



Educación diabetológica

Diabetes y Celiaquía

¿Qué es la Enfermedad Celiaca?

La enfermedad celiaca es una **Intolerancia al gluten** que se produce en aquellos individuos genéticamente susceptibles. Cerca de un 1% de la población total española tiene la enfermedad celíaca. Es más común en personas con diabetes tipo 1 puesto que se estima que alrededor del 10% de las personas con este tipo de diabetes también son celíacos.

La celiaquía y la diabetes mellitus (DM), tienen varios puntos en común:

- son enfermedades autoinmunes
- son crónicas
- permiten una calidad de vida saludable siempre y cuando estén diagnosticadas y bien controladas. En el caso de la celiaquía con una adecuada **dieta sin gluten** que ha de ser estricta y de por vida, y un **seguimiento** por parte del profesional de la salud.

El gluten se encuentra en el trigo, centeno, cebada y todos los alimentos que son hechos con estos granos. Las personas con celiaquía, al tomar gluten reaccionan mediante una respuesta inmunológica que causa la inflamación y la posterior destrucción de parte de las vellosidades intestinales. Éstas son imprescindibles para la correcta absorción de los nutrientes, por lo que se altera el estado nutricional al dificultar la absorción de nutrientes básicos para el desarrollo del individuo. La única manera de controlar la enfermedad celíaca es evitando por completo los alimentos que contienen gluten. Siguiendo una dieta libre de gluten se prevendrá permanentemente el daño en su organismo y le ayudará a sentirse mejor.

Síntomas

La sintomatología de la enfermedad celíaca es uno de sus problemas para el diagnóstico puesto que muchas personas permanecen sin síntoma alguno durante muchos años, lo cual

complica su diagnóstico rápido.

Los síntomas más comunes en la edad adulta son:

- Pérdida de peso
- Disminución del apetito
- Anemia
- Diarrea
- Estreñimiento
- Cambios de comportamiento (depresión, apatía)
- Irritabilidad
- Alteraciones cutáneas
- Alteraciones gástricas
- Infertilidad
- Migrañas
- Convulsiones
- Ataxia (pérdida de coordinación de movimientos)
- Miocardiopatías

En un gran número de pacientes no se registran estos síntomas, otros padecen más de uno de los mencionados anteriormente que en diferentes ocasiones son confundidos con otras enfermedades.

Tratamiento

El tratamiento de la enfermedad celíaca se basa exclusivamente en la **exclusión total del gluten de la alimentación**, lo cual elimina los síntomas y restablece la absorción normal de nutrientes.

Combinar la dieta de exclusión de gluten junto con las normas para el control de la diabetes se convierte en un reto tanto para los propios pacientes como para sus familia

Recomendaciones en la dieta y medidas para el paciente con celiaquía y/o diabetes:

- El gluten está contenido en una **gran cantidad de alimentos de uso muy habitual**, como trigo, avena, centeno... Si bien se pueden utilizar otras fuentes de hidratos de carbono como arroz, patata o legumbres, la dieta sin gluten reduce enormemente la variedad de alimentos disponible para confeccionar el menú diario.

- No se trata solamente de evitar tomar los cereales que contienen gluten, pues éste puede estar incluido en muchos otros alimentos como un ingrediente más. Para estar seguro, se debe buscar el símbolo en forma de espiga barrada, o bien, una mención directa “sin gluten” situada en el etiquetado del producto.

- Es necesario **evitar la contaminación de gluten en los alimentos** como, por ejemplo, al utilizar la misma tostadora o utensilios de cocina para elaborar preparaciones con y sin gluten. Es necesario utilizar utensilios y zonas de la cocina diferentes para evitar esta contaminación.

- Se debe desconfiar de los alimentos sin etiqueta o comprados a granel, pues pueden contener trazas de gluten según como hayan sido procesados o almacenados.

- No olvidar que al usar productos a base de cereales sin gluten (como pan, pastas o galletas) es necesario revisar el etiquetado nutricional.

- Consulte siempre antes de tomar cualquier decisión o cambio en su plan o estilo de vida a los profesionales que le atienden ya que ellos conocen a ciencia cierta los detalles de su historial médico.

- Ante la duda de si un producto contiene o no gluten: **NO LO CONSUMA**

Por otro lado, es importante conocer que **el control de la diabetes se puede conseguir mediante una alimentación casi totalmen**

normalizada. Para ello es necesario interesarse y aprender a contar hidratos de carbono.

Deberemos conocer el contenido en hidratos de carbono que se van a tomar en cada comida y aplicar la insulina de acción rápida en función de esa cantidad.

Clasificación de los alimentos en relación a su composición de gluten:

Sin riesgo:

Judías, lentejas, maíz, arroz integral o de tipo silvestre, frutas y vegetales sobre todo verdes, mijo, nueces, patatas, boniato, avena entera que no haya sido procesada en combinación con otros cereales, quinoa, tapioca, soja, lácteos y derivados de la leche que hayan sido desnatados.

De riesgo:

- En primer lugar el trigo porque el gluten es significativamente predominante en él.
- Elimina todos los tipos de trigo como: el trigo negro, trigo almidonero silvestre o escanda, el kamut o trigo persa y las harinas procedentes del trigo, especialmente la sémola, ya que con ésta se fabrican un cierto número de pastas alimenticias, como el espagueti, los fideos y el ravioli.
- Otros productos del trigo como la fécula, el salvado de trigo, proteína de trigo hidrolizado, el germen de trigo y el trigo partido.
- Además de los anteriores no debe ingerir cebada, centeno, avena o cualquier producto híbrido o derivado de estos.

Conclusiones:

Los pacientes celíacos diabéticos pasan a tener una difícil situación, ya que deben controlar de forma simultánea ambos procesos, es decir, garantizar una dieta exenta de gluten y mantener un estricto control sobre los niveles de azúcar e insulina.

Es importante, para las personas diabéticas, hacerse controles periódicos con un nutricionista y un endocrino porque es necesario ajustar la medicación y paralelamente la alimentación a fin de evitar problemas comunes como las hipo e hiperglucemias.

Acuda a su especialista para que le ayude a confeccionar una dieta adecuada a su situación personal, y haga revisiones de sus analíticas rutinarias.

Bibliografía:

*Fundación para la diabetes:
<https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/145/enfermedad-celiaca-y-diabetes>*

*Celicidad en base a documentación de la ADA (American
<https://celicidad.net/diabetes-y-celiaquia-4-pacientes-diabeticos-son-celiacos-y-muchos-no-lo-saben/>*

*Blog Insulclock en base a documentación de la Federacion de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)
<https://insulclock.com/diabetes-celiaquia-una-doble-complicacion/>*

*American Diabetes Association (ADA)
<http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/planificacion-de-las-comidas/dietas-libres-de-gluten/>*

Departamento de Salud del Vinalopó
Hospital Universitario del Vinalopó
Calle Tónico Sansano Mora, 14.
03293 Elche (Alicante)
www.vinaloposalud.com

