Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Mi hijo es alérgico al gluten, ¿es celíaco?

¿Qué es el gluten?

El gluten es una proteína. Está en la semilla de muchos cereales (trigo, cebada, centeno). Representa un 80% de las proteínas del trigo. Está compuesta de gliadina y glutenina. El gluten es el responsable de la elasticidad de la masa de harina. Les da la consistencia elástica y esponjosa a los panes y masas horneadas. Por ello, es muy apreciado en alimentación.

¿Qué es la alergia al gluten?

La alergia al gluten es una reacción inmunológica inmediata. El cuerpo reconoce como extraño al gluten y desencadena una respuesta defensiva que puede llegar a ser grave. Se produce tras la ingesta del gluten, minutos a horas después. Los síntomas más frecuentes son sarpullidos cutáneos, hinchazón de los labios o cara y vómitos, y raras veces tos, asfixia o desmayo. Generalmente se detecta en la infancia.

¿Qué es la celiaquía?

La enfermedad celíaca (EC) es una intolerancia permanente al gluten. Se da en sujetos genéticamente predispuestos. Cursa con un aplanamiento de la mucosa del intestino delgado superior. Como consecuencia, se establece una malabsorción de nutrientes. Su repercusión clínica va a depender de la edad y la situación del paciente. El tratamiento consiste en un régimen estricto sin gluten. Esta dieta hace desaparecer los síntomas clínicos y la alteración funcional, así como logra la normalización de la mucosa intestinal. La forma en la que se produce la EC no ha sido claramente establecida. La mayoría de los modelos descritos la consideran una enfermedad inmunológica en la que concurren factores genéticos y ambientales.

Entonces, ¿no es lo mismo?

No. Muchas personas lo confunden, pero **celiaquía y alergia al gluten son dos entidades diferentes**.

- En la enfermedad celíaca los síntomas se producen días, meses o años después de tomar gluten. A menudo hay enfermedades autoinmunes (el organismo se autoataca) asociadas. No hay correlación directa con la cantidad de gluten. Hay una gran predisposición genética. Así, los familiares de primer grado de pacientes con enfermedad celíaca tienen un riesgo del 10 al 15 por ciento de sufrir la enfermedad. En la enfermedad celíaca, el daño del intestino puede ser reversible.

- En la alergia al gluten, como en otras alergias alimentarias, los síntomas se producen minutos a horas después de la ingesta del gluten. Pequeñas cantidades pueden dar reacciones graves. Es frecuente que el paciente tenga otras

alergias y no se produce daño intestinal tras la toma de gluten.

Diagnóstico de la alergia al gluten

Al igual que otras alergias alimentarias, el diagnóstico lo hará el alergólogo. Se hace mediante pruebas cutáneas o de provocación, en las que observará la reacción ante la toma de pequeñas cantidades. Se realizará en un hospital bajo supervisión. Otros análisis sanguíneos, como la determinación de anticuerpos Ig E específicos para el gluten pueden ser de ayuda.

¿Qué hago si mi hijo es alérgico? ¿Qué pasará en el futuro?

La base del tratamiento es la sustitución de alimentos con gluten por otros que no lo tengan. De esta forma no habrá síntomas ni riesgo de reacción alérgica. No obstante, si su hijo ha presentado una reacción grave al gluten deberá de conocer los preparados de adrenalina para revertir futuras reacciones, en caso de que vuelva a comer alimentos con gluten.

Al igual que en otras alergias alimentarias, en algunos niños pueden funcionar pruebas de desensibilización. En ellas se introducen gradualmente mínimas cantidades de gluten en el organismo del niño, hasta que su cuerpo se adapta y tolera este alimento, no reconociéndolo como extraño. Otras veces no es posible. En ese caso tendrá que mantener una dieta sin gluten de por vida.

Enlaces interesantes

1. FACE (*Federación de Asociación de Celiacos de España*)

2. Enfermedad celíaca. En: *MedlinePlus*. Información de salud para usted.

Fecha de publicación: 14-05-2016

Última fecha de actualización: 16-08-2023

Autor/es:

- Eduardo Ortega Páez. Pediatra. Centro de Salud de Góngora. Granada.
- Rafael Martín Masot. Pediatra.. Hospital Regional Universitario de Málaga Málaga.

BY NC ND