



La doctora Rocío Aller, a la izquierda, posa con Ana Santiago antes del Aula de Salud celebrada ayer. :: HENAR SASTRE

Rocío Aller: «El celíaco es una persona sana que precisa de una dieta estricta toda su vida»

Esta especialista en Aparato Digestivo participó ayer en las Aulas de la Salud de El Norte de Castilla

:: A. S.

VALLADOLID. No es un capricho ni una dieta de moda para adelgazar. La enfermedad celíaca es una intolerancia a las proteínas del gluten que provoca una atrofia severa de la mucosa del intestino delgado superior. Como consecuencia, se establece un defecto de utilización de nutrientes a nivel del tracto digestivo.

La doctora Rocío Aller de la Fuente, especialista en Aparato Digestivo del Hospital Clínico de Valladolid, repasó ayer en las Aulas de la Salud de El Norte de Castilla los problemas que provoca la ingestión de alimentos con gluten en personas con intolerancia a esta proteína. Un problema de carácter permanente, se mantiene a lo largo de toda la vida, y aparece en personas genéticamente predispuestas a padecerla; pero un problema con el que se puede convivir bien con la dieta y consejos médicos adecuados. La doctora Aller, también profesora titular de esta especialidad en la Facultad de Medicina, analizó los principales factores de riesgo para padecerla y, sobre todo, el diseño de una dieta que mejore la calidad de vida de estas personas.

Así, bajo el título de 'Enfermedad celíaca', el salón de actos de Caja EspañaDuero acogió ayer una nueva jornada que se celebró con el patrocinio del Grupo Recoletas, la fá-

brica de galletas Gullón, la Junta de Castilla y León y la colaboración de la Fundación España-Duero.

Comenzó su intervención con la explicación de la patología en sí y definió la enfermedad intestinal (Enteropatía) como la que afecta al intestino delgado tanto en niños como en adultos predispuestos genéticamente, desencadenada por la ingestión de alimentos que tienen gluten. Repasó los alimentos más habituales que lo contienen como cereales tales como el trigo, la cebada, el centeno o la avena para explicar que lo que produce esta proteína es una atrofia de las vellosidades del intestino que son las que absorben los nutrientes. Esto provoca

«una mala absorción de vitaminas, proteínas, grasas, hidratos de carbono y minerales».

En cuanto a la prevalencia, esta investigadora del Instituto de Endocrinología y Nutrición (IENVA) de la Universidad de Valladolid, destacó que es de uno de cada cien nacidos y que, especialmente, afecta a personas de raza blanca. Repasó asimismo la predisposición genética y explicó que es muy habitual que haya más de un caso en una misma familia, con mucho mayor riesgo en caso de gemelos (80%); en el de familiares de primer grado (entre el 10% y el 15%) y baja al 2,5% en el de los de segundo grado como tíos, primos o sobrinos.

Las causas no se conocen bien, pero sí que intervienen factores ambientales, genéticos e inmunológicos y que tienen mayor predisposición las personas con familiares con esta intolerancia y los afectados por enfermedades autoinmunes, síndrome de Down, diabetes o tiroiditis.

En cuanto a los síntomas, esta investigadora explicó que, en el caso de los niños pequeños, aparece un problema de diarrea crónica y desnutrición y, también, náuseas y vómitos. En un menor mayor se detecta una baja talla, dolor abdominal e, incluso, cambio en el color de los dientes. Un retraso en la pubertad y fatiga y cansancio son los síntomas en la adolescencia y anemia, osteoporosis y también agotamiento en el caso de los adultos.

No obstante, esta especialista en Digestivo también señaló que en los casos de enfermedad celíaca silente, las manifestaciones clínicas son mínimas aunque presentan igualmente dicha atrofia vellositaria. En cuanto al diagnóstico, Rocío Aller explicó que debe determinar-

«En cuanto una comida con gluten entra en contacto con otra sin él, lo contamina»

«Un cuidadoso consumo de los alimentos logra una mejoría clínica en dos semanas»

se con análisis de sangre en busca de anticuerpos y que también hay estudios genéticos y biopsia de mucosas. Y en cuanto al tratamiento, el único posible es «llevar una estricta dieta sin gluten durante toda la vida». El problema es que casi todo tiene gluten porque no es solo directamente el pan y harinas de trigo, centeno, cebada y avena sino pastas, tortas, galletas o bizcochos y también alimentos preparados o manufacturados e infusiones y bebidas. De ahí, la importancia de que se especifique. En cambio, un celíaco puede consumir frutas, verduras, arroz, maíz y tapioca, huevos, carne y pescado, azúcar y miel, aceite, sal o vinagre y café y té naturales, entre otros. Hay otros alimentos como helados o salsas en los que debe imperar la precaución y la información. La doctora Aller también repasó las etiquetas que identifican que el producto está libre de gluten y advirtió de la contaminación cruzada, es decir, el contacto de la comida con gluten con la que no la tiene porque la contamina.

Con estos cuidados, en dos semanas ya hay mejoría clínica y entre medio y un año ya se normalizan los anticuerpos. Las vellosidades tardan más en recuperarse, dos años en niños y más en adultos.



Público asistente a la conferencia en el salón de actos de Caja EspañaDuero :: H. S.