



**GLUTEN
INTOLERANCE
GROUP**



Sensibilidad al Gluten

(también conocido como sensibilidad al gluten no celiaca)

Actualizado a junio del 2018

¿Que Es?

Algunas personas que sienten dolor o sufrimiento cuando consumen gluten, y quienes sienten un mejoramiento en una dieta sin gluten, pueden sufrir de sensibilidad al gluten (SG) en lugar de enfermedad celiaca (EC). Estas personas no pueden tolerar el gluten, y tienen una reacción adversa cuando lo consumen. La sensibilidad al gluten no ha sido bien investigado, pero hay más y más evidencia clínica que apoya la existencia de esta condición. En 2012, la sensibilidad al gluten no celiaca fue clasificada por un grupo internacional de expertos reconocidos como una condición distinta. Algunas estimaciones indican que podría afectar hasta seis o siete veces más personas que la EC.

Síntomas:

Los síntomas de la sensibilidad al gluten pueden parecerse a las que se asocian con la enfermedad celiaca, pero a menudo predominan las síntomas no-gastrointestinales. En la SG no hay ninguna indicación que el gluten causa el mismo tipo de daño al intestino como en la EC. Algunos de los síntomas se deben a la sensibilidad al gluten, y otros pueden ser relacionados a un consumo insuficiente de nutrientes debido a enfermedad.

Diagnóstico:

No hay pruebas médicas específicas que pueden confirmar la sensibilidad al gluten. En cambio, se diagnostica por medio de excluir otras posibles causas de los síntomas. Para diagnosticar la SG, es necesario excluir la enfermedad celiaca y también la alergia al trigo. Pruebas de anticuerpos y biopsia del intestino delgado excluiría la enfermedad celiaca. Pruebas inmunes para la alergia al trigo también tendrían que ser negativas. Y por fin, una dieta que se elimina el gluten - seguida por una re-introducción monitoreada de gluten - es la manera más común de evaluar si la salud mejora con la eliminación del gluten de la dieta.

Tratamiento:

Estudios científicos en cuanto al tratamiento de la sensibilidad al gluten no celiaca son muy limitados actualmente; sin embargo, lo recomendado es seguir una dieta sin gluten. Puede ser posible que algunos individuos con la SG pueden tolerar una dieta baja en gluten, en lugar de sin gluten. Consulta con su doctor o dietista para guías sobre la dieta.

Enfermedad Celiaca:

¿Que es?

La enfermedad celiaca es una enfermedad autoinmune crónica que es el resultado de una reacción inmune a la ingestión del gluten en individuos susceptibles. La reacción al gluten daña el intestino delgado, lo cual causa una reducción en la absorción de nutrientes y problemas de salud relacionados. La enfermedad es permanente y el daño al intestino ocurre cada vez que se ingiere gluten, independientemente de si haya síntomas o no. La enfermedad celiaca es un trastorno genético que afecta a aproximadamente 1 de cada 133 personas. Por cada persona diagnosticada con la enfermedad celiaca, hay aproximadamente 80 más que no son diagnosticadas.

Preguntas para su doctor

¿Debo evitar el gluten completamente, o puedo solo reducir la cantidad de gluten en mi dieta?

¿Será necesario evitar el gluten para toda la vida?

¿Debo tomar un suplemento nutricional?

¿Con qué frecuencia debo consultar con el médico? ¿Con el dietista?

¿Hay algunas otras preocupaciones que debo tener en mente?

Síntomas:

Los síntomas varían por individuo. Síntomas clásicos son los relacionados a la absorción reducida de nutrientes e incluyen: diarrea, distensión abdominal, pérdida de peso, anemia y retraso de crecimiento. Los síntomas categorizados no-clásicos incluyen: migrañas, infertilidad, síndrome de fatiga, dolor de las articulaciones, osteoporosis prematuro y depresión. Muchas personas no tienen síntomas clásicos gastrointestinales y algunos individuos no tienen ni un síntoma obvio. La mala absorción de nutrientes causada por la EC puede tener efectos serios en muchos órganos y sistemas del cuerpo.

Diagnóstico:

La primera prueba médica para la enfermedad celiaca es una prueba de sangre ordenada por su médico. Esta prueba puede incluir pruebas para los siguientes anticuerpos: • anti-transglutaminasa tisular (tTG) • anti-endomysiales (EMA) • anti-desamidado peptid de gliadina (DGP). Ya que ninguna de estas pruebas es ideal, normalmente se usa una combinación de pruebas. Si estas pruebas son positivas, se hace una biopsia del intestino delgado.

Una biopsia positiva del intestino delgado, seguido por el mejoramiento de la salud en una dieta sin gluten, confirma la diagnosis de la EC.

Tratamiento:

El único tratamiento para la EC es la eliminación del gluten de la dieta de por vida. Consulta con su médico o dietista para guías dietéticas.

Preguntas Comunes

¿Dañará el gluten mi intestino?

Si ha tenido una biopsia del intestino que demuestra que no tiene la enfermedad celiaca, no hay razón para pensar que se dañará el intestino.

¿Si tengo la sensibilidad al gluten ahorra, desarrollaré la enfermedad celiaca en el futuro?

No hay ningunas investigaciones que demuestran si las personas con sensibilidad al gluten desarrollarán la enfermedad celiaca o no. Es importante seguir con chequeos regulares con su médico si sigue consumiendo el gluten.

¿Por qué funciona una dieta sin gluten para algunas personas con el autismo, el esclerosis múltiple o la fatiga crónica aún cuando no tienen la enfermedad celiaca?

Podría tener una forma de la sensibilidad al gluten en la cual ocurre una reacción inmune ligera, pero que no causa daño intestinal. Evitando el gluten podría hacerse sentir mejor. Consulta con su médico para desarrollar un plan de tratamiento específicamente para usted.

Estoy evitando el trigo, pero todavía tengo síntomas. ¿Que me pasa?

Una alergia al trigo es diferente que la sensibilidad al gluten. Si sus síntomas se deben a la enfermedad celiaca o a la sensibilidad al gluten no celiaca, es necesario evitar todos los alimentos que contienen gluten: el trigo, la cebada y el centeno, igual como cualquier producto derivado de estos granos. (Nota: También se debe evitar la avena, a menos que sea específicamente certificada sin gluten, ya que la avena es a menudo contaminada con el trigo.)

Referencias

Nonceliac Gluten Sensitivity. Kirgel A, Lebwohl B. *Advances in Nutrition*. 2016 Nov 15;7(6):1105-1110. doi: 10.3945/an.116.012849. Print 2016 Nov.

Se puede reproducir este documento solamente para propósitos educativos.

Más información útil está disponible en www.GLUTEN.org.

Los avances en el área de enfermedad celiaca ocurren rápidamente. Si ha pasado más que 2 años desde la fecha de este documento, visita nuestro sitio Web para documentos actualizados.

Esta información no se debe utilizar para diagnosticar o tratar desórdenes relacionados al gluten, ni otras condiciones médicas. Para preguntas sobre estas condiciones, consulta con su médico cuando está considerando esta información.

El grupo de GIG en su área local puede también ser un recurso.

Gluten Intolerance Group (GIG)
31214 – 124th Ave. S.E.
Auburn, WA 98092-3667

Teléfono: 253-833-6655
Fax: 253-833-6675

www.GLUTEN.org
customerservice@GLUTEN.org

A través del apoyo, y para el beneficio de consumidores, la misión del Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG) es de preparar y autorizar la comunidad 'gluten-free' con poderes que informa y educa.

Para hacer una donación o hacerse un voluntario con GIG, visita nuestro sitio Web o llame a la oficina al 253-833-6655.