

Original

Análisis dietético en niños con enfermedad celíaca y alimentación exenta de gluten

J.M. MARUGÁN DE MIGUELSANZ, M.J. ORDÓÑEZ BAYÓN*, A.M. RODRÍGUEZ MARTÍNEZ**.

*Servicio de Pediatría, Hospital de León. * Pediatra de Atención Primaria. ** ATS de Pediatría, C.S. José Aguado, León.*

OBJETIVOS

1. Valoración antropométrica del estado nutricional de los enfermos celíacos con dieta exenta de gluten.
2. Análisis cuantitativo del contenido en nutrientes de la dieta sin gluten de nuestros pacientes celíacos, en relación a niños control de similar edad y sexo, a través de encuesta dietética por recuerdo de ingesta de 24 horas, considerando el promedio de dos días.
3. Estudio de sus hábitos dietéticos, mediante el análisis de la frecuencia de consumo semanal de los diferentes grupos de alimentos, también con respecto al grupo control.

PACIENTES Y MÉTODOS

Niños ya diagnosticados de enfermedad celíaca, o pendientes de confirmación de la misma, por los criterios de la SPGHAN, y controlados en nuestra Unidad de Gastroenterología Infantil, que realicen una dieta exenta de gluten desde hace al menos 6 meses, realizada correctamente (por criterios clínicos y serológicos). Se excluyeron los celíacos que asociaran otra enfermedad endocrinometabólica, que exija una alimentación especial, como la diabetes mellitus. Estudiamos, asimismo, a un grupo control de niños no diagnosticados de enfermedad celíaca, sin patología aguda actual que pudiera modificar la ingesta habitual, ni patología crónica conocida endocrinológica, digestiva ni nutricional, elegidos al azar entre los que acuden a revisión a la consulta

de Atención Primaria programada para control de salud del niño sano, pero pareados por edad y sexo con el grupo de enfermos celíacos.

El análisis de la dieta se realizó por dos métodos: uno cuantitativo, el recuerdo de ingesta de 24 horas, considerando la media de nutrientes de dos días laborables, mediante el programa "Alimentación y Salud", y otro cualitativo, la frecuencia de consumo semanal de alimentos, con la misma metodología en ambos grupos.

Valoración nutricional. En todos los casos, en los dos grupos estudiados, se estudiaron las variables antropométricas, peso, talla e índice de masa corporal, expresados como puntuación z, realizando la media del total de los niños de cada grupo.

Análisis estadístico. En primer lugar, se realiza un estudio descriptivo en ambos grupos de las distintas variables cuantitativas analizadas: total calórico ingerido y cantidad de los distintos nutrientes, en el recuerdo de 24 horas; y número de ingestas semanales, en la encuesta de frecuencia de consumo; así como del z score de las distintas variables antropométricas analizadas.

Asimismo, se calcula en todos los casos el porcentaje que la ingesta de cada nutriente supone con respecto a las RDA para la edad y sexo en cada niño analizado, realizando la media de dicho porcentaje para cada uno de los dos grupos estudiados: niños que siguen una dieta sin gluten, y grupo control. Para la comparación de variables cuantitativas entre ambos grupos se utilizó el test de la t de Student, considerando una diferencia como significativa para una p inferior

Trabajo realizado con una Ayuda a la Investigación Clínica de la Fundación Ernesto Sánchez Villares

Correspondencia: J.M. Marugán de Miguelsanz. Servicio de Pediatría, Hospital de León. Altos de Navarra, s/n. 24071 León.

Recibido: Junio 2001 *Aceptado:* Julio 2001

a 0,05. El estudio estadístico se llevó a cabo con el programa *SPSS 8.0* para Windows.

RESULTADOS

Hemos estudiado un total de 27 niños celíacos, y otros tantos controles, con una edad media equiparable de $73,27 \pm 40,23$ meses (rango 24-167), y $72,19 \pm 40,79$ meses (rango 24-166) respectivamente.

El análisis del estado nutricional de los enfermos celíacos ha mostrado valores medios normales, en función de las variables analizadas, peso, talla e índice de masa corporal, sin presentar además diferencias significativas con respecto al grupo control.

En el estudio cuantitativo de la ingesta en macronutrientes, no se observan diferencias significativas en la ingesta calórica global o de los principios inmediatos, así como de la proporción relativa de éstos en el total calórico diario, entre los niños celíacos y los controles. Sin embargo, existen datos de interés comunes a ambos. Así se observa en el global de niños del estudio una ingesta muy elevada de proteínas (16-17% del total calórico) y de lípidos (40-42%), y baja en hidratos de carbono (41-42%) y fibra, con respecto a las RDA. Globalmente las dietas son hipercalóricas, y como hemos comentado hipergrasas y especialmente hiperproteicas, suponiendo la ingesta de proteínas un 382% de las RDA en ambos grupos. La ingesta media de colesterol se encuentra en los niños celíacos ligeramente por encima del límite alto recomendable de 300 mg/día (323 ± 159 mg/dl, por 269 ± 135 mg/dl en los controles, siendo la diferencia no significativa).

La comparación de la ingesta de micronutrientes entre ambos grupos sólo mostró hallazgos significativos en dos de ellos: los niños celíacos ingerían una cantidad significativamente mayor de vitamina A ($p < 0,05$) y sobre todo de vitamina E ($p < 0,01$) que los niños controles. El resto de nutrientes no mostró diferencias estadísticamente significativas entre los dos grupos. Las necesidades de vitaminas son cubiertas ampliamente, excepto para la vitamina D, donde se obtiene alrededor de un tercio de lo recomendado. Igual ocurre con los oligoelementos estudiados, excepto con el cinc y el yodo, que son deficitarios, si bien en este último caso no se ha analizado la ingesta de sal en la dieta.

En cuanto a los hábitos alimentarios, valorados por el promedio de consumo semanal, destaca que los niños celíacos

ingieren con menor frecuencia alimentos del grupo "cereales" ($p < 0,05$), y de "precocinados" ($p < 0,01$), especialmente de estos últimos, cuyo consumo es prácticamente inexistente. Finalmente, como hallazgo inesperado, el grupo de enfermos celíacos consumió un significativo mayor número de huevos a la semana que los controles. El evidente menor consumo de alimentos ricos en cereales se realizó básicamente a expensas de una significativa menor ingesta de pan (8,17 veces/semana *versus* 13,15). Finalmente, el consumo de otros productos lácteos elaborados industrialmente, distintos a leche, yogur o queso (natillas, flan, helado, cuajada, petit-suisse, arroz con leche, etc.), fue también significativamente menor entre los niños celíacos ($p < 0,05$), siendo el resto de alimentos consumidos de manera similar en ambos grupos.

CONCLUSIONES

1. Los niños celíacos que siguen de manera prolongada y estricta una dieta exenta de gluten, presentan un estado nutricional, valorado por métodos antropométricos, similar a los niños no celíacos de su misma edad y sexo.
2. Los pacientes celíacos consumen una media inferior de alimentos constituidos predominantemente por cereales, sobre todo pan, así como productos precocinados, y lácteos elaborados diferentes a leche, queso o yogur. Sin embargo, presentan un consumo significativamente superior de huevos a la semana.
3. La composición en macronutrientes de la alimentación de los niños celíacos, fue similar al perfil encontrado en niños sanos. En ambos grupos la dieta fue hipercalórica, hiperproteica, hipergrasa, y pobre en carbohidratos y fibra, con una ingesta media de colesterol en el límite máximo de lo recomendado.
4. A nivel de micronutrientes, la ingesta cubre sobradamente las necesidades de los mismos, excepto en vitamina D. En el estudio comparativo, sólo se observa una ingesta significativamente superior de vitaminas A y E en los niños celíacos con respecto a los controles.
5. Por lo tanto, la dieta sin gluten realizada por niños celíacos, no difiere básicamente en su composición de la realizada por los controles, por lo que el riesgo nutricional de la misma, prolongada en el tiempo, parece similar al de la población general.