

Cómo se diferencian la enfermedad celíaca, la intolerancia al gluten y la alergia al trigo en sus síntomas

Dolor abdominal, **fatiga** o molestias digestivas tras consumir **pan**, **pasta** o **galletas** pueden ser señales de que el **gluten** no sienta bien. Sin embargo, detrás de estos síntomas pueden encontrarse tres condiciones distintas: la **enfermedad celíaca**, la **sensibilidad al gluten no celíaca** y la **alergia al trigo**. Aunque comparten manifestaciones similares, cada una requiere un enfoque diagnóstico y terapéutico diferente, según advierte la Cleveland Clinic.

Las diferencias fundamentales entre estas afecciones radican en su mecanismo y consecuencias para la salud. La enfermedad celíaca es un trastorno autoinmune en el que la ingesta de gluten provoca **daño en el intestino delgado**, mientras que la sensibilidad al gluten no celíaca se presenta cuando una persona experimenta síntomas tras consumir gluten, pero **sin que exista daño físico** en el organismo ni pruebas positivas para enfermedad celíaca.

Por último, la alergia al trigo implica una **reacción inmunológica** frente a las proteínas de dicho cereal, que puede afectar no solo el aparato digestivo, sino también la piel y el sistema respiratorio.



La enfermedad celíaca es un trastorno autoinmune que daña el intestino delgado tras consumir gluten, mientras que la

sensibilidad al gluten no celíaca no causa daño físico (Imagen Ilustrativa Infobae)

La Cleveland Clinic, a través de los gastroenterólogos **Alberto Rubio Tapia** y **Claire Jansson-Knodell**, subraya que la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten pueden parecer gemelas por la similitud de sus síntomas, pero difieren en gravedad y consecuencias.

“La mayor diferencia es que en la enfermedad celíaca, el gluten causa daño en el intestino delgado”, explica la Dra. Jansson-Knodell. En la sensibilidad al gluten, aunque los síntomas pueden ser intensos, no se produce daño físico.

Además, la alergia al trigo puede desencadenar reacciones como sibilancias (sonido agudo similar a un silbido al respirar por obstrucción de las vías respiratorias), hinchazón, picor nasal o incluso anafilaxia, y en algunos casos, urticaria en la piel, lo que la distingue de las otras dos condiciones.

En cuanto a los síntomas del gluten, la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten no celíaca suelen provocar molestias digestivas como gases, náuseas, dolor abdominal, fatiga, cefaleas y alteraciones del ánimo. No obstante, la intensidad no siempre refleja la gravedad de la afección.



La alergia al trigo puede provocar síntomas digestivos, respiratorios y cutáneos, e incluso reacciones graves como la anafilaxia (Imagen Ilustrativa Infobae)

El Dr. Rubio Tapia señala que **“algunas personas con enfermedad celíaca no presentan síntomas en absoluto”**, mientras que quienes tienen sensibilidad al gluten pueden experimentar molestias muy severas.

En el caso de la alergia al trigo, además de los síntomas digestivos, pueden aparecer manifestaciones respiratorias y cutáneas, y las reacciones pueden desencadenarse incluso por la

inhalación o el olor del trigo, algo que no ocurre en la enfermedad celíaca ni en la sensibilidad al gluten.

Diagnóstico del gluten y pruebas recomendadas

El diagnóstico de estas condiciones requiere pruebas específicas. Para la enfermedad celíaca, los especialistas de la Cleveland Clinic recomiendan **análisis de sangre** para detectar **anticuerpos (tTG-IgA)**, proteínas en la sangre que indican una reacción del cuerpo contra el gluten) y, en algunos casos, pruebas genéticas.



El diagnóstico de la enfermedad celíaca requiere análisis de sangre, pruebas genéticas y, en algunos casos, biopsia intestinal, siempre antes de eliminar el gluten de la dieta (Imagen Ilustrativa Infobae)

Si los resultados son positivos, se puede realizar una **biopsia intestinal** para confirmar el daño. Es fundamental realizar estas pruebas antes de eliminar el gluten de la dieta, ya que los resultados pueden alterarse si la persona ya ha dejado de consumirlo. **“Por eso no se debe autodiagnosticar ni iniciar una dieta sin gluten sin consultar antes al médico”**, enfatiza el Dr. Rubio Tapia.

Para diagnosticar la alergia al trigo, se emplean análisis de sangre para detectar **anticuerpos IgE** específicos, **pruebas cutáneas** y, en casos excepcionales, pruebas de exposición controlada bajo supervisión médica.

En cambio, la sensibilidad al gluten no celíaca se diagnostica por exclusión: se descartan la enfermedad celíaca y la alergia

al trigo mediante pruebas negativas, y se confirma si los síntomas mejoran al retirar el gluten de la dieta.

“Diagnosticamos la sensibilidad al gluten no celíaca cuando descartamos la enfermedad celíaca y la alergia al trigo”, aclara el Dr. Rubio Tapia.

Prevalencia y factores de riesgo

La prevalencia de estas afecciones varía considerablemente. La **sensibilidad al gluten no celíaca es la más frecuente**, con una estimación de hasta el 10% de la población afectada, aunque muchos casos permanecen sin diagnosticar.

La enfermedad celíaca afecta aproximadamente al 1% de la población y suele tener un componente hereditario, por lo que el riesgo aumenta si existe un familiar de primer grado con el diagnóstico.

La alergia al trigo es la menos común, con una prevalencia cercana al 0,2%, y se observa con mayor frecuencia en la infancia, aunque muchos niños superan la alergia hacia los 16 años, según la Dra. Jansson-Knodell.



La sensibilidad al gluten no celíaca se diagnostica por exclusión, descartando enfermedad celíaca y alergia al trigo mediante pruebas negativas (Imagen Ilustrativa Infobae)

Ante la sospecha de cualquiera de estas condiciones, la Cleveland Clinic recomienda consultar a un especialista, fundamentalmente si existen antecedentes familiares de enfermedad celíaca, síntomas tras consumir gluten o enfermedades autoinmunes asociadas.

Cada una de estas condiciones puede controlarse de manera

efectiva una vez identificada, lo que permite a las personas adaptar su alimentación y mejorar su bienestar, según concluye la Cleveland Clinic.

Con información de Infobae