiado daño al intestino. Pero como es fácil confundir los síntomas con otros trastornos intestinales, como por ejemplo el síndrome del intestino irritable o la intolerancia a la lactosa, puede que los adolescentes con enfermedad celíaca no sepan que la padecen.

Algunos síntomas comunes de enfermedad celíaca son diarrea, dolor abdominal, abotagamiento y pérdida de peso. Las personas que padecen de la enfermedad se pueden sentir cansadas, irritables o deprimidas. Algunas personas que padecen de la enfermedad tienen erupciones cutáneas y llagas en la boca. La desnutrición que acompaña a la enfermedad celíaca puede causar anemia y otros problemas asociados con los problemas de nutrición. La llegada de la pubertad en adolescentes que padecen de la enfermedad celíaca podría ser tardía.

A veces, es posible que la persona con enfermedad celíaca no muestre síntomas hasta que pase por un evento emocional o físico estresante, como por ejemplo una lesión.

¿Cómo se diagnostica la enfermedad celíaca?

Puesto que la enfermedad celíaca se parece a otras afecciones digestivas, sólo un médico puede determinar con seguridad si una persona la padece.

Si un médico sospecha que se trata de enfermedad celíaca, probablemente indicará que se haga una prueba de sangre:

- Estudio Genético : Prácticamente todos los pacientes con enfermedad celíaca comparten los genes HLA DQ2 y DQ8
- Investigación de Anticuerpos: anti Gliadina, Anti Endomisio, Anti Transglutaminasa , Anti Péptidos deaminados de Gliadina

Si los resultados de la prueba de sangre indican que la persona tiene un nivel alto de anticuerpos: el médico podría recomendar **una biopsia del intestino delgado para confirmar el diagnóstico.**

La biopsia consiste en la toma de una muestra de tejido que se envía a un laboratorio para ser analizada. Este procedimiento no produce dolor. La mayor parte del tiempo, la persona está sedada. En algunos casos, durante el procedimiento el médico se puede recomendar anestesia general.

¿Cómo se trata? :

La enfermedad celíaca puede ser manejada con mucho éxito siguiendo una dieta sin gluten.

El gluten se encuentra en los cereales como trigo, centeno, cebada.

¿Tiene gluten la avena?

Es un caso especial ya que de forma natural no contiene gluten. Sin embargo, existe un alto riesgo contaminación ya que la avena se cultiva en los mismos campos dónde anteriormente se ha podido cultivar trigo u otros cereales y los granos de avena pueden mezclarse con otros granos que contienen gluten durante el cultivo en el campo, la recolección y, más tarde, en el procesamiento de la molienda.

Debido a que se puede encontrar gluten en muchos alimentos, se necesita prestar atención a los ingredientes de los alimentos que se consumen: leer las etiquetas para determinar si un alimento contiene gluten y encontrar nuevas alternativas

Pero **no tenés que limitarte a comer en casa.** Con experiencia y conocimiento podrás determinar qué platos en los restaurantes o casas de amigos contienen gluten.

Si se te ha diagnosticado enfermedad celíaca, tu médico te puede poner en contacto con un **nutricionista** para ayudarte a componer un plan de alimentación que vaya de acuerdo con tu estilo de vida.

La **buena noticia es que el intestino delgado puede curarse** y, aunque este proceso puede tomar hasta 6 meses, muchas personas **empiezan a sentirse mejor en tan sólo unos pocos días después de iniciar la dieta**. Pero el hecho de sentirse mejor no quiere decir que puedan volver a consumir alimentos que contienen gluten. Si lo hacen, los síntomas y trastornos regresarán debido a que los genes que causan la enfermedad permanecen en el cuerpo.