



Gluten y sistema inmune

¿Se relacionan de alguna manera?

En una consulta de Medicina Integrativa, la alimentación del paciente es un terreno fundamental para optimizar su bienestar.

Actualmente uno de los ingredientes más comunes de la dieta en la población en general es la harina de trigo. Por su fácil acceso, gran sabor y comodidad a la hora de elegir una colación o algún tipo de plato principal, como pastas, pizzas, etc.

Dada la gran cantidad de pacientes con patologías de orden inflamatorio, doloroso, y autoinmune se está estudiando a nivel científico cuáles son las implicancias del trigo (más precisamente del gluten presente en el trigo) en este tipo de disfunciones.

Dra. Gabriela Díaz

Medicina Integrativa. Doctora en Medicina General. Experta en Cannabis Medicinal Sociedad Latinoamericana de Fitomedicina. Médico prescriptor de Sociedad Uruguaya de Endocannabinología. Máster en Psicobiología.

Sitio Web Oficial: <https://www.dragabrieladiaz.com>

¿Qué es el gluten?

Aunque hay disparidad de definiciones, estrictamente hablando, el gluten es la masa que queda tras retirar los componentes solubles de la harina de trigo. (1)

El término gluten está generalmente restringido a las prolaminas (gliadinas y glutelinas) con la capacidad de desencadenar la inmunotoxicidad en pacientes con espectro sensible al gluten.

Su función no es otra que la de actuar como proteína de reserva, como fuente de nitrógeno durante la germinación y corresponde al 80-85% del total proteico en el trigo.

Dentro de los péptidos del gluten se ha descrito un grupo que es capaz de generar respuesta inmunitológica mediada por linfocitos T, sobre todo en pacientes con enfermedad celíaca. Pero también en pacientes sin esta enfermedad.

Las gliadinas, de la misma manera que lo hacen algunos patógenos, pueden alterar las proteínas presentes en las uniones intercelulares a nivel intestinal, lo que altera la permeabilidad intestinal y genera endotoxemia.

“La alimentación del paciente es un terreno fundamental para optimizar su bienestar”.

“Hay tres enfermedades relacionadas al Gluten: alergia al trigo, autoinmune (enfermedad celíaca, ataxia por gluten, dermatitis herpetiforme) e inmunomediados (sensibilidad al gluten no celíaca)”.

Enfermedades relacionadas al gluten

Categorícamente hay tres formas principales: alergia al trigo, autoinmune (enfermedad celíaca, ataxia por gluten, dermatitis herpetiforme) e inmunomediados (sensibilidad al gluten no celíaca).

En la figura 2 vemos un esquema de la patogénesis sobre el Trigo. (1)

Síntomas y signos de sensibilidad al gluten.

Esta entidad se caracteriza por síntomas intestinales como extraintestinales en pacientes que no tienen enfermedad celíaca.

Estos pacientes responden positivamente a una dieta libre de gluten, sin presentar anticuerpos específicos contra el gluten ni lesiones a nivel intestinal.

En estas patologías puede ser que el paciente no note que el gluten le sienta mal porque se producen endorfinas que anestesian estos síntomas.

En la tabla 1 podemos observar las diferentes manifestaciones clínicas de la enfermedad de sensibilidad al gluten no celíaca y su frecuencia. (2)

Figura 1. Diagrama de las uniones intestinales normales y defectuosas debido a las prolaminas.

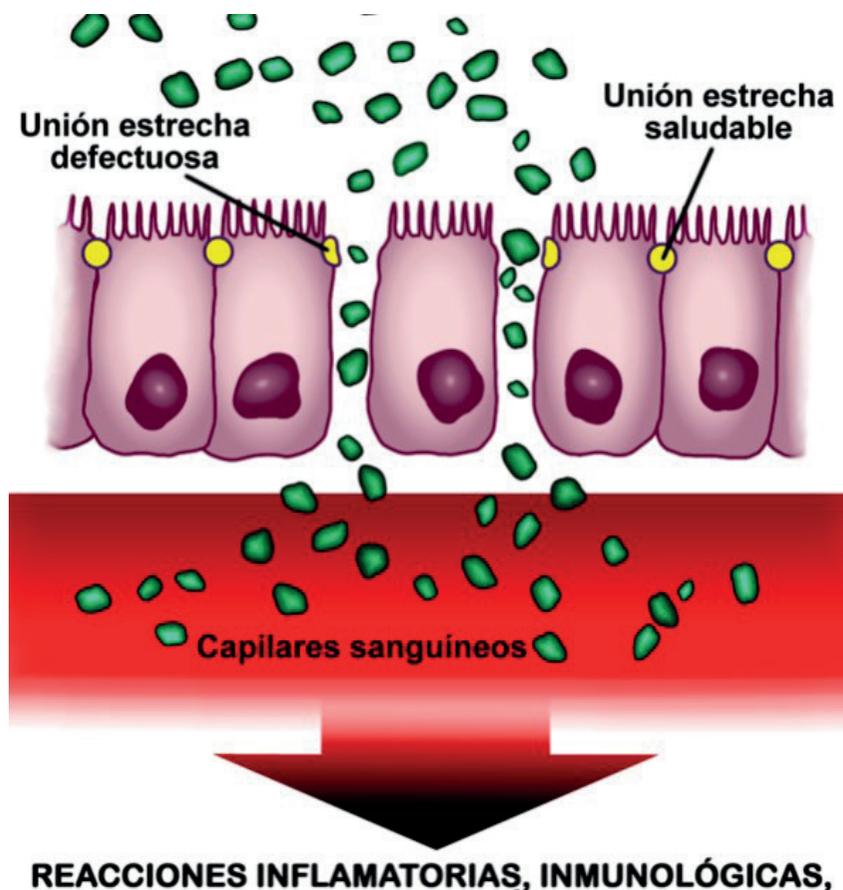
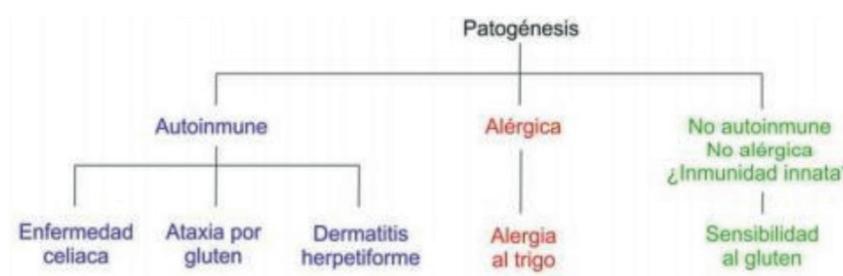


Figura 2. Categorías de enfermedades relacionadas con el gluten.



Parece ser que el consumo de gluten en personas con un terreno atópico, con patologías inflamatorias o con enfermedades autoinmunes, podría ser condicionante para exacerbar los síntomas de sus dolencias. Lo cual se explicaría por la sobre activación de los linfocitos T, el aumento de la permeabilidad intestinal y endotoxemia lo cual empeoraría la enfermedad de base. Hay estudios que relacionan de igual manera la relación del consumo de gluten y la alteración del eje microbiota-intestino-cerebro. Y mencionan beneficiosa la dieta libre de gluten en pacientes con esquizofrenia, trastornos de espectro autista y depresión (3), sobre todo en la mitigación de síntomas gastrointestinales y neurológicos.

En enfermedades como la Fibromialgia, donde el tratamiento muchas veces no genera un alivio total, se han probado tratamientos no farmacológicos que puedan ayudar, como las intervenciones nutricionales. Las cuales se usan como enfoque de tratamiento complementario en varias enfermedades como el dolor crónico, artritis, migrañas, etc.

Tabla 1. Manifestaciones clínicas de la sensibilidad al gluten no celiaca.

Frecuencia	Intestinal	Extraintestinal
Muy común	Hinchazón Dolor abdominal	Falta de bienestar Cansancio
Común	Diarrea Dolor epigástrico Nauseas Aerofagia Reflujo gastroesofágico Estomatitis aftosa Hábitos intestinales alternos Estreñimiento	Dolor de cabeza Ansiedad Mente confusa Entumecimiento Dolor articular/muscular Erupción cutánea/dermatitis
Indeterminado	Hematoquecia Fisuras anales	Pérdida de peso Anemia Perdida de equilibrio Depresión Rinitis/asma Aumento de peso Cistitis intersticial Pelos encarnados Oligo o polimenorrea Síntomas sensoriales Patrón de sueño perturbado Alucinaciones Cambios de humor Autismo Esquizofrenia

Sensibilidad al dolor y gluten.

En enfermedades como la Fibromialgia, donde el tratamiento muchas veces no genera un alivio total, se han probado tratamientos no farmacológicos que puedan ayudar, como las intervenciones nutricionales (4). Las cuales se usan como enfoque de tratamiento complementario en varias enfermedades como el dolor crónico, artritis, migrañas, etc.

La alimentación sin gluten podría ser beneficiosa mejorando varios mecanismos incluidos:

El estrés oxidativo o daño, disfunción de la modulación anti y proinflamatoria, disfunción de la neuromodulación dentro de los sistemas nervioso periférico y central; disminuyendo consigo los síntomas asociados.

En diversos estudios, se ha observado en pacientes con Fibromialgia en los que se comenzó una dieta libre de gluten mejoría en los siguientes síntomas: dolor, fatiga, síntomas gastrointestinales, migraña,

ansiedad, calidad de sueño y retorno a la vida regular.

De la misma manera se ha visto en pacientes con Migraña una evidente mejoría en los síntomas de dolor: el dolor en las crisis era menos agudo y más controlable, las crisis se espaciaban más en el tiempo y sentían más bienestar.

En diversos estudios, se ha observado en pacientes con Fibromialgia en los que se comenzó una dieta libre de gluten mejoría en los siguientes síntomas: dolor, fatiga, síntomas gastrointestinales, migraña, ansiedad, calidad de sueño y retorno a la vida regular.

Gluten y sistema inmune

La enfermedad celiaca, que es el trastorno más común relacionado con el gluten, a menudo en la práctica clínica se asocia con varias enfermedades autoinmunes, como la diabetes tipo I, la tiroiditis au-

Tabla 2. Manifestaciones extraintestinales principales de la sensibilidad al gluten no celiaca y trastornos asociados.

Manifestations	Extra-intestinal manifestations	Level of evidence	Associated disorders	Level of evidence
General symptoms	Tiredness	4	Aphthous stomatitis	4
	Lack of wellbeing	4		
	Foggy mind	4		
	Joint or muscle pain	4		
	Arm/leg numbness	4		
Neurologic manifestations			Ataxia	3b
			Neuropathy	3b
			Encephalopathy	3b
			Epilepsy	4
			Miopathy	4
			Myelopathy	4
			Demyelinating disease	4
Psychiatric manifestations	Depression	1c	Bipolar disorder	4
	Anxiety	1c	Gluten psychosis	4
			Autism	2b
Other autoimmune diseases and rheumatologic diseases			Schizophrenia	4
			Psoriasis	2b
			Autoimmune thyroiditis	2b
			Rheumatoid arthritis	4
			Scleroderma	4
			Sjogren syndrome	4
			Raynaud phenomenon	4
Skin diseases			Dermatitis herpetiformis	2b
			Contact dermatitis	2b
			Rash and undetermined dermatitis	2b
Functional disorders			Fibromyalgia	1c
			Irritable bowel syndrome	1c
Nutritional imbalance	Anemia	4		
	Osteoporosis	2b		
Other			Interstitial cystitis	4
			Ingrown hairs	4
			Rhinitis, asthma	4
			Postural tachycardia syndrome	2b
			Oligo- or polymenorrhea	4

The level of evidence was expressed according to the Oxford consensus^[65]

toimmune o la dermatitis herpetiforme. Otras enfermedades relacionadas con la sensibilidad al gluten fueron psoriasis, espondilitis anquilosante, enfermedad mixta del tejido conjuntivo. (5)

En este punto podríamos preguntarnos: ¿el gluten potenciaría el desarrollo de estas enfermedades cuando hay una predisposición? o ¿la intolerancia al gluten la desarrolla un sistema inmune afectado? Lo cierto es que la mayoría de los pacientes con estas patologías en diversos estudios se veían beneficiados ante la ausencia de harina de trigo en su dieta.

En la tabla 2 vemos las manifestaciones de la sensibilidad al gluten y sus niveles de evidencia según el consenso de Oxford. (5)

Conclusión

“El gluten en sí no tiene ningún interés nutricional, por lo que se puede hacer una dieta exenta de gluten siempre recomendada por un profesional”.

Podemos concluir que, aunque falta más investigación al respecto, el beneficio de quitar el gluten en la dieta de pacientes con sintomatología tanto

digestiva, dolor crónico, enfermedades autoinmunes o distintos trastornos neurológicos, podremos utilizarlo en nuestro abordaje integral de nuestros pacientes, siempre considerando la individualidad de cada caso.

Referencias Bibliográficas:

- 1- GLUTEN Impact on health- Autor: Emilio Brugos Aguado . 2019 . Universidad de Cantabria.
- 2- Dieta sin gluten: límite o realidad? Revisión bibliográfica Marta María Mir Ferrando Nutrición Humana y Dietética-Ciencias de la Salud y del Deporte Universidad de Zaragoza Grado de Nutrición Humana y Dietética 2022
- 3- Gluten, Inflammation, and Neurodegeneration- Ashok Philip, PhD and Nicole D. White, PharmD, CDCES, NBC-HWC, DipACLM. American Journal of Lifestyle Medicine Jan • Feb 2022
- 4- Determination of the effects of a gluten-free diet to reduce the symptoms of fibromyalgia. A systematic review. Raúl Eduardo ACOSTA-CARREÑO, Ana Patricia LOYA HERRERA, Mónica Sofia CERVANTES-BORUNDA Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Universidad Autónoma de Chihuahua. Chihuahua, Chih. México. Nutr Clín Diet Hosp. 2022; 42(3):137-142 DOI: 10.12873/423acosta
- 5- Extra-intestinal manifestations of non-celiac gluten sensitivity: an expanding paradigm Giuseppe Losurdo, Mariabeatrice Principi, Andrea Iannone, Annacinzia Amoruso, Enzo Ierardi, Alfredo Di Leo, Michele Barone. World Journal of Gastroenterology - World J Gastroenterol 2018 April 14; 24(14): 1521-1530 ISSN 1007-9327 (print) ISSN 2219-2840