

# Enfermedad Celíaca

U n D e s a f í o p a r a l o s C h i l e n o s

**H**asta hace poco la enfermedad celíaca se conocía como una enfermedad digestiva más bien rara del niño; sin embargo, hoy ha pasado a ser una enfermedad frecuente, en la que síntomas digestivos pueden ser menores y que puede aparecer a cualquiera edad; tan frecuente es que en ciertos países ha llevado a desarrollar programas especiales dentro de los sistemas de salud pública. El gran aumento de casos diagnosticados se origina de la aparición de nuevas técnicas de estudio, esto es, la medición de anticuerpos específicos (llamados EMA y TTG), que permiten buscar activamente a los pacientes que padecen la condición cuando aún no tienen

síntomas o estos son tan leves que no consideran que valga la pena consultar por ellos. El uso masivo de estos exámenes puso rápidamente en evidencia que hay varias formas de la enfermedad. Las digestivas típicas del niño pasaron a ser las “clásicas” y las reconocidas recientemente se les llamó “atípicas”. Estas últimas son las responsables de que el número de casos crezca enormemente.

La estimación global es que existiría un celíaco por cada 250 personas, o sea, en Chile existirían por lo menos 65.000 celíacos. Desgraciadamente, los diagnosticados son solo unos pocos cientos, de manera que mejorar el gran subdiagnóstico que existe en Chile es el desafío que tenemos por delante. Para lograrlo es crucial saber que la enfermedad celíaca se diagnostica me-

dante exámenes de sangre y endoscopia alta con biopsia. La historia clínica y el examen físico médico no bastan para hacer el diagnóstico.

## ¿Buen tratamiento o curación?

Como se trata de una enfermedad determinada por nuestros genes, y ellos nos acompañan siempre, no es posible curar la enfermedad; cada vez que el celíaco se expone al gluten sus genes responden a él, aunque no se experimenten mayores molestias. A pesar de que no tiene curación la enfermedad celíaca tiene buen tratamiento: la dieta sin gluten, estricta y para toda la vida.

El tratamiento sin gluten es altamente efectivo y el paciente que lo hace sana y permanece saludable, gozando de

una buena calidad de vida, enteramente comparable a la de cualquier persona no celíaca. Es por esto que es tan importante saber cómo hacer una dieta adecuada.

### **Vivir sin gluten: Una opción de vida saludable**

La dieta sin gluten debe privilegiar el consumo de alimentos naturales y es fácil de preparar cuando se cocina en casa. Cuando se elige un alimento procesado, este debe estar “certificado”, o sea, se debe haber medido la cantidad de gluten que contiene y ésta debe estar por debajo de los límites permitidos. Esto significa que el celíaco debe guiarse por los listados que construyen las asociaciones de celíacos, como por ejemplo Coacel (Corporación de Ayuda al Celíaco).

Los chilenos consumimos menos de la mitad de las frutas, verduras, pescados y mariscos diarios que necesitamos. El consumo de alimentos procesados altos en grasa, sodio, energía (y gluten), favorecen el sobrepeso, la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Al hacer una

dieta libre de gluten, el celíaco no sólo trata su enfermedad, tiene la oportunidad de prevenir los males asociados a la vida moderna.

### **¿Cuánto gluten es mucho gluten?**

A menudo se piensa que “un poquito de gluten” no importa. Veamos qué hay de cierto en esto. En grupos de personas no celíacas la ingesta promedio de gluten es entre 10 y 20 gramos por día; en los celíacos, 1 gramo o más de gluten día produce daño grave. Existen estudios experimentales que muestran que cuando se pone en contacto el intestino de un celíaco con pequeñas cantidades de gluten por períodos cortos de tiempo (horas) no se observa daño. Sin embargo, no es posible traducir estos resultados a indicaciones concretas ya que los estudios son cortos y no se puede estimar qué efecto tendrían estos consumos bajos en el largo plazo. Aunque el tema está abierto, algunas agrupaciones de celíacos consideran que consumir hasta 50 miligramos de gluten/día no sería riesgoso para ellos.

### **¿Es fácil o difícil seguir la dieta sin gluten en Chile?**

Cuando se come fuera de casa es muy difícil decidir si lo que comemos contiene o no gluten. Las comidas pueden no contener gluten como ingrediente, pero no es posible saber si durante su preparación, procesamiento, distribución o almacenamiento fueron contaminadas con otros productos que sí contienen gluten.

Uno de los mayores problemas del celíaco chileno es que los alimentos elaborados nacionalmente no declaran su contenido de gluten en el envase. Por otro lado, los productos importados sí lo declaran pero tienen un costo varias veces mayor que los productos equivalentes nacionales. Esta situación es un fenómeno local, en otros países los celíacos constituyen un grupo que recibe atención de las autoridades de salud, los legisladores y la empresa privada nacional. Nuestros celíacos miran con envidia la situación de países vecinos, como por ejemplo Argentina. El país está en deuda con los celíacos chilenos, desarrollar localmente productos sin gluten y que su declaración en el etiquetado sea obligatoria son desafíos pendientes y metas alcanzables.