

NOTICIAS UDEC
 diario@ladiscusion.cl
 FOTOS: NOTICIAS UDEC

PATOLOGÍA CAUSA INFLAMACIÓN E IRRITACIÓN DEL INTESTINO DELGADO

Celiaquía: el impacto silencioso de una enfermedad que exige educación y control estricto

Sin tratamiento curativo y con una dieta estricta como única herramienta, la enfermedad celíaca requiere un entorno informado y comprometido. Especialistas UdeC advierten sobre los riesgos del consumo inadvertido de gluten y la importancia de evitar la contaminación cruzada.

La enfermedad celíaca es un trastorno autoinmune en que la persona no tolera el consumo de gluten, dañando el intestino delgado cada vez que se ingiere. El gluten es una proteína que se encuentra en varios cereales, casi en todos los popularmente vendidos en nuestro país, como trigo, avena, centeno, cebada, entre otros. Si bien algunos de ellos no tienen gluten naturalmente, si son procesados en las mismas instalaciones y con los mismos instrumentos que cereales que si los tienen, siendo considerados como contaminados de forma inicial.

Un ejemplo de este caso es la avena, que "se contamina en los procesos de molienda, porque ocupa los mismos silos que los otros cereales. O también se contamina en los campos donde está plantada, porque muchas veces se planta al lado de las matas de trigo" explicó la docente de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Concepción, Sigrid Mennickent Cid.

Pérdida de peso, anemia, constante hinchazón y diarrea están dentro de los síntomas más comunes de esta enfermedad, que debe ser diagnosticada con pruebas de laboratorio, endoscopias e incluso biopsias. El tratamiento es simple y complejo a la vez: la persona debe eliminar por completo de su dieta el gluten, identificó la Dra. Montserrat Victoriano Rojas, nutricionista docente de la Facultad de Farmacia UdeC.

A diferencia de las personas que no toleran la lactosa, que pueden consumir con anticipación una pastilla de lactasa para prevenir los síntomas incómodos como la hinchazón y diarrea, las personas celíacas no tienen esta opción. Solo basta consumir algo tan pequeño como una miga para que el intestino reaccione. Incluso si el paciente opta por ignorar la dieta restrictiva y aceptar las incomodidades, la repercusión es grave, pues el daño intestinal es acumulativo.

"La respuesta inmunológica en la enfermedad celíaca implica tanto la inmunidad innata como la adaptativa", agregó el docente de la Facultad de Farmacia, Dr. Claudio Aguayo Tapia. El también Director del Magíster en Bioquímica Clínica e Inmunología de la Casa de Estudios, explicó que la gliadina (fracción inmunogénica del gluten) es modificada por una enzima natural del cuerpo (TG2) y presentada al sistema inmune por una molécula que la mayoría de las personas celíacas tienen por herencia genética. Esto desencadena una reacción inflamatoria, ya que el organismo confunde al gluten con un peligro, provocando que las células inmunes se activen y liberen las sustancias inflamatorias, "lo cual lleva al daño estructural del epitelio intestinal", contó.

"Al dañar la biodiversidad intestinal, que es por donde se absorben los nutrientes, los fármacos y otras cosas más, entonces se van produciendo patologías como consecuencia de la mala absorción. Por ejemplo, anemia, anemia ferropénica por disminución de la absorción de hierro, anemia por disminución de la absorción de B12, osteopenia por disminución de la absorción de calcio, etc.", sentenció Mennickent. "Aunque los síntomas no sean aparentes, son a largo plazo. Si daño (al intestino) puede provocar problemas graves como osteoporosis

Educación del paciente

El Dr. Aguayo cerró afirmando que "la educación del paciente, el seguimiento nutricional y la concienciación social son fundamentales para garantizar adherencia terapéutica y prevenir complicaciones a largo plazo".

y cánceres", complementó la Dra. Victoriano.

Esta enfermedad no se puede prevenir ni curar, aquí radica lo difícil de su tratamiento. A diferencia de hace 15 o 20 años atrás, hoy el mercado se abre a soluciones más comunes a las personas celíacas. Antes solo quienes gozaban de privilegio económico podían importar comida adaptada. Hoy es posible encontrar fideos sin gluten en casi todos los supermercados. Pese a esa facilidad, "se estima,

en estudios que hay publicados, que el valor de la canasta de alimentos es más o menos 4 veces mayor a la una persona no celíaca", comentó Mennickent.

Alimentos libres de gluten

Libres de gluten y seguros, naturalmente, hay muchos alimentos: las frutas, las verduras, las papas, el arroz en general, el té, el café en grano. Sin embargo, la mayoría de los alimentos procesados si lo tienen, ya que se usa como espesante.

En este punto radica la importancia de asociaciones como la Corporación Propaciente Celíaco, que crece bajo el alero de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Concepción. Se presenta como una acogida a pacientes y sus familias, para acompañarlos en el proceso. Además, cumplen un rol educativo, orientando a familias completas en

pequeñas adecuaciones que todos los hogares deben realizar.

Para Mennickent, sería ideal si todos en la familia pudieran comer lo mismo, pero recaló que, pese a las modas, no es recomendable que una persona que tolera el gluten deje de consumirlo, debido al aporte nutritivo. El especialista resaltó la importancia de tener los alimentos sin gluten en la parte superior de las despensas, para evitar la contaminación por algún residuo que pueda caer, mejor si está guardado en recipientes con tapa. "Es ideal que en la casa estén las mantequilleras separadas, las mermeladeras separadas, los tostadores separados, porque como decíamos, es tan poquito lo que a nosotros nos hace daño, tres partes por millón de algo, es muy fácil que haya contaminación cruzada entre un alimento y otro", identificó.

La enfermedad celíaca es una condición autoinmune crónica que afecta el intestino delgado.

