



## Enfermedad celiaca



### ¿Qué es la enfermedad celiaca o celiacuría?

La celiacuría es una intolerancia digestiva permanente a ciertos cereales. Se debe a la reacción del organismo ante unas proteínas que forman parte del **gluten**, contenido en cereales como el trigo, la cebada y el centeno. Si nuestro sistema de defensa reacciona ante esas proteínas, se produce una inflamación del intestino que, con el tiempo, puede llegar a afectar a otros órganos. Es, por tanto, una enfermedad *autoinmune* (el organismo se "autoataca").

### ¿Por qué se produce?

La enfermedad celiaca no es hereditaria, pero sí existe una predisposición genética a padecerla. Por eso, es más frecuente en familias donde ya hay algún caso. Se calcula que en España afecta a 1 de cada 100 personas, aunque muchos casos no se llegan a diagnosticar.

También influyen factores externos como la edad de introducción del gluten en la alimentación complementaria de los bebés.

### ¿Cuáles son los síntomas?

En los niños pequeños lo más clásico es diarrea prolongada, barriga hinchada, pérdida de apetito y de peso, ánimo triste o irritable y desnutrición.

En niños más mayores y adultos a menudo tienen menos manifestaciones y más leves, como falta de hierro, pérdida de apetito, talla baja, dolor abdominal, llagas en la boca o dolores articulares. En la piel es muy característica la llamada *dermatitis herpetiforme*.

También existen *formas silentes*, en las que la enfermedad está presente en el intestino pero sin apreciarse síntomas.

### ¿Cómo se diagnostica?

Cuando se sospecha la enfermedad el siguiente paso suele ser un análisis de sangre que incluya la detección en el suero (*serología*) de los anticuerpos propios de la celiacuría. En los casos más típicos esto puede ser suficiente, pero en muchas ocasiones sigue siendo necesario realizar, además, una *biopsia intestinal* para confirmar el diagnóstico. La biopsia consiste en obtener una pequeña muestra de la superficie del intestino para poder estudiarla al microscopio.

### ¿Hay que estudiar a la familia?

Cuando se diagnostica un caso dentro de una familia es recomendable estudiar también a los hermanos, padres e hijos -si los hay- de la persona diagnosticada, ya que es frecuente que haya alguien más con la enfermedad.

### ¿Cómo se trata?

El único tratamiento eficaz es mantener una dieta sin gluten durante toda la vida. La enfermedad no se cura, pero la dieta consigue que sus síntomas desaparezcan y disminuye el riesgo de que surjan otros problemas autoinmunes relacionados como la diabetes, la tiroiditis y algunos tipos de cáncer.

Los celíacos no deben comer los cereales implicados en esta enfermedad: trigo, cebada, centeno, avena (existen dudas en cuanto a la importancia de la avena), pero sí pueden tomar otros cereales como el maíz o el arroz. Por otro lado, pueden consumir sin ningún problema leche y derivados naturales, carnes y pescados (sin rebozar), huevos, frutas, verduras, legumbres, patatas, soja, aceite y azúcar. En el caso de alimentos procesados o industriales, el gluten se utiliza con frecuencia como aditivo y por eso es preciso recurrir a certificados del tipo de *sin gluten* y por eso, cuando se es celíaco, es muy importante revisar siempre los envases para conocer los ingredientes y buscar productos con la certificación "sin gluten".

La contaminación con pequeñas cantidades de gluten puede ser suficiente para reactivar la enfermedad. Esto obliga a ser cuidadosos a la hora de cocinar, utilizando recipientes y espacios separados para los platos que vayan a consumir los celíacos.

### **¿Hay asociaciones de personas con este problema?**

Las asociaciones de celíacos ofrecen información muy valiosa sobre alimentos seguros para consumir y sobre el día a día en casa, la escuela, los viajes, etc.

### **¿Cómo se puede prevenir?**

El momento de introducir cereales con gluten en la alimentación complementaria de los bebés es uno de los factores que puede influir en la aparición de la enfermedad celíaca. No debe hacerse antes de los 4 meses de edad, y no se recomienda ofrecer grandes cantidades durante los primeros meses tras su introducción.

Artículo publicado el 20-2-2013, revisado por última vez el 28-10-2017

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/enfermedad-celiaca>