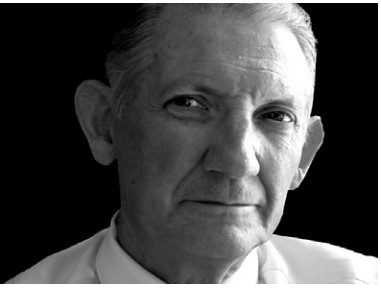

Intolerancia al gluten

Dr. Carlos M. Arróyave Hernández
carro@prodigy.net.mx

Al hacer referencia a los alimentos, con frecuencia, existe confusión entre lo que es una intolerancia y una alergia. La intolerancia se define como una respuesta anormal del organismo, cuyo mecanismo no es inmunológico, sino debido a un defecto de alguna enzima encargada de metabolizar a cierto alimento o proteína, o a una reacción farmacológica de origen desconocido.

La alergia, por su parte, es una reacción en la cual un mecanismo inmunológico está presente, generalmente, mediado por una inmunoglobulina de tipo E (IgE). Cuando se es alérgico a un alimento, casi siempre, el alimento ha sido ingerido con anterioridad sin que hubiere una respuesta del organismo. Asimismo, hay una predisposición genética asociada con las alergias.

En el caso de la intolerancia al gluten, los alimentos que lo contienen -como lo son el trigo, el centeno, cebada y avena- causan daño en el intestino delgado, lo que impide que el alimento se digiera y absorba dando como resultado una mala nutrición con deficiencia de calorías; nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas y minerales.

La prevalencia de este problema no es bien conocida debido a que muchos pacientes han de tener síntomas pero no son diagnosticados, sin embargo, se calcula que se ha de presentar en uno de cada 100 a 1 500 personas, dependiendo este resultado del estudio al que uno se refiera.

Los síntomas principales son diarrea, cólicos intestinales, hinchazón del abdomen (distensión abdominal), déficit de crecimiento y pérdida de peso cuando es en lactantes y niños, siendo la mayor prevalencia entre los seis y 18 meses de edad.

El diagnóstico, una vez que hay los suficientes datos clínicos para sospecharla, se hace mediante una endoscopia y si es necesario una biopsia del intestino. Es interesante mencionar que a esta patología también se le conoce como enfermedad celiaca y, a pesar de que se le considera una intolerancia, se han encontrado en circulación anticuerpos contra gluten que se asocian con el daño intestinal, por lo que también se puede considerar como un problema alérgico. Hay reportes en los cuales se le asocia con problemas de infertilidad y osteoporosis.

Los daños intestinales resultantes de la intolerancia o alergia al gluten son reversibles una vez que el paciente elimina los alimentos que contienen gluten. El tratamiento es la eliminación total y definitiva de alimentos dentro de los que se encuentran, además de los mencionados, otros en los que el gluten es usado como saborizante, aditivo estabilizador y aglutinante como en el pan, los cereales, la pasta, las pizzas, las masas, los pasteles y las galletas.

Esta patología ha llegado a ser tan importante que ya existen supermercados que destinan un área específica con productos libres de gluten. A la fecha no existe forma alguna de prevenir este problema, excepto el de iniciar estos alimentos después de los seis meses de edad.