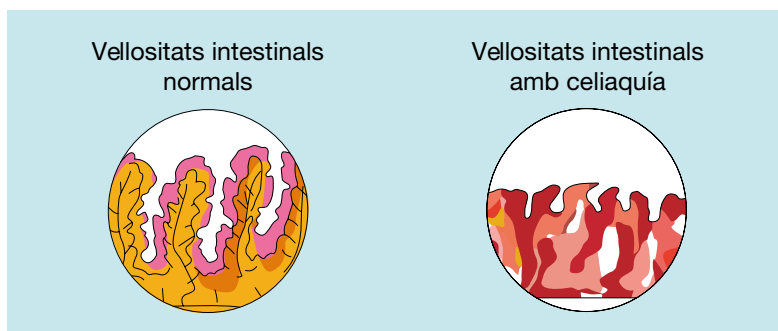


La malaltia celíaca guia per pacients

Què és la malaltia celíaca?

La malaltia celíaca (també coneguda com a celiàquia) és una malaltia **autoimmune, sistèmica i crònica**, produïda per la ingesta de gluten, que es dona en individus **predisposats genèticament**. La ingesta de **gluten** en persones celíaques, encara que sigui en molt poca quantitat, provoca una reacció immunitària a l'intestí prim que causa una inflamació crònica que té com a conseqüència la lesió de les vellositats intestinals.

Les persones sanes tenen les parets intestinals recobertes de vellositats i microvellositats que tenen la funció d'augmentar la superfície d'absorció dels nutrients. En les persones celíaques aquestes vellositats desapareixen completament. Aquesta reducció de les vellositats intestinals disminueix o impedeix l'absorció de nutrients, com ara proteïnes, greixos, hidrats de carboni, vitamines i sals minerals, i causa desequilibris nutricionals i desnutrició.

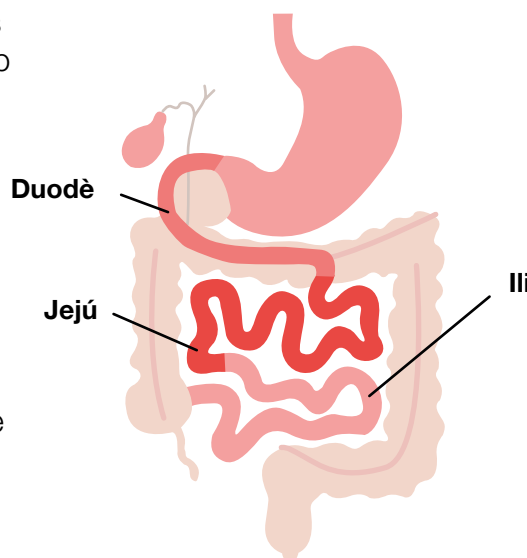


Síntomes

La celiàquia pot manifestar-se a qualsevol edat, els símptomes poden **variar entre individus** i, fins i tot, es pot presentar amb un sol símptoma o de manera asintomàtica (sense cap símptoma). La malaltia celíaca no sempre es presenta de manera evident, les formes clíniques són nombroses i variables i s'han de tenir en compte en fer-se el diagnòstic.

Les possibles manifestacions clíniques de la malaltia celíaca poden dividir-se en casos típics, amb símptomes gastrointestinals marcats (actualment minoritaris), i casos atípics, que són més freqüents i es caracteritzen per una clínica indefinida com a sensació d'inflor, canvis en el ritme intestinal o una manca de ferro. Els símptomes més freqüents són: diarrea, esteatorrea, fatiga, nàusees, vòmits, distensió abdominal i meteorisme, pèrdua de pes, canvis en el caràcter, manca de gana, dèficit de vitamines com el ferro, calci i àcid fòlic.

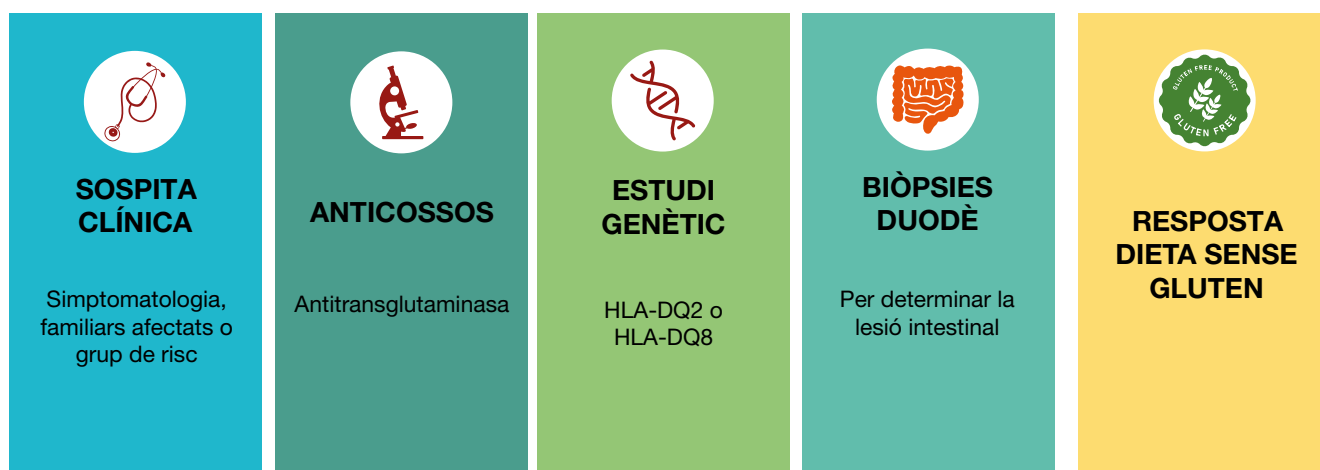
Hi ha també formes silents, que, en absència de símptomes molt evidents, són diagnosticades ocasionalment en els individus de risc, com són els familiars de primer grau dels celíacs o pacients diabètics. Aquests casos, tot i tenir simptomatologia silent, després de començar el tractament tenen una millora de les condicions psíquiques i físiques.



La malaltia celíaca guia per pacients

Diagnòstic

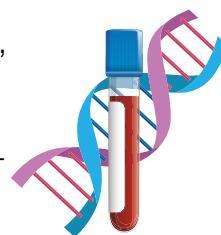
Els criteris diagnòstics per determinar la malaltia celíaca consisteixen en cinc pilars fonamentals:



És fonamental **no retirar el gluten** de la nostra alimentació durant les proves diagnòstiques ja que podem interferir en els resultats obtenint així falsos negatiu

Factors genètics

El component genètic està demostrat per la recurrència familiar de la malaltia celíaca, aproximadament deu vegades més comú entre familiars de primer grau respecte de la resta de la població. La presència d'uns gens (HLA-DQ2/DQ8) és necessària per desenvolupar la malaltia, **però no és suficient**, ja que aquests factors genètics també es revelen en percentatges alts en persones sanes (30 % del total de la població).



Per tant, els celíacs tenen aquesta genètica, però no tota la gent que la té és celíaca.

La malaltia celíaca guia per pacients

Tractament: dieta sense gluten estricta

L'únic tractament eficaç que fins ara garanteix als celíacs un estat de salut perfecte, amb la desaparició de les manifestacions clíniques, la normalització de les anàlisis i la recuperació de l'estructura normal de la mucosa intestinal, consisteix a mantenir una **dieta estricta sense gluten durant tota la vida**. A criteri del metge especialista, caldrà restringir també productes lactis i aportar suplements amb vitamines i minerals.



La ingesta de petites quantitats de gluten pot causar trastorns importants i no desitjables. És primordial que el celíac agafi l'hàbit de **llegir l'etiquetatge** o escanejar codi de barres de tots els productes per saber si tenen gluten (**lliures de traces**). No només cal evitar els cereals que el contenen **blat, l'ordi, el sègol, l'espelta, el kamut, el triticale i la civada** (no certificada) sinó que també cal prescindir dels seus derivats i altres aliments que puguin contenir traces.

També cal conèixer les **mesures higièniques**, amb l'objectiu d'**evitar contactes creuats**. El contacte creuat és el procés pel qual els nostres aliments entren en contacte amb el gluten. Però no només els nostres aliments, sinó qualsevol utensili, superfície, ingredient o plat que ha estat en contacte amb el gluten, encara que sigui mínim, no pot ser utilitzat per cuinar sense gluten o no pot ser ingerit per un celíac. Evitar el contacte creuat per gluten és totalment imprescindible perquè la dieta sense gluten sigui estricta i adequada. Fora de casa el repte és superior i alhora és fonamental aconseguir-ho, ja que **petites quantitats de gluten provoquen una resposta immunitària a les persones amb celiaquia, tinguin o no símptomes externs**.

Quan milloraré?

A l'individu amb símptomes típics, **els efectes del tractament són ràpids**, en pocs dies es nota una millora en l'apetència i l'estat d'ànim, i progressivament desapareixen els símptomes com la diarrea i el restrenyiment, i en els nens es reprèn el creixement. També les alteracions metabòliques, com ara la mineralització òssia reduïda o l'anèmia per falta de ferro, es van normalitzant, encara que en aquests casos la recuperació és una mica més lenta. L'intestí (biòpsia) triga uns 2 anys a millorar.

Importància de les vacunes

Les persones amb malaltia celíaca tenen una funció esplènica reduïda i, per tant, tenir major risc de patir una infecció greu. Es recomana vacunar de pneumococ cada 5 anys i influença (grip) cada any. Cal revisar vacunes de meningococ i hepatitis B.

LLEGIR ETIQUETAT

SENSE GLUTEN
SENSE TRACES DE GLUTEN



EVITAR EL CONTACTE
CREUAT



TOTS ELS DIES

La malaltia celíaca guia per pacients

**Cal tenir en compte diverses mides a l'hora de comprar i sortir a menjar fora.
És important que tinguis en compte aquests consells:**

1

No manipulis un producte amb els mateixos utensilis o cobertura que has utilitzat prèviament per cuinar aliments amb gluten.

2

Evita utilitzar la mateixa superfície que hagi fet servir per a aliments amb gluten si aquesta no s'ha netejat adequadament (taula, forn, paella). Cal netejar amb aigua i sabó.

3

No compres productes a granel ni productes artesanals que no estiguin etiquetats.

4

Si menges fora assegura't prèviament que aquest restaurant té menú celíacs i cuinen evitant el contacte creuat.

5

Si tens dubtes sobre si un aliment pot o no contenir gluten, **NO** el consumeixis

6

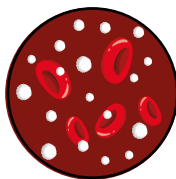
Consulta els prospectes de medicaments, pasta de dents o pintallavis

Complicacions si no es fa dieta sense gluten

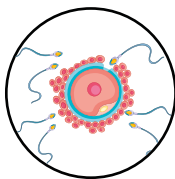
No seguir una dieta sense gluten estricta pot tenir conseqüències greus:



Osteoporosi



Anèmia



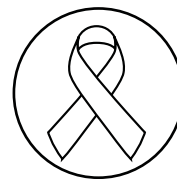
Infertilitat



Malalties
autoimmunes



Depressió



Càncer

Informació molt detallada de la malaltia celíaca i la dieta sense gluten d'accés lliure a través del web <https://bellvitgehospital.cat/ca/aula-de-salut/celiaquia> o el QR de sota:

