### Información para pacientes:



## **ENFERMEDAD CELÍACA**

La celiaquía es una enfermedad de transmisión genética, en la que se produce una respuesta inmunológica como consecuencia del contacto de una proteína denominada gluten con el sistema inmunológico del intestino delgado. Muchos alimentos de la alimentación del mundo occidental y de la dieta Mediterránea contienen importantes cantidades de gluten. La lesión resultante de esta respuesta inmunológica conlleva la aparición de una lesión intestinal que da lugar a la existencia de una alteración de la absorción de alimentos, vitaminas y minerales en el intestino delgado. El grado de lesión del intestino delgado es variable y su forma más evolucionada se caracteriza por una atrofia completa de las vellosidades intestinales.

#### SÍNTOMAS CLÍNICOS Y REPERCUSIONES DE LA ENFERMEDAD

La acción tóxica del gluten sobre el organismo es permanente; las personas afectadas por la enfermedad deben seguir una estricta dieta sin gluten durante toda la vida. La enfermedad se puede presentar a cualquier edad, desde la infancia hasta la edad adulta, e incluso en la vejez. Las personas que tienen esta enfermedad y no son tratadas adecuadamente presentan una serie de problemas, que van desde molestias mínimas hasta situaciones que pueden afectar gravemente la salud del individuo afectado. Entre estos síntomas, destacan la diarrea, pérdida de peso, retrasos de crecimiento e infecciones frecuentes (en la infancia), anemia o déficits vitamínicos. Las complicaciones más frecuentes son la descalcificación ósea y la anemia por una absorción disminuida de calcio y hierro respectivamente. La disminución de la densidad ósea es un problema grave para las personas que tienen enfermedad celíaca en la edad adulta y se produce por una malabsorción de calcio, lo que puede conllevar un incremento del riesgo de tener fracturas óseas.

Hay pacientes con enfermedad celíaca que pueden estar asintomáticos o poco sintomáticos (malestar abdominal leve, hinchazón abdominal o meteorismo) o bien pueden presentar síntomas no digestivos (anemia, inflamación del hígado, esterilidad, etc.). En otros pacientes solamente se les manifiestan enfermedades asociadas, como la diabetes mellitus de tipo I o la tiroiditis autoinmune.

Por otra parte, se sabe que las personas que tienen enfermedad celíaca y no siguen la dieta de forma estricta y continua tienen un riesgo más elevado que la población sana (riesgo relativo 2 a 3 veces superior que la población general) de contraer ciertos tipos de cáncer, especialmente el linfoma de intestino delgado; por tanto, es muy importante el seguimiento de la dieta estricta sin gluten, aunque los síntomas que ocasiona la enfermedad sean leves o poco importantes. De todos modos hay que relativizar este riesgo y se debe tener en cuenta que estos tipos de tumores son muy poco frecuentes en la población general y también a la población de pacientes con enfermedad celíaca. Para poner cifras a este riesgo hay que saber que en un año, 3 de cada 10.000 personas sanas de la comunidad desarrollarán un linfoma y 7 de cada 10.000 pacientes celíacos; y dicho al revés, en el siguiente año un total de 99,97% de las personas sanas de la comunidad no tendrá un linfoma y un 99,93% de los pacientes celíacos tampoco lo tendrá.

#### TRANSMISIÓN FAMILIAR DE LA ENFERMEDAD

Numerosos estudios han demostrado la influencia de la herencia en la probabilidad de tener la enfermedad, por lo que se ha estimado que puede afectar hasta un 10% de los familiares de primer grado de pacientes celíacos. Se dispone actualmente de marcadores genéticos que determinan la predisposición a presentar la enfermedad (HLA-DQ2/-DQ8), lo que permite identificar los familiares con riesgo de desarrollarla. De todos modos hay que saber que tener un estudio genético positivo no significa que se tenga una enfermedad celíaca, sólo indica predisposición. Más de un 20% de individuos de la población general tienen predisposición a padecer la enfermedad celíaca, pero en cambio sólo la tendrán menos de un 1%.

La detección precoz de pacientes es importante para evitar una prolongada exposición al gluten y todos los efectos negativos que ello conlleva. Se sabe que las complicaciones se relacionan con el tiempo de exposición.

#### DIAGNÓSTICO DE LA ENFERMEDAD

El diagnóstico de la enfermedad se realiza mediante la determinación de marcadores en suero (Ac antiendomisio y antitransglutaminasa) y la biopsia intestinal, a efectuar en todos los casos en individuos adultos. La normalización de la biopsia o la negativización de los anticuerpos en pacientes con dieta sin gluten confirma la existencia de la enfermedad.

En la edad pediátrica se acepta hacer el diagnóstico sin necesidad de hacer biopsia en situaciones muy concretas:

- 1) Marcadores en sangre con valores muy elevados,> 10 veces el valor normal.
- 2) Manifestaciones clínicas muy evidentes.
- 3) Estudio genético positivo.

De todas formas, e incluso en la edad pediátrica, disponer de la biopsia basal es muy recomendable.

#### **TRATAMIENTO**

El único tratamiento, en este momento, es la retirada permanente del gluten de la dieta. La dieta debe ser muy estricta y de por vida.

La total normalización de la mucosa del intestino se produce en un período que habitualmente oscila desde unos meses hasta un año, después de la retirada del gluten. Los síntomas desaparecen totalmente y el paciente se encontrará en condiciones de llevar una vida absolutamente normal.

Dada la importancia de realizar correctamente la dieta, ya que la ingesta de cantidades incluso muy pequeñas de gluten puede ser perjudicial, se aconseja ponerse en contacto con Asociaciones de Celíacos. Por otra parte la entrevista realizada por un nutricionista experto sobre el cumplimiento de la dieta sin gluten se considera uno de los mejores marcadores de la adherencia. Los cuestionarios estructurados breves y de fácil aplicación han sido explorados como una alternativa a la valoración por el nutricionista ya que pueden ser una alternativa rápida y de fácil aplicación en la evaluación de la adherencia a la DSG.

#### NORMAS GENERALES DE UNA DIETA SIN GLUTEN PARA CELÍACOS

#### Alimentos permitidos para el paciente celíaco (no contienen gluten con toda seguridad)

- Leche y derivados (yogur natural, queso, nata o mantequilla).
- Carnes, vísceras y pescados de cualquier tipo (fresco o congelado, salado, ahumado, desecado, no en conserva).
- Huevos.
- Arroz y maíz, quínoa, mijo, amaranto, alforfón y sorgo o cualquier alimento hecho a partir de harina de estos cereales (revisar etiquetado sin gluten).
- Tapioca y soja (revisar etiquetado sin gluten).
- Frutas, verduras al natural de cualquier tipo preferiblemente frescos, o envasados sin otros aditivos. Evitar las conservas o comprobar que tienen etiquetado sin gluten).
- Legumbres naturales (no granel) o cocidos al natural.
- Zumos de frutas preferiblemente naturales, o envasados sin aditivos.
- Frutos secos naturales no tostados, ni salados, ni fritos (almendras, avellanas, cacahuetes, nueces, etc.).
- Patatas y boniatos.
- Margarina, aceites vegetales o de semillas y cualquier otro tipo de grasa animal.
- Sal, pimienta, especias al natural, sin moler (hoja, canutillo, rama, ...).
- Vinagre.
- Azúcar y miel.
- Café en grano o molido (no instantáneo), cápsulas de café sin otros ingredientes añadidos, té e infusiones de hierbas.
- Agua, vino y refrescos (cola, tónica, etc.).
- Pastelería de fabricación casera, sin harina de trigo, cebada, centeno, avena, espelta, kamut ni triticale.

#### Alimentos prohibidos para el paciente celíaco (contienen gluten con toda seguridad)

Productos elaborados con harinas de los siguientes cereales: trigo, cebada, centeno, avena, espelta, kamut y triticale.

#### Eiemplos:

- Pan (incluyendo tostadas, "biscottes" y productos similares).
- Cereales para el desayuno. Muchas casas comerciales tienen cereales sin gluten.
- Pasteles, galletas, magdalenas, croissants y pastas; tortas, turrones o cualquier otro producto de repostería.
- Pasta de sopa (macarrones, canelones, ravioles, espaguetis, etc.) y sémola de trigo.
- Productos manufacturados (flanes, natillas, helados, jaleas, etc.) que contengan las harinas citadas como aditivo (trigo, cebada, centeno o avena).
- Productos con maltas (leche malteada, malta o sucedáneos del café como cereales tostados).
- Bebidas que contengan cereales (por ejemplo, cerveza).
- Embutidos o comidas precocinadas que contienen las harinas citadas

Se adjunta como documento anejo una tabla orientativa de alimentos con y sin gluten facilitada por la Associació de Celíacs de Catalunya.

#### **WEBS DE INTERÉS**

#### Celíacos de Catalunya

https://www.celiacscatalunya.org/ca/sensibilitat al gluten no celiaca

Productes sense gluten, versió en català:

https://www.celiacscatalunya.org/ca/productes amb i sense gluten

Productes sense gluten, versió en castellà:

https://www.celiacscatalunya.org/es/productos con y sin gluten

#### Asociación de Sociedades celíacas europeas

http://www.aoecs.org/

FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España)

http://celiacos.org/madrid

Asociación de celíacos y sensibles al gluten - Comunidad de Madrid

https://www.celiacosmadrid.org/

**Celiac Disease Foundation** 

https://celiac.org/

# Tabla orientativa **Alimentos con y sin gluten**



C/ Independència, 257 - 08026 Barcelona Tel. 934 121 789 - info@celiacscatalunya.org

www.celiacscatalunya.org

La **celiaquía** es un trastorno sistémico de base autoinmune de carácter permanente en individuos genéticamente predispuestos, inducido por la ingesta de gluten que provoca una atrofia de las vellosidades del intestino delgado que afecta a la capacidad de absorber los nutrientes de los alimentos. La prevalencia de celiaquía en Europa se encuentra en torno al 1-2% de la población general, es casi 3 veces más frecuente en mujeres que en hombres, y de 4 a 6 veces más frecuente en adultos que en niños.

Actualmente, el único tratamiento consiste en realizar una dieta sin gluten durante toda la vida, cosa que permite la total reparación de la lesión intestinal, siempre y cuando no se exponga el intestino a nuevos contactos con gluten. La dieta sin gluten no cura la celiaquía, aunque mejora su control, permite su normalización clínica y además evita las complicaciones a corto, medio y largo plazo. La ingesta de pequeñas cantidades de gluten de manera continuada puede causar trastornos importantes por lo que es muy importante evitarlo, sobre todo en personas asintomáticas.

La **sensibilidad al gluten no celíaca** (SGNC) es una patología que afecta al 6% de la población y que se manifiesta tanto con síntomas digestivos como con síntomas extradigestivos (calambres musculares, dolores óseos y articulares, fatiga,...). Se diagnostica mediante el descarte de celiaquía y alergia a cereales. Los síntomas comentados aparecen unas horas después del consumo de gluten, desaparecen al eliminar este componente de la dieta y reaparecen con su reintroducción. Teniendo lo anterior en cuenta, es lógico pensar que el tratamiento (siempre bajo prescripción médica) sea la dieta sin gluten.

La Lista de Alimentos Sin Gluten que a continuación le mostramos pretende ser una herramienta de ayuda tanto para realizar la compra, como para la elaboración de sus menús. Se aconseja consumir alimentos libres de gluten por naturaleza (carne, pescado, huevos, leche, verduras,...), así como productos específicos elaborados a partir de cereales sin gluten (arroz, maíz, tapioca,....) con el objetivo de mantener una dieta variada y equilibrada. Es importante verificar el etiquetado de los productos "Sin Gluten", y evitar la contaminación cruzada durante la manipulación y/o elaboración de alimentos.

Tipo de alimento	✓ Alimentos libres de gluten por naturaleza	Alimentos que contienen gluter o susceptibles de contenerlo (Consultar Lista de alimentos sin gluten,
ACEITES Y GRASAS COMESTIBLES	Aceite vegetal (oliva, girasol, orujo, coco,) Grasas animales: manteca de cerdo, mantequilla y tocino.	Aceites con hierbas aromáticas. Margarina.
ALIMENTOS INFANTILES	Leche de inicio, continuación y crecimiento. Harinas instantáneas sin gluten, papillas listas para consumir sin gluten.	Leche de crecimiento con cereales. Potitos de inicio.
AZÚCAR Y EDULCORANTES	Azúcar blanco y moreno. Almíbar. Miel y melazas (miel de caña). Edulcorantes (sin aditivos). Jarabe de glucosa, maltodextrina o dextrosa (incluso si derivan de cereales con gluten)	Azúcar glas, aromatizados (vainilla).
BEBIDAS ALCOHÓLICAS	Todos los vinos, incluidos los espumosos. Cava, champagne y sidra. Bebidas destiladas: brandy, coñac, aguardiente, anís, cazalla, pacharán, ratafía, ginebra, ron, tequila, vodka, whisky	Bebidas cremosas. Cerveza.
BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS	Refrescos (naranja, limón, cola, lima, tónica, soda gaseosa, sifón, bitter). Achicoria. Café (natural, torrefacto, mezcla o descafeinado): en grano o molido, Instantáneo (lng.: café/café descafeinado), cápsulas (sin aromas ni otros ingredientes). Infusiones de hierbas sin aromas sin procesar (flor, hojas,)	Infusiones con aromas.
CACAO	Cacao puro en polvo. Manteca de cacao.	Productos que contengan chocolate: tabletas bombones, cremas de untar, preparados er polvo
CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS	Todo tipo de carnes y vísceras (frescas o congeladas). Bacón, panceta y lacón: fresco, salado, cocido o semicocido (no loncheado). Jamón/paleta curado y cecina. Jamón cocido (calidad extra).	Listas para consumir, con salsa Productos picados: salchichas, frankfurt, hamburguesas patés, embutidos, carne picada Productos precocinados o preparados
CEREALES	SIN MOLER / ENVASADOS: arroz, maíz, trigo sarraceno/alforfón, mijo, sorgo, teff, quínoa, amaranto, sésamo, soja, tapioca. Harinas y pastas especiales sin gluten. Pan, galletas, productos de panadería y pastelería elaborados con harinas especiales sin gluten.	Trigo, cebada, centeno, espelta, kamut, triticale, avena no certificada.  Productos elaborados a partir de cereales sir gluten (arroz, quínoa, etc): harinas, pasta

Tipus d'aliment	✓ Aliments lliures de gluten per naturalesa	Aliments que contenen gluten o que cal consultar (Veure Llista d'aliments sense gluten)
COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS	Jalea Real fresca y liofilizada. Polen granulado.	Productos no etiquetados "Sin Gluten".
APERITIVOS ENCURTIDOS	Olivas (con o sin hueso). Pepinillos, cebolletas sin aromas ni especias.	Olivas rellenas Olivas con aromas, especias
ESPECIAS Y CONDIMENTOS	Especias: todas las naturales envasadas sin moler o sin trocear (grano, hoja). Raíz de regaliz. Colorantes y aromas naturales sin moler: azafrán, vainas de vainilla, canela en rama Sal. Vinagre de vino, de manzana o sidra y de Módena.	Especias molidas, mezcla de especias, a granel Cremas de vinagre.
FRUTAS Y ZUMOS DE FRUTA	Todas las frutas frescas, al natural o en compota. Fruta en almíbar. Frutas confitadas. Zumo, néctar de fruta natural o mosto. Mermeladas y confituras. Dulce de membrillo.	Frutas glaseadas. Mermeladas o confituras con otros ingredientes a parte de la fruta. Frutas IV gama (preparadas y listas para el consumo), frutas deshidratadas
FRUTOS SECOS	Naturales enteros: con o sin cáscara (crudos). Frutos desecados.	Higos desecados (recubrimiento de harina). Frutos secos tostados, fritos, salados o con azúcar, en polvo, troceados
GOLOSINAS HELADOS	Helados de agua (polos de limón, cola, etc.)	Resto de helados. Todas las golosinas.
HUEVOS Y DERIVADOS	Huevos frescos, refrigerados y desecados. Derivados de huevo: huevo en polvo, yema deshidratada, clara desecada, huevo liquido pasteurizado.	Huevo hilado. Huevo liofilizado.
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Leche: esterilizada o UHT, evaporada, condensada, concentrada Leches especiales (enriquecidas, fermentadas, en polvo) Yogur: natural, de sabores (sin trozos), líquidos, enriquecidos. Griego (natural). Quesos: todo tipo (fresco, tierno, semicurado o curado), Entero o Cuña (no loncheados). Cuajada. Cuajo. Mató. Kéfir. Nata.	Yogur con trozos de fruta u otros alimentos Postres lácteos: natilla, flan, mousse Quesos manipulados: para untar, rallados, loncheados, en porciones, en dados Helados
LEVADURA	Levadura fresca de panadería (Sacharomyces cerevisiae). Gasificantes: bicarbonato sódico y ácido tartárico.	Levadura química.
PESCADO Y MARISCO	Todos los pescados (blancos y azules) y mariscos: frescos, salados, desecados, ahumados, congelados Conservas al natural y en aceite (oliva, girasol o mezcla de aceites vegetales).	Surimi y sucedáneos de pescado. Productos preparados o precocinados.
SEMILLAS	Todas	
SOPAS Y SALSAS	Caldos, salsas caseras elaboradas con harinas sin gluten.	Caldos y salsas comerciales. Pastillas de caldo.
TUBÉRCULOS Y PRODUCTOS DERIVADOS	Patatas, boniatos, batatas, yuca, chufa Conservas de patata al natural, cocidas y/o congeladas.	Patatas prefritas congeladas. Productos derivados: horchata, harinas
VERDURAS Y LEGUMBRES	Todas las verduras y hortalizas, hongos y setas comestibles. Conservas de verduras, hortalizas y legumbres cocidas "al natural", con o sin sal. Verduras y hortalizas congeladas, deshidratadas, sin cocinar. Legumbres secas (no granel) o en conserva al natural.	Verduras y hortalizas precocinadas. Verduras IV gama, verduras listas para el consumo (cremas, purés)
OTROS	Garrofín (E-410), Goma Guar (E-412), Goma Arábiga (E-414), Cola de pescado (gelatina neutra en láminas).	