



MALALTIES ASSOCIADES A LA DIABETIS

Ja hem explicat en el primer capítol, que la diabetis Mellitus tipus I, pertany al grup de les anomenades malalties autoimmunes, és a dir aquelles en què el cos reacciona front a uns òrgans propis als quals no reconeix i es produeix una inflamació progressiva.

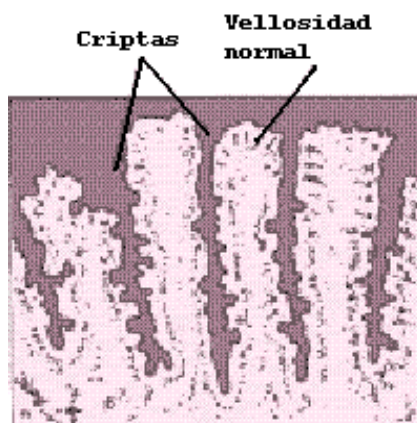
ALESHORES, PODEN APARÈIXER ALTRES ALTERACIONS?

Si. Ja hem vist que la introducció precoç del gluten en l'alimentació del nen, es reconeix avui dia com un dels factors desencadenants de la diabetis tipus I. A més i per immaduresa del tub digestiu, es pot desencadenar aquesta inflamació i dificultar així l'absorció i aprofitament del menjar. Apareixerà el que s'anomena celiàquia.

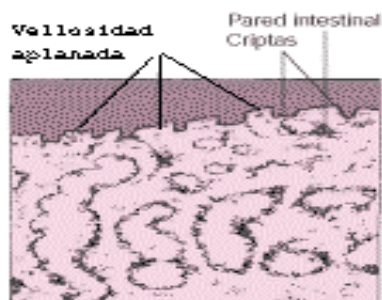


QUÈ SUCCEEIX EN EL TUB DIGESTIU?

En condicions normals, el tub digestiu a la llum del seu corrent central, està recobert d'unes protuberàncies fines, anomenades vellositats intestinals, que tenen com



funció anar absorbint la pasta alimentària que la boca i l'estómac, prèviament han triturat. Quan es desencadena la inflamació, la mida d'aquestes vellositats va gradualment





disminuint i amb el temps poden arribar a desaparèixer.

PERQUÈ ES PRODUEIX LA INFLAMACIÓ?

Per una al·lèrgia a una proteïna present en alguns cereals, com la civada, l'ordi, el sègol i el blat, que es diu gliadina.

A QUINA EDAT ES POT PRESENTAR?

Pot diagnosticar-se a qualsevol edat, però amb més freqüència pot detectar-se en els nens diabètics petits.



HI HA ALGUNS SÍMPTOMES ORIENTATIUS?

En efecte. El nen estarà més apagat. Tindrà un canvi en el ritme i tipus de les deposicions, podent variar des del restrenyiment fins a l'aparició d'episodis diarreïcs. La gana estarà disminuïda. Posteriorment es veurà que el ritme de creixement es fa més lent i si això té lloc en la pubertat, la progressió serà molt lenta.

El grau de compensació de la diabetis es fa més difícil, amb variacions brusques de la glucèmia i facilitat per presentar hipoglucèmia.

ALESHORES, POT PASSAR DESAPERCEBUDA?

És possible en un començament, però tard o d'hora es podrà diagnosticar a partir dels controls analítics que es van realitzant.



HI HA ALGUN SISTEMA DE DETECCIÓ PRECOÇ?

Deixant de banda l'existència d'individus coneguts en una família, en el moment del diagnòstic de la diabetis es fa generalment un estudi en sang, per determinar els marcadors específics de la malaltia celíaca i un resultat positiu ens permetrà establir el diagnòstic.

ÉS SUFICIENT UNA ANÀLISI?

Per fer l'orientació diagnòstica, sí. No obstant això s'ha de saber que el fet que els marcadors de la malaltia celíaca siguin negatius en un moment, no vol dir que es pugui manifestar més endavant. Per això, els controls analítics s'han de fer com a mínim un cop l'any.

QUE CAL FER DAVANT LA SOSPITA?

Davant el resultat positiu dels marcadors sanguinis, caldrà contactar amb un equip de Gastroenterologia, que posarà en marxa el protocol d'estudi corresponent. Caldrà fer una biòpsia del tub digestiu per poder conèixer el grau d'alteració que existeix.



ÉS MOLT FREQUENT LA CELIAQUIA EN ELS DIABÈTICS?



En els nens no diabètics, la freqüència de la celiaquia diagnosticada és d'1 / 3000, però tenint en compte que hi ha persones que no ho saben, la incidència pot ser major.



La freqüència oscil·la entre els diferents països i en la nostra experiència personal, en la població diabètica del tipus I, és del 6,86%, xifra que s'ajusta a la zona mediterrània en la qual ens trobem.

QUINES MESURES CAL PRENDRE?

Fonamentalment són de tipus dietètic. S'han d'eliminar el gluten de l'alimentació i tenir cura d'anar revisant les etiquetes de composició dels aliments, ja que el gluten pot estar emmascarat en molts d'ells. Com a orientació, a la Taula següent s'indiquen alguns dels aliments a eliminar:



NORMES DIETÈTIQUES ORIENTATIVES PER DIETES SENSE GLUTEN

ALIMENTS QUE **NO** CONTENEN GLUTEN

- Blat de moro, arròs, tapioca, soja, mill i les sèmole, farines o pans preparats amb ells.
- Carns, vísceres de qualsevol tipus, incloent caça i aus de corral, fresques o congelades i en conserva al natural.
- Peixos frescos, curats o fumats, enllaunats en oli o congelats sense arrebossar.
- Crustaciss frescos
- Pernil serrà i pernil cuit de qualitat extra
- Ous fregits, bullits, en truita o remenats
- Verdures, llegums, patates i hortalisses fresques
- Fruites fresques i suc natural
- Fruits secs naturals
- Formatges frescos
- Llet, nata iogurts naturals
- Mantega
- Mermelada i mel naturals
- Oli, vinagre, sal, sucre, canyella, llevat
- Cafè, te
- Vins i begudes escumosos
- En general, tots els aliments que portin el símbol "sense gluten"
- Cervesa Estrella Damm apta per a celíacs.

ALIMENTS QUE **SEMPRE** CONTENEN GLUTEN

- Blat, ordi, sègol i civada i els productes derivats dels mateixos: farines, pans, galetes, pa de pessic, magdalenes, sèmole, panets en general i pastes italianes (spaguetis, macarrons, fideus, etc)
- Llet i begudes Malta (tipus Eko).
- Begudes obtingudes de la fermentació o destil·lació de cereals (cervesa, Whisky)



- Aliments arrebossats amb les farines esmentades
- Qualsevol producte en la composició figurin midons, fècules, farines, etc, dels cereals esmentats anteriorment.

ALIMENTS **SOSPITOSOS** DE CONTENIR GLUTEN LLEVAT QUE EN LA SEVA COMPOSICIÓ INDIQUEN EL CONTRARI

- Carn enllaunada, pastís de carn o extractes de carn.
- Peixos enllaunats amb salsa.
- Xarcuteria, embotits, patés.
- Formatges fosos, fermentats o cremosos.
- Gelats industrials
- Cacao en pols (Xocolata), llevat d'indicació del fabricant.
- Conserves en general (salsa de tomàquet, maionesa ...)
- Brou a glaçons, sopes de sobres o cremes preparades (beixamel, etc.)
- Begudes dolços preparades industrialment.
- Torrons, confits i polvorons
- Caramels o gominol les
- Flams i crema preparats industrialment
- En general, tots els aliments preparats industrialment en la composició no quedi clara l'absència de gluten (**DAVANT EL DUBTE ABSTENIR-SE**)

ES POT OBTENIR MÉS INFORMACIÓ?

Si, per descomptat, a continuació posem una sèrie d'adreces de pàgines web adequades. A Catalunya l'Associació és: SMAP. Celíacs de Catalunya. C / Costal 32, 5-1^a. Barcelona 08002. Telèfon: 934121789 Fax: 934120382

E-mail: celiacstuareg.com i www.celiacscatalunya.org.

Les Associacions corresponents a les diferents comunitats autònomes són:

COMUNITAT	DIRECCIÓ
ANDALUSIA	Apt Correus, 598 14080 - Còrdova Tel: 630 24 54 40 Fax: 951231794 celiacos@tpi.infomail.es
ARAGÓ	Passeig Maria Agustín, 38 (I.A.M.) 50004 - Saragossa Tel.: 976 44 52 11 - 976 44 57 11 Fax: 976 44 14 42 www.celiacosaragon.org
ASTURIAS	Hospital General d'Asturias Apt. de Correus, 1284 33080 - OVIEDO Tel.: 985 26 18 52
BALEARS	C/ Cervantes, 16 1 ^o A 07013 - PALMA DE MALLORCA Tel.: 971 73 53 89



	Tel.: 971 17 69 07 Treball
CANTÀBRIA	Avda. Cardenal Herrera Oria, 49 - local 31 39011 - SANTANDER Tel.: 942 33 66 11 - 942 03 04 10 http://personales.mundivia.es/acecan/ Email: acecan@mundivia.es
CASTELLA LA MANXA	Apt. de Correus, 680 02080 - ALBACETE Tel.: 667 55 39 90 Email: acclm@info-ab.uclm.es
CASTELLA LLEÓ	C/ Recondo, s/n. Oficina externa, entreplanta esquerra Estación Campo Grande 47007 - VALLADOLID Tel.: 983 21 26 52
EXTREMADURA	Ronda del Pilar, 10 - 2º 06002 - BADAJOZ Tel. / Fax: 924 24 00 11 Email: badajoz@celiacos-ex.com C/ Picadero, 27 2º esquerra 10003 - CÀCERES Tel.: 927 22 39 69 Email: caceres@celiacos-ex.com http://www.celiacos-ex.com
GALÍCIA	Apt. de Correus, 205 15700 - SANTIAGO DE COMPOSTELA Tel.: 981 59 78 87 – 981 81 92 67 www.celiacosgalicia.org
LA RIOJA	Avda. de Portugal, 18 4º L 26001 - LOGROÑO Tel.: 941 22 67 99
MADRID	C/ Lanuza, 19 Local esquerra 28028 - MADRID Tel.: 91 713 01 47 Fax: 91 725 80 59 Email: celiacos@teletel.es www.celiacosmadrid.org
MURCIA	Apt. de Correus, 12 30564 LORQUI (Murcia) Tel.: 968 69 40 80 - 968 69 00 75 Email: aceliamu@teletel.es http://usuarios.tripod.es/celiacosmurcia/
NAVARRA	C/ Doctor Juaristi, 12 Baix 31012 - PAMPLONA Tel.: 948 13 45 59
PAÍS BASC	C/ Somera, 3 3º - Departament 2 48005 - BILBAO Tel. / Fax: 94 416 94 80
VALÈNCIA	Apt. de Correus, 1332 46080 - VALÈNCIA Tel.: 96 389 01 25
CANÀRIES	Apt. de Correus, 816 38080 S. C. DE TENERIFE Tel.: 922 24 63 98



Per obtenir una informació més detallada sobre dietes i preparació d'aliments sense gluten i on trobar és aconsellable adreçar-se a: www.celiacos.org i www.aceri.org

AFECTA AQUESTA SITUACIÓ JA CONEGUDA AL CONTROL METABÒLIC DE LA DIABETIS?

Els aliments que substitueixen al gluten, solen tenir un gran contingut en hidrats de carboni. Tot i que caldrà tenir en compte aquest fet en el càlcul diari de les racions, és difícil de vegades no evitar el menjar de forma notable sucres. Així doncs, caldrà reajustar a l'alça les dosis habituals d'insulina, incloent els suplementos.

HI HA ALTRES ASSOCIACIONS?

Si. Una altra malaltia que es pot associar a la diabetis tipus I, és la tiroïditis.

EN QUÈ CONSISTEIX?

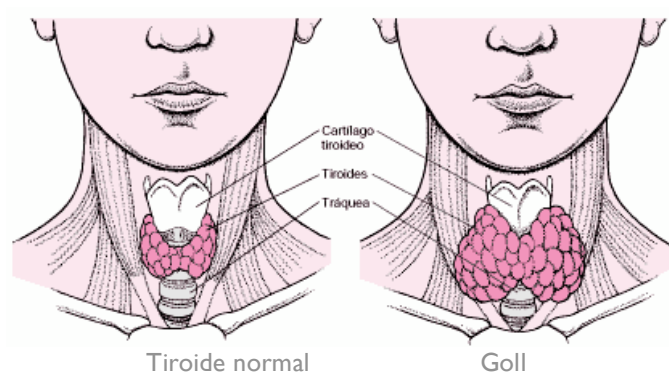
Tal com indica la paraula, tiroïditis vol dir que la glàndula tiroïdal s'ha inflamada. Aquesta situació pot aparèixer en el moment del diagnòstic de la diabetis o bé en el curs de la seva evolució.

COM ES DETECTA?

Igual que la celiaquia, en el moment del diagnòstic de la diabetis, se sol incloure en l'analítica, la determinació de l'hormona tiroïdal en la sang, així com la dels marcadors d'inflamació. Aquests s'anomenen anticossos i representa que l'organisme reacciona davant de la tiroide. Si surten negatius, cal anar repetint-los cada any, per detectar en qualsevol moment la seva positivitat.

HI HA ALGUN SIGNE CLÍNIC ORIENTATIU?

Generalment la sospita clínica ve representada per l'existència d'un goll.



La paraula goll significa augment de la mida de la tiroide, que en aquest cas sol ser de forma difusa, és a dir que tota la glàndula augmenta de mida de forma homogènia. En algunes ocasions pot ser discretament dolorosa i poden detectar l'existència d'alguns ganglis a les zones laterals del coll.

HI HA ALGUNS SÍMPTOMES SUGGESTIUS?

En el cas de que passi desapercbut, l'evolució espontània de la tiroïditis és la que condueix a una menor funció de la tiroide. En aquest cas, el creixement serà més lent, el nen estarà més feixuc, augmentarà la intolerància al fred i apareixerà restrenyiment.

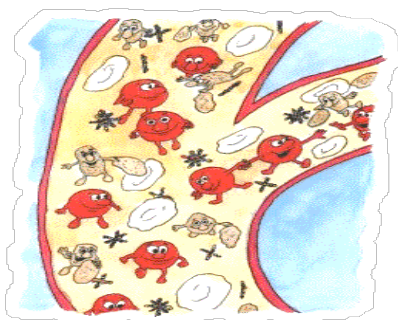


TÉ TRACTAMENT?

És clar que sí. En el moment en què es detecta la menor funció de la tiroide, que es diu hipotiroïdisme, cal començar un tractament amb unes pastilles d'hormona tiroide, que a dosi variable, s'anirà prenent en dejú.

PERÒ, HI HA SOLUCIÓ DEFINITIVA?

La curació no existeix. El tractament el que fa és suplir les necessitats diàries d'hormona tiroide, per tal de garantir que en la sang existeixi la quantitat suficient per al normal funcionament del cos.



ÉS MOLT FREQUENT LA TIROÏDITIS EN ELS DIABÈTICS?

Dins de la població general, la freqüència d'anticossos antitiroïdals positius oscil·la al voltant del 13% i d'ells entre un 5% o 10%, desenvoluparà un hipotiroïdisme.

En el cas dels diabètics, es considera que al llarg de la seva vida, al voltant d'un 30% tindrà una malaltia tiroïdal autoimmune i d'ells, un 80% serà per menor funció de la glàndula.

En la nostra experiència, la freqüència de tiroïditis i la necessitat de fer un tractament substitutiu, és del 17%.

Per això, cal estar atent a aquesta possibilitat diagnòstica.

EXISTEIXEN MÉS ASSOCIACIONS?

Poden presentar altres malalties, però són de tipus excepcional i el metge que habitualment controla la diabetis, les coneix bé.

Davant de qualsevol signe suggestiu, posarà en marxa les anàlisis corresponents per assolir un diagnòstic de forma ràpida, instaurar un tractament de forma precoç i evitar així els problemes que poguessin presentar.

Treball elaborat el Juliol del 2008

Dr. C. Pavia Sesma

Servei d'Endocrinologia de l'Hospital de Nens de Barcelona

Sra. Sonia Lopez

Infermera. Educadora diabetologica

Servei d'Endocrinologia de l'Hospital de Nens de Barcelona