



General | Alba Carreres | Actualitzat el 07/09/2020 a les 11:29

Com podem detectar si una criatura es celíaca?

Parlem amb la doctora Paula Crespo, presidenta del Col·legi de Nutricionistes de València i experta en celiaquia sobre com es diagnostica aquesta malaltia

[inicentrareport]Es calcula que prop de 525.000 persones estan afectades per algun tipus de problema amb la ingesta del gluten a Catalunya i Menorca, segons l'Associació de Celíacs de Catalunya.

[nointext]

Tot i que cada vegada hi ha més conscienciació social respecte a aquesta malaltia, es calcula que un 42% de les persones celíaques no compleixen, en algun moment, en el sentit estricte de la seva dieta. Tenint en compte el que pot suposar aquest fet, hem decidit contactar amb Paula Crespo, presidenta del Col·legi de Nutricionistes de València i experta en celiaquia, per saber com es diagnostica aquesta malaltia i quins problemes es poden presentar.

[GotaVerdaPle]**Com podem detectar que una criatura és celíaca?**

[GotaVerdaBuit]El cribatge familiar, si algun dels progenitors o germans és positiu respecte a la celiaquia és un dels possibles indicadors que ens pot fer pensar que una criatura pot ser celíaca. A banda d'aquest cribatge hi ha d'altres factors que poden fer-nos pensar en aquesta opció.

En els més petits trobem dues maneres possibles en les quals es pot manifestar la celiaquia: Una d'elles és la malaltia celíaca clàssica, que sol ser més típica als nens i nenes, tot i que aquesta tendència està canviant. Els símptomes gastrointestinals, dolor abdominal, diarrees freqüents o l'estancament del creixement serien indicis d'aquest tipus de manifestació.

També hi hauria l'anomenada celiaquia asimptomàtica en la qual poden no aparèixer símptomes i es diagnostiqui per casualitat en un d'aquests cribatges familiars, o l'atípica que es manifesta amb símptomes que no són gastrointestinals, com el cansament, dermatitis, caiguda de cabell, símptomes neurològics, en dones avortaments de repetició?

[GotaVerdaPle]**Hi ha algun factor o edat clau per la seva detecció?**

[GotaVerdaBuit]És una malaltia que és camaleònica, perquè es pot presentar amb un gran ventall de simptomatologia. Fins fa relativament poc es creia que era una malaltia només de nens perquè es diagnosticava amb més freqüència en infants. Temps enrere fins a arribar al diagnòstic es trigava més temps, ara es pensa més en què pugui ser present però tot i això quan la malaltia dona la cara amb simptomatologia lleu i de manera atípica pot ser més feixuc detectar-la.

S'han observat alguns pics de detecció a la infància, com són a l'edat de tres anys, sis anys i nou anys, amb pronòstics més de debut, però no hi ha una edat clau de detecció i per tant això també dificulta moltes vegades el diagnòstic. En el cas davant d'una diarrea, estancament del percentil o altiplà se sol demanar una analítica a l'atenció primària amb uns marcadors molt concrets que seran indicatius de si existeix o no la malaltia.

[GotaVerdaPle]**Què és el que provoca que una persona tingui celiaquia?**

[GotaVerdaBuit]En el cas de la malaltia celíaca, sí o sí has de tenir un gen per desenvolupar-la. El 40% de la població sana és portadora del gen que provoca celiaquia, però d'aquest 40% només



l'1% acaba desenvolupant la malaltia celíaca. Tothom que té malaltia celíaca té aquest gen (hla dq2 i dq8), però no tothom que té aquest gen acaba tenint malaltia celíaca.

[GotaVerdaPle]Quina diferència hi ha entre celiàquia i sensibilitat al gluten?

[GotaVerdaBuit]La malaltia celíaca és una malaltia autoimmune, en el moment que consumeixes gluten et destrueix les vellositats intestinals. La malaltia celíaca no tractada s'han vist conseqüències a llarg termini (osteoporosis, tumors?). En el cas de la sensibilitat al gluten es considera quan ja no hi ha cap altre diagnòstic possible tot i no tenir anticossos. En aquest cas no hi ha dany intestinal tot i que sempre hi ha símptomes (no com en el cas de la celiàquia, que poden no ser visibles). A la sensibilitat al gluten es retira el gluten quan ja s'han descartat totes les opcions possibles.

[GotaVerdaPle]És bo treure el gluten d'una persona sana? Per exemple davant d'una sospita o bé als germans i germanes.

[GotaVerdaBuit]És un error que a més pot retardar el diagnòstic. La primera prova per veure si una persona té o no celiàquia és veure si té uns determinats anticossos. Si aquesta persona no consumeix gluten, els marcadors no es veuran alterats i per tant serà més complicat de saber que realment té celiàquia.

Pel que fa als germans, si no tens genètica no tens risc de desenvolupar la malaltia celíaca. Tot i això no és bo retirar-los el gluten perquè si el dia de demà es desenvolupa la malaltia, serà molt complicat de diagnosticar-ho. No passa res perquè alguns àpats es facin conjuntament sense gluten, per exemple si fas macarrons per quatre, no passa res perquè per comoditat facis un àpat conjunt de macarrons sense gluten. Però no és bo que tota la família, si tots els membres no són celíacs, mengin sempre sense gluten.

[GotaVerdaPle]Com cal gestionar aquesta diferència de dieta, per exemple entre un germà/na sa i un altre celíac? O amb les seves amistats a l'escola?

[GotaVerdaBuit]Si a casa aprenen que han de menjar de forma diferent després els és més fàcil que fora tinguin consciència que han de menjar diferent i vagin més amb compte. Això fa que hi hagi menys risc a l'hora de què pugui consumir gluten perquè la nena o el nen ho entengui.

[GotaVerdaPle]Quins són els principals problemes en els quals es troben les famílies amb algun membre que és celíac?

[GotaVerdaBuit]El 42% dels celíacs no fan la dieta sense gluten al 100%. Hi ha diversos factors que fan complicat seguir-la. Per exemple llegir les etiquetes (fora de les marques que són de productes específics sense gluten), sol ser complicat. Inclús hi ha productes que a priori sembla que no en porten i que estan etiquetats com a producte sense gluten després a la realitat sí que en porten, problemes també pel que fa a restaurants que no saben assegurar si un producte té o no té gluten, sigui per contaminació creuada o desconeixement.

[GotaVerdaPle]El preu de productes sense gluten, com a norma general és més car. Però hi ha productes que han sortit al mercat, de grans cadenes de supermercats que són força més barats. Nutricionalment és el mateix?

[GotaVerdaBuit]El gluten és una proteïna que dona molta viscositat a qualsevol producte (es pot trobar per exemple gluten als embotits per això). El blat és una matèria primera molt barata que



abarateix el producte final, si es treu el gluten cal substituir-lo per un altre producte, que sol ser arròs i blat de moro, que són més cars. Per tant el processat del producte costa més i per tant s'encareix el producte final.

Si agafes dues galetes, una amb gluten i l'altra sense gluten, la diferència nutricional tampoc és tanta perquè el que una porta de greixos "dolents" l'altra ho porta de sucres, al final quan parlem de productes processats o de mala qualitat, substituir un producte amb gluten per un sense gluten no és més saludable.

[GotaVerdaPle]**Què ha canviat respecte a fa temps sobre la celiaquia i què queda per fer?**

[GotaVerdaBuit]S'ha avançat molt en les tècniques de diagnòstic. S'ha augmentat molt la consciència i el coneixement. En l'àmbit d'atenció primària ja es poden demanar els anticossos i això retalla els temps de diagnòstics.

A escala de restauració col·lectiva, als menjadors escolars, per exemple, les associacions han fet una tasca de conscienciació imprescindible. Tot i això, en un context d'un menjador escolar, on hi ha altres nens i nenes, assegurar que el consum de gluten sigui zero no sempre és senzill.

En ser el gluten un dels al·lèrgens obligatoris de declarar s'ha avançat molt però encara queda molt per fer. Hi ha moltes altres intoleràncies, com poden ser a la fructosa o al sorbitol, que avui en dia són encara més complexes de quadrar sobretot en col·lectivitats. Millorar els menús de qualsevol intolerància o al·lèrgia és fonamental per assegurar uns bons hàbits alimentaris.

[ficientrareport]