

PUBLIRREPORTAJE

EL EXPERTO OPINA

DOCTOR EDUARDO ANITUA. CIRUJANO-DENTISTA E INVESTIGADOR

# Celiaquía y gluten: su impacto en la salud oral

El gluten está presente en muchos alimentos y, aunque la mayoría lo tolera bien, en algunas personas puede desencadenar respuestas inmunológicas o de sensibilidad que afectan al intestino y también a la salud oral. Entender su papel y sus efectos ayuda a detectar estos trastornos y a prevenir sus consecuencias.

**GLUTEN**

Solo afecta a personas alérgicas/sensibles

Conjunto de proteínas presente en cereales

No solo afecta al intestino

Las manifestaciones orales pueden ser una señal precoz de la enfermedad

**CONSEJOS DE SALUD ORAL PARA PERSONAS CELÍACAS/SENSIBLES**

- Dieta sin gluten
- Higiene bucodental rigurosa
- Revisiones periódicas

## Dr. Anitua, ¿qué es el gluten?

El gluten es un conjunto de proteínas presentes en cereales como el trigo, la cebada o el centeno. Actúa como una especie de 'pegamento natural' que da elasticidad y consistencia a las masas de pan, pasta o repostería, mejorando su textura y aspecto.

El problema surge cuando una persona es sensible a esta proteína: en esos casos, el gluten puede desencadenar diferentes reacciones, desde una respuesta inmunológica propia de la enfermedad celíaca hasta una alergia al trigo o una sensibilidad no celíaca. En cualquiera de estas situaciones, el sistema inmune reacciona de forma anómala y puede dañar el intestino e incluso otros tejidos del organismo.

## ¿Qué es la enfermedad celíaca?

La enfermedad celíaca es un trastorno autoinmune en el que, cuando una persona con predisposición genética ingiere gluten, su sistema inmunitario reacciona y daña el intestino delgado. Ese daño afecta a las vellosidades intestinales, dificulta la absorción de nutrientes y puede provocar síntomas digestivos como diarrea, distensión abdominal o pérdida de peso; así como manifestaciones extraintestinales, entre ellas anemia, fatiga, alteraciones cutáneas y lesiones en la boca como aftas recurrentes.

Aunque la predisposición está presente desde el nacimiento, la enfermedad puede desarrollarse a cualquier

edad tras una exposición continuada al gluten. El único tratamiento eficaz es mantener de por vida una dieta estricta sin gluten, lo que permite que el intestino se recupere y que los síntomas remitan.

Conviene distinguir la celiaquía de otros trastornos relacionados con el gluten, como la alergia al trigo, una reacción inmediata que puede causar urticaria, vómitos y, en casos graves, shock anafilático. También está la sensibilidad al gluten no celíaca, en la que no se observan ni atrofia de vellosidades ni autoanticuerpos típicos detectables en las analíticas, pero sí síntomas digestivos y extraintestinales que mejoran al retirar el gluten de la dieta.

## ¿Qué repercusiones orales tienen la enfermedad celíaca y otros trastornos asociados al gluten?

Las repercusiones orales de la enfermedad celíaca y otros trastornos relacionados con el gluten son frecuentes y, en muchos casos, pueden aparecer antes que los síntomas digestivos. La malabsorción de nutrientes como hierro, ácido fólico y vitamina B12 debilita las mucosas y favorece la anemia, la palidez y la glositis atrófica, una inflamación crónica de la lengua que se caracteriza por la pérdida de papilas gustativas y un aspecto liso, brillante y enrojecido, a menudo con sensación de ardor o sensibilidad.

También son habituales las aftas recurrentes (pequeñas úlceras dolorosas) y la xerostomía o boca seca. En la celiaquía, además, se observan con frecuencia alteraciones del

esmalte en dientes permanentes, como manchas blanquecinas, amarillentas o pardas. En la infancia, cuando el problema es severo, puede retrasarse la erupción dental y verse comprometido el desarrollo de los maxilares, por lo que resulta clave una evaluación odontológica temprana y un seguimiento coordinado con el equipo médico tras el diagnóstico.

## ¿Puede dar algunos consejos sobre salud oral a las personas celíacas o con trastornos asociados al gluten?

Es clave que estos pacientes mantengan una higiene bucodental rigurosa: cepillado tras cada comida con una técnica suave pero eficaz, limpieza interdental diaria y revisiones periódicas para detectar a tiempo defectos del esmalte o signos de desmineralización.

Por otro lado, la dieta debe ser estricta, sin gluten y equilibrada, priorizando alimentos ricos en hierro, calcio, ácido fólico y vitaminas del grupo B, que ayudan a cuidar el esmalte y las mucosas. También se recomienda una hidratación adecuada para prevenir o mitigar la xerostomía.

Por último, la coordinación entre odontólogo, gastroenterólogo y nutricionista asegura un abordaje integral de la salud oral y general. La boca puede ser la primera señal de un trastorno asociado al gluten, atenderla a tiempo mejora la calidad de vida y contribuye al control de la enfermedad.

RPS: 220/19

Visita nuestro canal de **YouTube**

y descubre nuestros consejos de salud en formato vídeo.

CLÍNICA eduardo anitua