



GLUTEN
INTOLERANCE
GROUP



Enfermedad celiaca, sensibilidad al gluten no celiaca, o alergia al trigo: ¿Cuál es la diferencia?

Actualizado a julio del 2020

Para la enfermedad celiaca (EC), la sensibilidad al gluten no celiaca (SGNC) y la alergia al trigo, el tratamiento básico es el evitar componentes alimenticios específicos. La enfermedad celiaca y la sensibilidad al gluten no celiaca tienen muchos síntomas en común. En cambio, los síntomas de la alergia al trigo generalmente son distintos. Existen varios posibles síntomas gastrointestinales de la enfermedad celiaca y sensibilidad al gluten no celiaca, incluyendo calambres, diarrea y estreñimiento. Los síntomas pueden también ocurrir en otras partes del cuerpo tales como dolor de huesos o articulaciones, dolor de cabeza, o fatiga, por nombrar algunos. Los síntomas de una alergia al trigo pueden incluir comezón, urticaria o anafilaxia; una reacción que pone en peligro la vida. El tratamiento de la EC y la SGNC es el eliminar el gluten de la dieta. El gluten es una proteína encontrada naturalmente en el trigo, centeno y cebada así como en los híbridos y los productos hechos de estos granos. El tratamiento para una persona con alergia al trigo es la eliminación de todas las formas de trigo de la dieta. Las personas con EC, SGNC o alergia al trigo son afortunadas porque no necesitan tratamientos médicos complicados para mejorar, pero deben evitar el alimento o alimentos que son problemáticos. Veamos en detalle cada una de estos tipos de reacciones a los alimentos.

La enfermedad celiaca (EC) es un desorden genético, autoinmune que ocurre como una reacción a la ingesta del gluten en individuos genéticamente susceptibles. La reacción al gluten causa atrofia a las vellosidades o aplanamiento del revestimiento del intestino delgado, lo cual puede conducir a mala absorción de los nutrientes con síntomas de amplio alcance. Existen más de 200 síntomas identificados de la EC los cuales pueden incluir los que se enlistan arriba, así como también anemia, cambios en el comportamiento, retraso en el crecimiento o infertilidad. La dermatitis herpetiforme es la enfermedad celiaca que se manifiesta como una erupción en la piel y afecta aproximadamente el 10% de las personas con la EC. La tasa de EC es más alta entre los familiares de aquellos que son diagnosticados, pero cualquiera con predisposición genética puede desarrollar la enfermedad celiaca a cualquier edad. Se estima que actualmente cerca del 1% de la población tiene la enfermedad celiaca, aunque la mayoría de esa población está aún sin diagnosticar. Mientras que la investigación continúa hacia tratamientos farmacológicos u otros, en la actualidad el único tratamiento para la enfermedad celiaca es el mantener una dieta libre de gluten de por vida.

La sensibilidad al gluten no celiaca (SGNC), también llamada sensibilidad al gluten (SG), no está bien definida. No es una reacción de inmunoglobulina E (IgE) (como lo es la alergia al trigo, ver abajo), ni es una reacción autoinmune (como la EC, ver arriba). No existen pruebas o biomarcadores para identificar la SG. Ya que la SGNC no es bien entendida, todavía no está claro si algunos otros componentes de los granos que contienen gluten pueden ser involucrados con causar los síntomas, por lo menos en algunos casos. Las reacciones pueden comenzar hasta 48 horas después de haber ingerido gluten y durar mucho más tiempo. Para diagnosticar la SG, primeramente es necesario descartar la EC, la alergia al trigo u otras posibles causas de los síntomas. Después, si se nota mejoría cuando se sigue una dieta libre de gluten, se puede diagnosticar la sensibilidad al gluten. En la actualidad, el único tratamiento para la SG es la adhesión a una dieta libre de gluten.

No es recomendable comenzar una dieta libre de gluten sin antes realizarse los exámenes completos, ya que hace que el diagnóstico sea más difícil.

Es necesario estar consumiendo gluten con el fin de que los exámenes de diagnóstico muestren resultados válidos.

El primer paso para el diagnóstico de la enfermedad celiaca o la sensibilidad al gluten no celiaca es un panel de análisis de sangre.

Generalmente la alergia al trigo es diagnosticada a través de RAST o pruebas de punción en la piel.

La sensibilidad al gluten no celiaca (SGNC) se diagnostica al descartar primeramente la enfermedad celiaca, la alergia al trigo y otras condiciones que pudieran estar causando los síntomas. Después, si se nota alguna mejora con una dieta libre de gluten, podría diagnosticarse la SGNC.

La alergia al trigo es una reacción autoinmune a cualquiera de los cientos de proteínas en el trigo. Cuando una persona tiene alergia al trigo, un tipo de glóbulos blancos, llamados Linfocito B, envían anticuerpos de la inmunoglobulina E (IgE) para “atacar” al trigo. Al mismo tiempo, tejidos locales en el cuerpo envían mensajes químicos naturales para alertar al resto del cuerpo que existe un problema. Esta reacción sucede muy rápido (de minutos a pocas horas) y puede incluir un gran rango de síntomas desde náusea, dolor abdominal, comezón, hinchazón de los labios y la lengua, hasta problemas para respirar o anafilaxia (una reacción que pone en peligro la vida). Una persona con alergia al trigo debe evitar comer cualquier forma del trigo, pero no tiene problemas de tolerancia al gluten que procede de fuentes que no sean de trigo. (Es posible para una persona el ser ambos, alérgico al trigo y tener la EC o SGNC). En los Estados Unidos, el trigo es uno de los ocho alimentos más comunes que afectan a personas con alergias a alimentos. Los niños que son alérgicos al trigo pueden dejar de serlo con la edad, pero los adultos con una alergia al trigo usualmente la tienen de por vida. El único tratamiento es una dieta libre de trigo.

¿Tengo la enfermedad celiaca, sensibilidad al gluten no celiaca o alergia al trigo?

El diagnóstico adecuado es clave para conocer la respuesta a esta pregunta y estar en condiciones de comenzar la dieta que sea adecuada para usted. Esta es también la razón más importante del no comenzar una dieta libre de gluten antes de someterse a las pruebas y obtener un diagnóstico.

- El diagnóstico de la enfermedad celiaca implica análisis sanguíneos, seguidos por una biopsia del intestino delgado y la reducción o eliminación de los síntomas cuando se está en una dieta libre de gluten. Un paciente debe estar consumiendo su dieta regular con gluten para un diagnóstico inicial preciso y el cual normalmente es realizado por un gastroenterólogo.
- El diagnóstico para la sensibilidad al gluten no celiaca es diferente, el cual implica pruebas y el descartar la enfermedad celiaca, la alergia al trigo y otros desordenes que pudieran estar asociados con sus síntomas. Después de las pruebas mencionadas arriba, si el eliminar el gluten mejora los síntomas, esto puede ser el diagnóstico para la SG. El diagnóstico puede hacerlo un gastroenterólogo o un médico familiar.
- El diagnóstico de las alergias alimentarias, tales como la alergia al trigo, generalmente se realizan a través de RAST o pruebas de punción en la piel y un estudio doble ciego controlado con placebo. Usualmente esto se realiza con un alergólogo.

La enfermedad celiaca, la sensibilidad al gluten no celiaca y la alergia al trigo son condiciones médicas e tipos de hipersensibilidades alimentarias que pueden ser tratadas con la dieta apropiada, ya sea eliminando el gluten o el trigo. El trabajar muy de cerca con su doctor y su nutriólogo le ayudará a obtener un diagnóstico preciso y crear una dieta que apoye su salud y bienestar.

Referencias:

- Fasano A. A Clinical Guide to Gluten-Related Disorders. Lippincott Williams & Wilkins. Philadelphia, PA. 2014.
- FARE. Food Allergy Research & Education. <https://www.foodallergy.org/allergens/wheatallergy> 2017. Accessed 4/2018.
- Food Allergy. National Institute of Allergy and Infectious Diseases. <https://www.niaid.nih.gov/diseases-conditions/food-allergy>. Accessed 4/2018.
- MedlinePlus: Food Allergy. DHHS. NIH. National Library of Medicine. <https://medlineplus.gov/foodallergy.html>. Accessed 4/2018.
- University of Chicago Medicine Celiac Disease Center <http://www.cureceliacdisease.org/>. 2018. Accessed 4/2018.

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 desordenes 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.