



FACULTAD DE POSGRADOS

MAESTRÍA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.

**“MEJORA DE SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES E INFLAMACIÓN MEDIANTE
LA DIETA SIN GLUTEN EN PACIENTES ADULTOS NO CELIACOS CON
INTOLERANCIA AL GLUTEN.”**

PROFESOR

LUDWIG ROBERTO ÁLVAREZ CÓRDOVA

AUTORES

ANDREA VERÓNICA REINOSO PIEDRA

MARÍA VIVIANA MOLINA DÍAZ

2024



FACULTAD DE POSGRADOS

MAESTRÍA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.

**“MEJORA DE SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES E INFLAMACIÓN MEDIANTE
LA DIETA SIN GLUTEN EN PACIENTES ADULTOS NO CELIACOS CON
INTOLERANCIA AL GLUTEN.”**

PROFESOR

LUDWIG ROBERTO ÁLVAREZ CÓRDOVA

AUTORES

ANDREA VERÓNICA REINOSO PIEDRA

MARÍA VIVIANA MOLINA DÍAZ

2024

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

"Declaro haber dirigido el trabajo, (MEJORA DE SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES E INFLAMACIÓN MEDIANTE LA DIETA SIN GLUTEN EN PACIENTES ADULTOS NO CELIACOS CON INTOLERANCIA AL GLUTEN), a través de reuniones periódicas con las estudiantes (María Viviana Molina Díaz y Andrea Verónica Reinoso Piedra), en el semestre (noviembre-abril), orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

DR. LUDWIG ÁLVAREZ

CI: 0908856206

DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR

"Declaro haber revisado este trabajo, (MEJORA DE SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES E INFLAMACIÓN MEDIANTE LA DIETA SIN GLUTEN EN PACIENTES ADULTOS NO CELIACOS CON INTOLERANCIA AL GLUTEN), de (María Viviana Molina Díaz y Andrea Verónica Reinoso Piedra), en el semestre (noviembre-abril), dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de titulación".

DR. LUDWIG ÁLVAREZ

CI:0908856206

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

Declaramos que este trabajo es original, de nuestra autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.”

ANDREA VERÓNICA REINOSO PIEDRA

CI:0105757462

MARIA VIVIANA MOLINA DÍAZ

CI: 0103778387

RESUMEN

Antecedentes: Este estudio se centra en la investigación de los efectos de la dieta sin gluten en pacientes adultos no celíacos que presentan intolerancia al gluten. El objetivo principal es evaluar cómo la exclusión del gluten de la alimentación impacta en la mejora de los síntomas gastrointestinales e inflamación en este grupo específico de individuos. Se llevará a cabo un análisis exhaustivo de datos clínicos y biomarcadores para obtener información relevante sobre los beneficios potenciales de esta intervención dietética. Los resultados esperados pueden proporcionar información significativa para el tratamiento y manejo de la intolerancia al gluten en adultos no celíacos, contribuyendo así al avance en el campo de la nutrición y la salud gastrointestinal.

Objetivo: Evaluar y documentar de manera integral los efectos de la dieta sin gluten en la mejora de síntomas gastrointestinales e inflamación en pacientes adultos no celíacos con intolerancia al gluten, con el propósito de proporcionar evidencia científica que respalde la eficacia de esta intervención dietética y contribuir al desarrollo de estrategias de manejo más efectivas para mejorar la calidad de vida de este grupo de pacientes.

Metodología: Esta investigación se realizó a través de una revisión bibliográfica con un enfoque mixto que combina elementos cuantitativos y cualitativos de artículos científicos relacionados con los efectos de la dieta sin gluten en la mejora de síntomas gastrointestinales e inflamación en pacientes adultos no celíacos con intolerancia al gluten.

Conclusión: En esta investigación integral sobre la dieta sin gluten en adultos no celíacos con intolerancia al gluten proporciona una base sólida para respaldar su eficacia en la mejora de síntomas gastrointestinales e inflamación. Estos hallazgos contribuyen significativamente al avance en el manejo de la intolerancia al gluten, destacando la importancia de considerar esta intervención dietética en la práctica clínica para mejorar la calidad de vida de los pacientes afectados.

Palabras clave: *enfermedad, celíacos, gluten*

ABSTRACT

Background: This study focuses on investigating the effects of a gluten-free diet on non-celiac adult patients with gluten intolerance. The main objective is to evaluate how the exclusion of gluten from the diet impacts the improvement of gastrointestinal symptoms and inflammation in this specific group of individuals. A comprehensive analysis of clinical data and biomarkers will be conducted to obtain relevant information regarding the potential benefits of this dietary intervention. The expected results may provide significant insights for the treatment and management of gluten intolerance in non-celiac adults, thus contributing to advancements in the fields of nutrition and gastrointestinal health.

Objective: To comprehensively evaluate and document the effects of a gluten-free diet on the improvement of gastrointestinal symptoms and inflammation in non-celiac adult patients with gluten intolerance, aiming to provide scientific evidence supporting the efficacy of this dietary intervention and contributing to the development of more effective management strategies to enhance the quality of life of this patient group.

Methodology: This research was conducted through a literature review with a mixed-method approach that combines quantitative and qualitative elements of scientific articles related to the effects of a gluten-free diet on the improvement of gastrointestinal symptoms and inflammation in non-celiac adult patients with gluten intolerance.

Conclusion: This comprehensive research on gluten-free diet in non-celiac adults with gluten intolerance provides a solid foundation to support its effectiveness in improving gastrointestinal symptoms and inflammation. These findings significantly contribute to advancing the management of gluten intolerance, emphasizing the importance of considering this dietary intervention in clinical practice to enhance the quality of life of affected patients.

Keywords: disease, celiac, gluten

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	6
ABSTRACT	7
INTRODUCCIÓN	9
Identificación del objeto de estudio.....	9
Planteamiento del problema	9
Pregunta de investigación.....	10
Hipótesis	10
OBJETIVOS	11
Objetivo general	11
Objetivos específicos	11
JUSTIFICACIÓN	12
ANTECEDENTES	13
REVISIÓN DE LITERATURA.....	14
Epidemiología.	14
Fisiopatología.....	15
Efectos del Gluten en el Tracto Gastrointestinal	16
Relación entre la Inflamación y la Intolerancia al Gluten.....	17
Dieta Sin Gluten como Estrategia de Tratamiento.....	17
APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA	18
Alcance de la investigación.....	18
Diseño y tipo de estudio.....	18
Instrumentos de recolección de datos	19
CONCLUSIONES	21
RECOMENACIONES.....	22
BIBLIOGRAFÍA.....	24

INTRODUCCIÓN

Identificación del objeto de estudio

El propósito de este estudio es identificar, analizar y proponer estrategias para abordar la mejora de síntomas gastrointestinales e inflamación mediante la dieta sin gluten en pacientes adultos no celíacos con intolerancia al gluten.

Planteamiento del problema

La intolerancia al gluten en pacientes adultos no celíacos ha emergido como un tema de creciente interés en el ámbito de la salud y la nutrición. Ante la ausencia de una respuesta autoinmune característica de la enfermedad celíaca, este grupo de individuos experimenta síntomas gastrointestinales y otros malestares asociados al consumo de gluten. (Bedía, 2020)

El presente proyecto se fundamenta en la necesidad de comprender a fondo los efectos de la dieta sin gluten en este grupo específico de pacientes. A medida que la intolerancia al gluten en ausencia de celiaquía se reconoce con mayor frecuencia, surge la necesidad de explorar estrategias de manejo que vayan más allá de las convencionales. Consideramos que la dieta sin gluten podría representar una herramienta efectiva para aliviar los síntomas gastrointestinales y reducir la inflamación en estos pacientes. No obstante, esta afirmación se basa en una posición abierta a la revisión y análisis de la evidencia científica disponible. (Márquez, 2018)

A lo largo de esta investigación, se explorarán estudios clínicos, datos biomédicos y observaciones relevantes para arrojar luz sobre los posibles beneficios, limitaciones y consideraciones éticas asociadas con la implementación de la dieta sin gluten en adultos no celíacos con intolerancia al gluten. Este análisis crítico pretende contribuir al conocimiento actual y fomentar una discusión informada sobre la gestión de esta condición clínica específica.

Pregunta de investigación

¿Cómo influye la implementación de una dieta sin gluten en la mejora de síntomas gastrointestinales e inflamación en pacientes adultos no celíacos con intolerancia al gluten?

Hipótesis

Se postula que la adopción de una dieta sin gluten en pacientes adultos no celíacos con intolerancia al gluten resultará en una mejora significativa de los síntomas gastrointestinales y la reducción de la inflamación. Se espera que la exclusión del gluten de la alimentación genere cambios positivos en la salud gastrointestinal de este grupo específico de individuos, contribuyendo así a una mejor calidad de vida y bienestar general. Además, se hipotetiza que los efectos beneficiosos de la dieta sin gluten estarán respaldados por modificaciones observables en marcadores clínicos y biomarcadores relacionados con la inflamación, proporcionando así una base científica sólida para la implementación de esta estrategia dietética en el manejo de la intolerancia al gluten en adultos no celíacos.

OBJETIVOS

Objetivo general

- "Evaluar y documentar de manera integral los efectos de la dieta sin gluten en la mejora de síntomas gastrointestinales e inflamación en pacientes adultos no celíacos con intolerancia al gluten, con el propósito de proporcionar evidencia científica que respalde la eficacia de esta intervención dietética y contribuir al desarrollo de estrategias de manejo más efectivas para mejorar la calidad de vida de este grupo de pacientes."

Objetivos específicos

- Determinar la prevalencia de la intolerancia al gluten en pacientes adultos no celíacos con síntomas gastrointestinales.
- Proporcionar pautas dietéticas personalizadas para pacientes con intolerancia al gluten.
- Desarrollar recomendaciones específicas basadas en los hallazgos de la investigación para ayudar a los profesionales de la salud a guiar a los pacientes en la implementación exitosa de la dieta sin gluten.
- Comparar la eficacia de la dieta sin gluten con otras estrategias terapéuticas para la intolerancia al gluten en pacientes no celíacos.

JUSTIFICACIÓN

Considerando que la intolerancia al gluten en adultos no celíacos es un fenómeno que ha ganado reconocimiento en los últimos años, y es un tema que aborda una preocupación creciente en la práctica clínica, el objetivo de esta revisión bibliográfica es recoger la información más importante que permitirá llenar este vacío y evaluar cómo la dieta sin gluten puede ser adaptada de manera individual para mejorar la salud gastrointestinal y reducir la inflamación en adultos no celíacos, contribuyendo con información valiosa que puede ser esencial para la toma de decisiones ya que cada día más individuos buscan alivio de síntomas gastrointestinales y de inflamación, lo cual tiene un impacto significativo en su calidad de vida. Investigar la eficacia de la dieta sin gluten proporciona una opción terapéutica no farmacológica. Esto es especialmente relevante en la práctica de la nutrición, donde se valora la promoción de cambios en el estilo de vida y la dieta

ANTECEDENTES

Varios estudios epidemiológicos sugieren que, a pesar de no tener enfermedad celíaca, un considerable número de adultos experimenta síntomas gastrointestinales asociados con el gluten. La prevalencia de la intolerancia al gluten en esta población ha sido objeto de investigación para comprender la magnitud del fenómeno. Las características clínicas de la intolerancia al gluten en adultos no celíacos han sido identificadas, revelando una variedad de síntomas que pueden incluir dolor abdominal, distensión, cambios en los hábitos intestinales y malestar general. Además, se ha explorado las respuestas del sistema inmunológico en el intestino y la liberación de citocinas inflamatorias como posibles mecanismos involucrados en la intolerancia al gluten, debido a este suceso, algunos estudios clínicos han evaluado la eficacia de la dieta sin gluten en la mejora de los síntomas gastrointestinales, examinando cambios en los síntomas, adherencia y calidad de vida relacionada con la salud en adultos no celíacos con intolerancia al gluten.

Estudios cualitativos y revisiones han abordado las dificultades que enfrentan los pacientes no celíacos al adoptar y mantener una dieta sin gluten, incluyendo la limitación en la variedad de alimentos disponibles y la necesidad de una atención cuidadosa a la dieta. Además, algunas investigaciones han comparado la eficacia de la dieta sin gluten con otras intervenciones dietéticas o farmacológicas en el manejo de los síntomas gastrointestinales en adultos no celíacos con intolerancia al gluten.

REVISIÓN DE LITERATURA

La SGNC es un trastorno enmarcado dentro de los desórdenes relacionados con el gluten, cuyo elemento desencadenante es el consumo de gluten, tiene una patogenia y clínica diferente a otros trastornos y enfermedades como el síndrome del intestino irritable y de la enfermedad celiaca, y con síntomas tanto gastrointestinales como extraintestinales similares. Aparentemente, las gliadinas son las promotoras de la SGNC ya que se han observado variaciones en la permeabilidad intestinal con su consumo tanto en este grupo de pacientes como en aquellos con la EC. Otros estudios sugieren que podrían estar involucrados los FODMAPs (hidratos de carbono de cadena corta), así como los ATIs (inhibidores de la amilasa y la tripsina). (Catassi., 2019)

El incremento de la prevalencia de enfermedades relacionadas con el gluten se cree que es paralelo al aumento de su consumo en las dietas actuales, no solo en las pastas y los productos de panadería, sino también como aditivos en una amplia variedad de alimentos. Se han desarrollado diferentes líneas de investigación desde el punto de vista nutricional y farmacológico con el objetivo de reducir o eliminar las consecuencias del consumo del gluten. Su prevalencia según algunos autores podría alcanzar el 6%, se sugiere estimular a la industria alimentaria a ser parte del problema y de la solución, interviniendo en el uso racional del gluten en sus formulaciones, facilitando el etiquetado e identificando el contenido de gluten, para ayudar a estos pacientes a mejorar su calidad de vida, y así facilitar su integración social. (Elli., 2019)

Epidemiología.

En la actualidad, la epidemiología de la Sensibilidad al Gluten No Celíaca (SGNC) no está claramente definida debido a deficiencias metodológicas en los estudios realizados hasta el momento. Las muestras no son uniformes y algunos estudios se basan en la percepción del paciente sobre su tolerancia al gluten sin una validación

clínica, lo que aumenta el riesgo de que los resultados se solapen con otros trastornos intestinales, como el Síndrome del Intestino Irritable (SII), la Enteritis Linfocítica (EL) o las etapas iniciales de la Enfermedad Celíaca (EC). A pesar de esto, se estima que la prevalencia de la SGNC es más alta que la de la enfermedad celíaca (EC) (alrededor del 1%), con estimaciones que oscilan entre el 0,55% y el 6% según los estudios más influyentes. Esta condición puede manifestarse a cualquier edad, aunque parece ser más común en adultos que en niños, con una edad promedio de inicio alrededor de los 40 años. Como ocurre con otros trastornos intestinales, la SGNC es más frecuente en mujeres que en hombres. Muchos casos son diagnosticados en la vejez o después de meses o años de seguimiento clínico, una vez que se han descartado otros trastornos y persisten los síntomas característicos de la SGNC. (Mañes et al., 2017)

Fisiopatología.

La fisiopatología exacta de la intolerancia al gluten en adultos no celíacos aún no se comprende completamente, pero varias investigaciones y estudios como las realizadas por Sapone et al. (2012) han determinado la existencia de respuestas inmunológicas y mecanismos inflamatorias en individuos con intolerancia al gluten, incluso en ausencia de enfermedad celíaca.

De acuerdo con Biesiekierski y colaboradores, en un estudio llevado a cabo en 2013, se encontró que los FODMAP (oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables) son carbohidratos no digeribles que se encuentran en una amplia gama de alimentos comúnmente consumidos como frutas, verduras, legumbres, cereales, productos lácteos, edulcorantes y miel. La evidencia presentada sugiere que los FODMAP podrían ser el desencadenante principal o adicional de la respuesta patológica en personas con Sensibilidad al Gluten No Celíaca (SGNC), en lugar del gluten.

En otro estudio que comparó los efectos de la ingestión de gluten con la de fructanos, un tipo de FODMAP, en pacientes con Sensibilidad al Gluten No Celíaca (SGNC), se encontró que la severidad de los síntomas experimentados después de consumir fructanos (evaluados mediante la escala de calificación de síntomas gastrointestinales [GSRs] con una puntuación de $38,6 \pm 12,3$) fue mayor que después de consumir gluten (con una puntuación de $33 \pm 13,1$), siendo esta diferencia estadísticamente significativa. Además, seguir una Dieta Sin Gluten (DSG) implica de manera inherente una reducción parcial de los FODMAP, dado que se excluyen alimentos que los contienen, como el trigo o el centeno. Esto podría explicar la mejoría sintomática en pacientes con SGNC al adoptar una DSG, sin necesariamente implicar que el gluten sea la causa de la enfermedad. (Gry Irene Skodje et al., 2018)

Por otro lado, un estudio reciente ha planteado una causa multifactorial para la Sensibilidad al Gluten No Celíaca (SGNC), que implica una respuesta inmune al gluten, cambios en la microbiota intestinal y el impacto de los FODMAP. De acuerdo con Dieterich W y colaboradores, se ha observado que al reducir la ingesta de FODMAP en pacientes con SGNC, se produce una notable disminución en la severidad de los síntomas gastrointestinales, lo que conlleva a una mejora general y un aumento en el bienestar psicológico al eliminar también el gluten de la dieta.

Efectos del Gluten en el Tracto Gastrointestinal

Estudios recientes han explorado cómo la exposición al gluten puede impactar el tracto gastrointestinal en personas no celíacas. Se ha observado que la exposición al gluten puede desencadenar síntomas gastrointestinales como dolor abdominal, distensión y cambios en la consistencia de las heces (Varela-Moreiras et al., 20XX). Investigaciones lideradas por Fasano et al. (2015) han identificado cambios en la permeabilidad intestinal como uno de los posibles efectos del gluten en este grupo de pacientes.

Relación entre la Inflamación y la Intolerancia al Gluten

La relación entre la intolerancia al gluten y la inflamación ha sido objeto de investigación intensiva y es un área de investigación activa. Investigaciones como el realizado por Brottveit et al. (2013), sugieren que la respuesta inflamatoria local puede desencadenar síntomas gastrointestinales provocando respuestas inflamatorias locales en el intestino, en individuos no celíacos.

Dieta Sin Gluten como Estrategia de Tratamiento

La dieta sin gluten ha surgido como una propuesta y como una estrategia potencial de tratamiento para aliviar los síntomas gastrointestinales en pacientes adultos no celíacos con intolerancia al gluten. Investigaciones clínicas, como el estudio de Vazquez-Roque et al. (2013), han demostrado mejoras significativas en los síntomas gastrointestinales y la reducción de la inflamación con la eliminación del gluten de la dieta.

APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA

Alcance de la investigación

El tema de estudio sobre la mejora de síntomas gastrointestinales e inflamación mediante la dieta sin gluten en pacientes adultos no celíacos con intolerancia al gluten tiene un alcance considerable en varios aspectos:

Tiene un impacto clínico al proporcionar directrices más claras para los profesionales de la salud en la gestión de pacientes con intolerancia al gluten no celíaca e influir en la adaptación de estrategias de tratamiento personalizadas, considerando las respuestas individuales a la dieta sin gluten, de igual manera contribuiría a mejorar la calidad de vida de los pacientes al abordar de manera más efectiva los síntomas gastrointestinales y la inflamación.

Añadiría nueva información al cuerpo existente de conocimientos científicos, consolidando la comprensión de los efectos de la dieta sin gluten en adultos no celíacos y podría estimular la investigación adicional en áreas relacionadas, como los mecanismos fisiológicos subyacentes a la intolerancia al gluten en este grupo de pacientes. También, facilitaría la formulación de directrices nutricionales específicas para adultos no celíacos con intolerancia al gluten, mejorando la efectividad de las intervenciones dietéticas. De confirmarse los beneficios de la dieta sin gluten, podría considerarse como una opción terapéutica para el manejo de síntomas y la mejora del bienestar general y esto abriría nuevas posibilidades para el desarrollo de intervenciones dietéticas específicas, personalizadas y efectivas

Diseño y tipo de estudio

Dado que la pregunta de investigación se centra en la mejora de síntomas gastrointestinales e inflamación mediante una dieta sin gluten en adultos no celíacos con intolerancia al gluten, se puede considerar un enfoque mixto que combine elementos cuantitativos y cualitativos, el mismo nos permitiría explorar tanto los

aspectos numéricos relacionados con los síntomas y la inflamación como las experiencias subjetivas de los participantes. En cuanto al tema seleccionado, se inclinaría hacia el paradigma interpretativo, ya que la comprensión profunda de las experiencias de los adultos con intolerancia al gluten podría proporcionar información valiosa para el diseño de la dieta sin gluten y su impacto en los síntomas.

Instrumentos de recolección de datos

Estrategias de búsquedas

Las palabras clave fueron seleccionadas considerando Medical Sciences Descriptors (Decs) y Medical Subject Headings (Mesh) para una búsqueda basada en exploración más selectiva en inglés y español, además de explorarlas se utilizaron operadores booleanos como AND, OR y NOT. Los artículos elegidos serán analizados de manera exhaustiva y selectiva según los criterios de selección

Bases de datos

Para la búsqueda de información se emplearon las principales bases de datos como Pubmed, Scielo, Scopus, Web of Science, Elsevier, Scholar y las principales revistas electrónicas.

Población de estudio

La población en la presente investigación serán todos los estudios publicados que aborden la pregunta de investigación sobre la mejora de síntomas gastrointestinales e inflamación mediante la dieta sin gluten en pacientes adultos no celíacos con intolerancia al gluten.

Criterios de inclusión

- ✓ Artículos científicos originales con relación al tema de estudio publicadas en revistas revisadas por pares

- ✓ Estudios que aborden los efectos de la dieta sin gluten en adultos no celíacos con intolerancia al gluten.

Criterios de Exclusión:

- ✓ Estudios duplicados.
- ✓ Información proveniente de webs, blogs, monografías y fuentes poco confiables
- ✓ Artículos fuera de contexto de estudio
- ✓ Artículos con limitaciones de lectura completa

CONCLUSIONES

- En la SGNC no hay una disposición genética clara, tampoco hay definidos unos biomarcadores que se puedan utilizar para identificarla. Muchos autores reconocen que se está en un estado de conocimiento de este trastorno parecido al que se tenía hace 40 años con la enfermedad celiaca.
- La implementación de la dieta sin gluten debe ser guiada por profesionales de la salud para evitar deficiencias nutricionales.
- La literatura actual respalda la eficacia de la dieta sin gluten en la mejora de síntomas gastrointestinales e inflamatorios en pacientes adultos no celíacos con intolerancia al gluten.
- Es fundamental reconocer la necesidad de más investigaciones. Estudios como el de Molberg et al. (2005) en el que indican que se requiere una comprensión más profunda de los mecanismos subyacentes y pautas más claras para la implementación clínica de la dieta sin gluten en este grupo específico de pacientes.
- Aunque existen pruebas que sugieren mejoras significativas en la calidad de vida y síntomas gastrointestinales con la adopción de una dieta sin gluten, las recomendaciones futuras deben incluir ensayos clínicos de mayor escala y estudios longitudinales para comprender mejor los beneficios a largo plazo y los posibles efectos secundarios de la dieta sin gluten en este contexto específico.

RECOMENDACIONES

- Es fundamental que los pacientes sean supervisados por un médico o un dietista al iniciar una dieta sin gluten, especialmente si no han sido previamente diagnosticados como celíacos. Con el objetivo de que la dieta se adapte adecuadamente a sus necesidades individuales y que se aborden posibles deficiencias nutricionales.
- Antes de comenzar una dieta sin gluten, es importante que los pacientes sean evaluados adecuadamente para descartar la enfermedad celíaca u otras condiciones médicas que puedan estar contribuyendo a sus síntomas.
- Los pacientes deben recibir asesoramiento dietético individualizado para asegurar que mantengan una alimentación equilibrada y variada, incluso sin gluten. Identificando alimentos seguros y alternativas nutricionales para compensar la pérdida de nutrientes asociada con la eliminación del gluten de la dieta.
- Se recomienda que los pacientes lleven un registro de sus síntomas gastrointestinales y generales antes de iniciar la dieta sin gluten y durante su seguimiento. Esto ayudará a evaluar la eficacia de la intervención y a identificar cualquier cambio significativo en la salud.
- Los pacientes deben recibir educación sobre cómo leer etiquetas de alimentos para identificar ingredientes que contienen gluten oculto. Esto es crucial para evitar la contaminación cruzada y garantizar la adherencia a la dieta sin gluten.
- Además de la dieta sin gluten, los pacientes pueden beneficiarse de otras intervenciones, como cambios en el estilo de vida, suplementos nutricionales o

terapias alternativas. Estas opciones deben ser discutidas individualmente con cada paciente y basadas en evidencia científica.

- Se necesitan más estudios clínicos de alta calidad para evaluar la eficacia y seguridad de la dieta sin gluten en pacientes adultos no celíacos con intolerancia al gluten. La investigación adicional ayudará a mejorar nuestra comprensión de esta condición y a desarrollar mejores estrategias de manejo.

BIBLIOGRAFÍA

- Arce, T., Arranza, E., & Camarero, C. (2020). Todo sobre la enfermedad celíaca. Asociación de Celíacos de Madrid. In *Todo sobre la Enfermedad Celíaca*. <https://www.celiacosburgos.org/adftp/Todo%20sobre%20la%20enfermedad%20celiaca.pdf>
- Márquez M. Historia de la enfermedad celíaca. En: Asociación de Celíacos de Madrid. *Todo sobre la enfermedad celíaca*. Madrid: SaludMadrid; 14-18. Disponible en: <http://www.celiacosburgos.org/adftp/Todo%20sobre%20la%20enfermedad%20celiaca.Pdf>
- Cebolla Á, Moreno M de L, Coto L, Sousa C. Gluten Immunogenic Peptides as Standard for the Evaluation of Potential Harmful Prolamin Content in Food and Human Specimen. *Nutrients*. 5 de diciembre de 2018;10(12). Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/10/12/1927>
- Mier Bedia, A. (2020). El paciente con enfermedad celíaca desde la perspectiva enfermera. Disponible en: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/20037/MIER%20BEDIA,%20ANA.pdf?sequence=1>
- Sapone, A., Bai, J. C., Ciacci, C., Dolinsek, J., Green, P. H., Hadjivassiliou, M., ... & Fasano, A. (2012). Spectrum of gluten-related disorders: consensus on new nomenclature and classification. *BMC Medicine*, 10(1), 13.
- Biesiekierski J, Peters, S., Newnham, E., Rosella, O., Jane Grey Muir, & Peter Raymond Gibson. (2013). No Effects of Gluten in Patients With Self-Reported Non-Celiac Gluten Sensitivity After Dietary Reduction of Fermentable, Poorly

Absorbed, Short-Chain Carbohydrates. *Gastroenterology*, 145(2),320-328.e3.
<https://doi.org/10.1053/j.gastro.2013.04.051>

Dieterich, W., Schuppan, D., Schink, M., Raphaela Schwappacher, Wirtz, S., Abbas Agaimy, Neurath, M. F., & Zopf, Y. (2019). Influence of low FODMAP and gluten-free diets on disease activity and intestinal microbiota in patients with non-celiac gluten sensitivity. *Clinical Nutrition*, 38(2), 697–707.<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.03.017>

Skodje G, Vikas Kumar Sarna, Ingunn Hillestad Minelle, Kjersti Langballe Rolfsen, Muir, J., Gibson, P. R., Marit Bragelien Veierød, Henriksen, C., & Aslaksen, E. (2018). Fructan, Rather Than Gluten, Induces Symptoms in Patients With Self-Reported Non-Celiac Gluten Sensitivity. *Gastroenterology*, 154(3), 529-539.e2.
<https://doi.org/10.1053/j.gastro.2017.10.040>

Mañes, Y., Manyes, J., & Font, L. (2017). *Artículo de Revisión Sensibilidad al gluten no celiaca (SGNC): manejo nutricional de la enfermedad Non-Celiac Gluten Sensibility (NCGS): Nutritional management of the disease.*
<https://doi.org/10.12873/371manyesfont>.

Fasano, A. (2015). Non-celiac gluten sensitivity: a work-in-progress entity in the spectrum of wheat-related disorders. *Best Practice & Research Clinical Gastroenterology*, 29(3), 477-491.

Vazquez-Roque, M. I., Camilleri, M., Smyrk, T., Murray, J. A., Marietta, E., O'Neill, J., ... & Lamsam, J. (2013). A controlled trial of gluten-free diet in patients with irritable bowel syndrome-diarrhea: effects on bowel frequency and intestinal function. *Gastroenterology*, 144(5), 903-911.

Brottveit, M., Ann-Christin Røberg Beitnes, Tollefsen, S., Bratlie, J., Jahnsen, F. L., Johansen, F., Sollid, L. M., & Knut E.A. Lundin. (2013). Mucosal Cytokine

Response After Short-Term Gluten Challenge in Celiac Disease and Non-Celiac Gluten Sensitivity. *The American Journal of Gastroenterology*, 108(5), 842–850. <https://doi.org/10.1038/ajg.2013.91>

Catassi, C., & Alaedini, A. (2019). Boiling down the gluten-free diet for non-celiac gluten sensitivity. *The American Journal of Gastroenterology*, 114(8), 1267–1269.

Elli, L., Branchi, F., Tomba, C., Villalta, D., Norsa, L., Ferretti, F., ... & Bardella, M. T. (2016). Diagnosis of gluten related disorders: Celiac disease, wheat allergy and non-celiac gluten sensitivity. *World Journal of Gastroenterology*, 22(21), 5861–5867.