

S-17 (3) ENFERMEDAD CELIACA.

MANEJO INTEGRAL DEL PACIENTE CELIACO.

Integrated management of the celiac patient.

María del Pilar Milke García. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición “Salvador Zubirán”.

El gluten permite la consistencia esponjosa del pan. Esta proteína está formada por glutenina y gliadina. La gliadina del trigo, centeno y cebada produce enfermedad celiaca (EC), una reacción inmunológica intestinal en personas genéticamente susceptibles, no así la orzeína del arroz, la zeína del maíz y quizá la avenina de la avena.

La desnutrición, anemia y deficiencia de vitaminas y minerales de los pacientes con EC no diagnosticada o no tratada, dada la importante malabsorción, es común. Los niños sufren retraso en crecimiento.

El tratamiento de la EC consiste en eliminar permanentemente fuentes dietéticas de gluten (trigo, centeno, cebada y probablemente avena). Los cereales que se pueden consumir son arroz, maíz, amaranto, quinoa, teff, sorgo y mijo.

Es prácticamente imposible seguir una dieta con un nulo contenido de gluten ya que la contaminación de alimentos sin gluten con alimentos que lo contienen es muy común. En algunas personas, tan sólo 10 mg pueden ser dañinos (límite seguro de consumo: 10-100 mg/día). Un alimento es “apto para celíacos” cuando contiene < 200 p.p.m. gluten.

El nutriólogo con experiencia en EC evalúa el estado de nutrición, proporcione orientación alimentaria; instrucción acerca de su dieta, alimentos industrializados libres de gluten y forma de leer e interpretar etiquetas; y ayuda en la planeación de menús.

Los objetivos del tratamiento de la EC son aliviar síntomas, permitir la recuperación intestinal, revertir las consecuencias de la malabsorción y facilitar que el paciente disfrute de su dieta.

El gluten se encuentra en muchos alimentos, algunas bebidas e, incluso, medicamentos. Es muy fácil contaminar los alimentos de un celíaco con alimentos que contengan gluten. Ej: freír alimentos para celíaco en el mismo aceite en donde se frieron alimentos con gluten; en la industria alimentaria, utilización de equipos comunes para ambos alimentos. Deben siempre leerse etiquetas.