

Día del celíaco: especialistas llaman a no tratar la enfermedad como una simple dieta

En el Día Mundial de la Enfermedad Celíaca, la Dra. Ana María Madrid y la Dra. Valeria Palma, del Hospital Clínico Universidad de Chile, junto a la Dra. Magdalena Araya, del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, advierten sobre la importancia del diagnóstico oportuno, los riesgos de eliminar el gluten sin evaluación médica y la necesidad de seguimiento profesional.

El **gluten** es un conjunto de proteínas presente en cereales como el trigo, la cebada y el centeno, que también puede encontrarse en alimentos procesados. En personas con **enfermedad celíaca**, su consumo activa una respuesta inmune que principalmente daña el intestino delgado.

Ser celíaco no se trata de una moda alimentaria ni de una simple decisión de dejar el pan. En esta enfermedad, **la dieta libre de gluten es parte de un tratamiento médico estricto, indicado tras un diagnóstico adecuado**. Aunque se estima que esta enfermedad afecta a cerca del 1% de la población mundial, en Chile aún no existen estudios epidemiológicos precisos y su diagnóstico sigue siendo un desafío.

Según advierten especialistas de la Universidad de Chile, una de las principales dificultades es que **sus síntomas pueden ser muy variados, poco específicos y, en muchos casos, confundirse con otras condiciones digestivas**.

Sobre la enfermedad, la Dra. Ana María Madrid, gastroenteróloga del Hospital Clínico Universidad de Chile y miembro del Consejo de Evaluación, explica que se trata de un

trastorno inmunomediado que, ante la exposición al gluten, puede generar atrofia de la mucosa del intestino delgado y malabsorción de nutrientes. “Lo importante es estudiar la enfermedad antes de iniciar una dieta libre de gluten. También se recomienda evaluar a familiares directos, como padres y hermanos, porque existe una **predisposición familiar**, que no suele asociarse a esta enfermedad”, destaca la especialista.

Una enfermedad que puede pasar años sin diagnóstico

La **Dra. Valeria Palma**, inmunóloga del Hospital Clínico Universidad de Chile, detalla que esta enfermedad se considera autoinmune debido a que el sistema inmune “reacciona frente al gluten” y produce **autoanticuerpos dirigidos contra estructuras propias del intestino**. Como consecuencia, las vellosidades intestinales pueden aplanarse y perder parte de su función.

Uno de los grandes problemas de la enfermedad celíaca es que **su sintomatología no siempre es la misma**. En adultos, principalmente puede aparecer con **dolor abdominal, distensión, diarrea o estreñimiento**, pero también con signos menos evidentes, como anemia leve, alteraciones hepáticas, déficit de vitaminas, fatiga, molestias neurológicas, problemas óseos o manifestaciones en la piel. “La enfermedad celíaca, al ser una enfermedad autoinmune sistémica, puede tener manifestaciones no solo gastrointestinales, sino también en otras partes del cuerpo”, advierte.

La gastroenteróloga experta en enfermedad celíaca, **Dra. Magdalena Araya**, académica del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, agrega que **el subdiagnóstico también se relaciona con la normalización de síntomas persistentes**. “Como la sintomatología es bastante inespecífica, cuando una persona tiene molestias, por poco intensas que sean, que no responden a los tratamientos habituales, debería consultar a un especialista para que se le realice un estudio”, señala la académica.

El diagnóstico oportuno es clave, ya que no tratar la enfermedad puede tener consecuencias importantes. Además de la habitualmente mencionada malabsorción de nutrientes, existen otras consecuencias, como anemia, osteoporosis, alteraciones neurológicas, infertilidad en mujeres, mayor riesgo de desarrollar otras enfermedades autoinmunes y, en algunos casos, cáncer intestinal.

Por eso, uno de los mensajes centrales es **no eliminar el gluten antes de realizar los exámenes.** Según explica la Dra. Madrid, el diagnóstico en adultos considera anticuerpos antitransglutaminasa y endoscopia digestiva alta con biopsias de duodeno. Si la persona deja de consumir gluten antes de estudiarse, **los anticuerpos pueden aparecer negativos en los exámenes y dificultar la confirmación de la enfermedad.**

“Hay mucha moda en que el gluten nos inflama. No hay que autodiagnosticarse. Lo ideal es que un profesional haga un estudio adecuado y un diagnóstico apropiado”, enfatiza la Dra. Palma.

Vivir sin gluten: más que eliminar pan y pastas

Una vez confirmado el diagnóstico, el tratamiento consiste en mantener una dieta estricta libre de gluten. Sin embargo, esta indicación **implica mucho más que dejar de consumir pan, masas o pastas.** Se trata de una medida terapéutica permanente que requiere educación alimentaria, control médico y seguimiento profesional.

En Chile, uno de los principales desafíos culturales es el lugar que ocupa el pan en la alimentación cotidiana. Sin embargo, la Dra. Madrid hace énfasis en la existencia de muchos **alimentos naturalmente libres de gluten**, como frutas, verduras, carnes no marinadas, arroz y legumbres. El mayor riesgo aparece con productos procesados, alimentos preparados fuera del hogar o preparaciones sin certificación.

Desde su experiencia clínica y académica, la Dra. Araya

advierte que muchos **alimentos que naturalmente no contienen gluten pueden contaminarse durante su procesamiento**. Por eso, las personas celíacas deben revisar cuidadosamente el etiquetado y preferir productos certificados. “No solo es eliminar el pan y las pastas, la industria alimentaria utiliza el gluten en muchísimos alimentos elaborados”, explica.

La **contaminación cruzada** es otro aspecto crítico para las personas celíacas. Según explican las especialistas, el sistema inmune puede activarse incluso con pequeñas cantidades de gluten, por lo que se sugiere un meticuloso cuidado en la cocina, en el colegio, en el trabajo, en restaurantes y en espacios compartidos.

Frente a este escenario, las especialistas coinciden en **la importancia de la educación alimentaria, el acompañamiento profesional y el apoyo del entorno**. También recomiendan evaluar a familiares directos de personas diagnosticadas, debido a la predisposición familiar asociada a esta condición.

En el Día Mundial de la Enfermedad Celíaca, el llamado de las especialistas es a informarse, consultar ante síntomas persistentes y evitar decisiones alimentarias sin evaluación profesional.