



PROBLEMÁTICA NUTRICIONAL EN PACIENTES CON ENFERMEDAD CELÍACA

Cristina Octavio García

Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid

INTRODUCCIÓN

La enfermedad celíaca (EC) es una enfermedad sistémica autoinmune que afecta principalmente al aparato digestivo, como respuesta a la ingesta de gluten en individuos genéticamente predispuestos, afectando aproximadamente al 1% de la población mundial.

- ETIOLOGÍA**
- Predisposición genética
 - Activador medioambiental
 - Exposición al gluten
 - Componente inmunitario

Intolerancia al gluten

FISIOPATOLOGÍA

- Lesión en el intestino delgado:
- Atrofia y aplanamiento de las vellosidades
 - Disminución del área de absorción
- Manifestaciones extraintestinales:
- Anemia
 - Cefalea
 - Síntomas neurológicos
- Manifestaciones intestinales:
- Diarrea
 - Estreñimiento crónico
 - Absorción insuficiente de vitaminas y minerales

- TRATAMIENTO**
- Tratamiento médico
 - Tratamiento nutricional

OBJETIVOS

- ✓ Analizar las diferentes carencias nutricionales que pueden tener las personas celíacas y la forma de suplir dichas carencias.
- ✓ Mostrar las dificultades que pueden tener para encontrar alimentos adecuados.
- ✓ Evaluar la diferencia de precio entre productos con y sin gluten.

MATERIAL Y MÉTODOS

Revisión bibliográfica de diversos libros, artículos y revistas científicas, así como una búsqueda de información a través de diversas bases de datos como PubMed.



RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Limitaciones y cambios en el consumo de alimentos

Para el cese de los síntomas propios de la celiacía, es necesario suprimir el consumo de alimentos que contienen gluten, es decir, aquellos que incluyen trigo, centeno, avena o cebada en su procesado (tartas, pastas, galletas, sorbetes,...) por lo que las restricciones son amplias y obligan a vigilar el etiquetado de los alimentos.

La atrofia intestinal y la pérdida de peso son factores que contribuyen a la desnutrición proteico-energética; por tanto, la dieta deberá ser ligeramente hipercalórica e hiperproteica de acuerdo con el estado nutricional del paciente.



Suplementos vitamínicos y minerales

Deficiencias o desequilibrios

Los pacientes celíacos están en riesgo de sobrepeso/obesidad, especialmente durante el primer año después de iniciar la dieta libre de gluten (GFD); probablemente influenciado por el hecho de que pueden comer sin sufrir síntomas y sentirse enfermos, y que su capacidad de absorción mejora. Esto se combina con el consumo de alimentos sin gluten altos en calorías.

Nutriente	% de pacientes celíacos con ingesta de nutrientes por debajo de las recomendaciones	% de individuos en la población de referencia general con ingesta de nutrientes por debajo de las recomendaciones
Adultos		
Hierro	46%-54%	14%
Vitamina D	53%-100%	no hay datos disponibles
Calcio	12%-78%	6%-29%
Vitamina B12	10%-61%	1%-65%
Vitamina B6	33%	17%
Ácido fólico	35%-100%	3%-100%
Zinc	11%-58%	30%
Magnesio	28%-50%	29%
Niños		
Hierro	8%	43%-79%
Vitamina D	68%	no hay datos disponibles
Calcio	8%-54%	86%
Vitamina B12	0%	no hay datos disponibles
Vitamina B6	8%	no hay datos disponibles
Ácido fólico	80%	57%
Zinc	40%	43%
Magnesio	29%-76%	no hay datos disponibles

Tabla 1 Descripción general de la ingesta de nutrientes en una dieta libre de gluten en pacientes con enfermedad celíaca y población de referencia.

Papel de la industria alimentaria

La industria alimentaria tiene un papel importante en cuanto a conseguir la mayor calidad y una presentación más atractiva en los productos sin gluten e intentar evitar la contaminación cruzada (proceso por el cual un alimento está en contacto o incorpora sustancias extrañas potencialmente dañinas para la salud).

Esto puede ocurrir:

- ❖ En la línea de producción
- ❖ En el momento de cocinarlo



Problemas nutricionales

Las deficiencias de nutrientes en la EC pueden ser la causa o un factor que contribuye a varios síntomas y comorbilidades asociadas. Estos pueden servir como indicadores de deficiencias de nutrientes a largo y corto plazo.

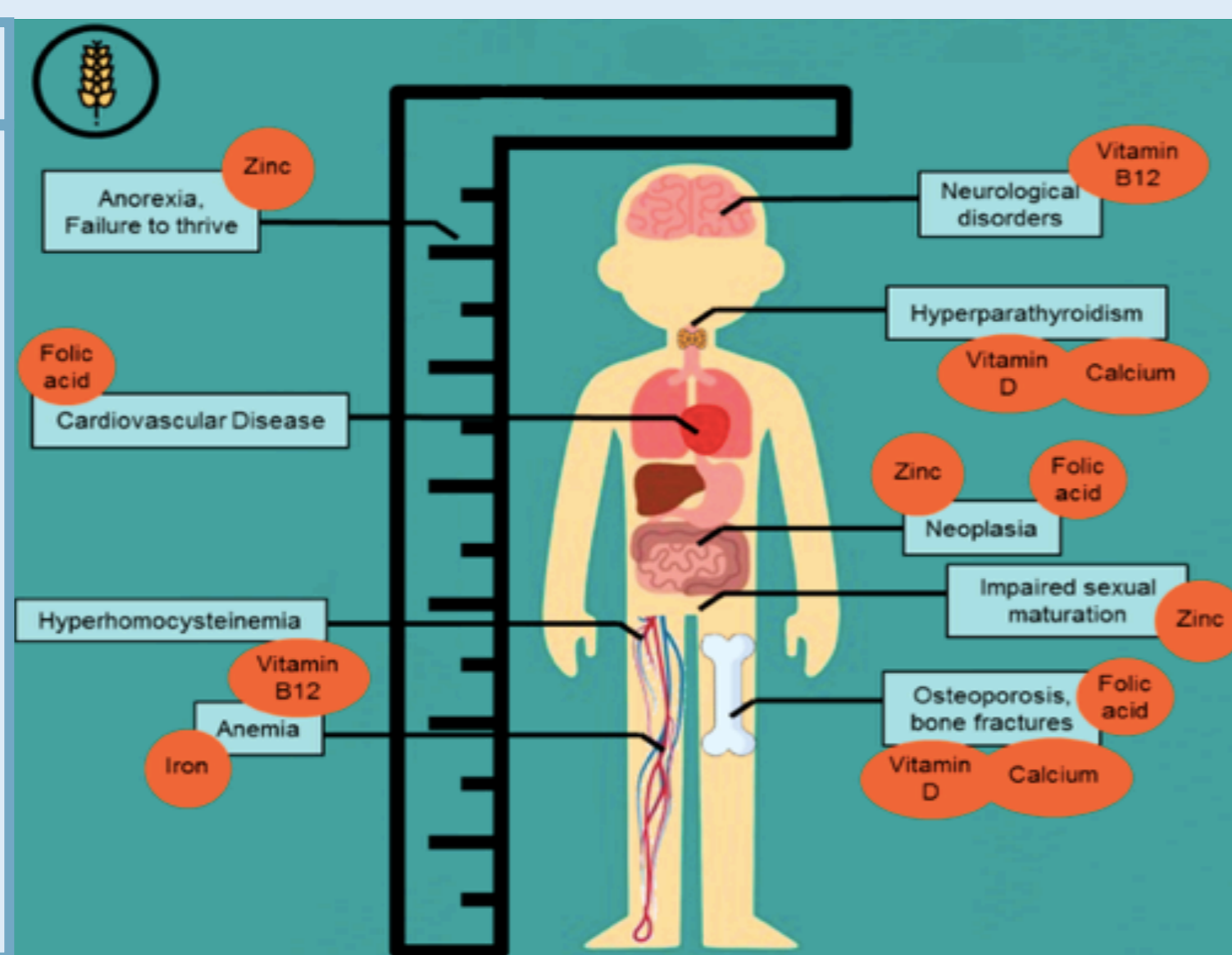


Figura 1: Comorbilidades asociadas con deficiencias de nutrientes.

Diferencia de precios

La discrepancia de precios se debe principalmente:

- ❖ Mayor coste de las materias primas utilizadas.
- ❖ Necesidad de controles de calidad que garanticen la seguridad.
- ❖ Cambios en las instalaciones y equipos I+D.

TIPO DE PRODUCTO	GASTO SEMANAL	GASTO MENSUAL	GASTO ANUAL
Compra sin gluten	27,16	108,64	1.303,68
Compra con gluten	8,19	32,76	393,12
DIFERENCIA	18,97	75,88	910,56

Tabla 2 Diferencia de precios en la compra de productos con y sin gluten por semana, mes y año.

CONCLUSIÓN

Para mejorar la calidad de vida de los afectados por esta patología es necesario:

- ✓ Limitar el consumo de ciertos alimentos y cambiar sus hábitos alimentarios.
- ✓ Realizar un diagnóstico temprano.
- ✓ Mayor control en el estado nutricional para evitar enfermedades que pueden desarrollar por las deficiencias de nutrientes.
- ✓ Conseguir una mayor variedad y calidad.
- ✓ Ayudas y/o subvenciones para equiparar su precio al resto de alimentos.
- ✓ Mejorar el etiquetado de los productos, así como, el cuidado para que no se produzcan contaminaciones cruzadas.

BIBLIOGRAFÍA

- Cuerda Compés M, Higuera Pulgar I, Velasco Gimeno C. Enfermedad celíaca en: Manual de Recomendaciones Nutricionales al Alta Hospitalaria. Barcelona: Glosa; 2010.
- Diamanti A, Capriati T, Basso M, Panetta F, Di Ciommo Laurora V, Bellucci F, et al. Celiac Disease and Overweight in Children: An Update. Nutrients. 2 de enero de 2014;6(1):207-20.
- Escott-Stump. Nutrition and diagnosis-related care. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins; 2008.
- Face-Federación de Asociaciones de Celíacos de España. Productos sin gluten 2020 [Internet]. Disponible en: <https://celiacos.org/wp-content/uploads/2020/02/Informe-de-precios-de-productos-sin-gluten-2020.pdf>
- Gil Á. Tratado de nutrición. Madrid: Médica Panamericana; 2017. 757-768 p.
- Kreutz JM, Adriaanse MPM, van der Ploeg EMC, Vreugdenhil ACE. Narrative Review: Nutrient Deficiencies in Adults and Children with Treated and Untreated Celiac Disease. Nutrients. 15 de febrero de 2020;12(2):500.
- Mahan LK, Raymond JL, Krause MV. Krause dietoterapia. 2017.
- Molina-Rosell C. Alimentos sin gluten derivados de cereales. En: Rodrigo L, Peña AS, editores. Enfermedad celíaca y sensibilidad al gluten no celíaca [Internet]. 1st ed. OmniaScience; 2013 [citado 4 de mayo de 2020]. p. 447-61. Disponible en: <https://www.omniascience.com/books/index.php/monographs/catalog/book/69>
- See J, Murray JA. Gluten-Free Diet: The Medical and Nutrition Management of Celiac Disease. Nutr Clin Pract. febrero de 2006;21(1):1-15.