



► 26 Mayo, 2015

SALUD

# Que el gluten no te amargue la vida

La celiacía es la enfermedad crónica intestinal más extendida en nuestro país, aunque sigue estando infradiagnosticada



CITA

► El 17 de mayo se celebra cada año el Día Internacional de la Enfermedad Celiaca

La enfermedad celiaca (EC) es una intolerancia permanente al gluten, una proteína que se encuentra en algunos cereales y sus derivados (trigo, centeno, cebada, espelta, kamut, triticale y probablemente avena). Su consumo, en personas genéticamente predispuestas, causa la atrofia de las vellosidades del intestino delgado lo que, como apunta Olga

Cuesta, presidenta de la Asociación Celiacs de Catalunya "se traduce en una mala absorción de nutrientes". El infradiagnóstico de la enfermedad celiaca es alarmante "nueve de cada diez personas celiacas están sin diagnosticar", asegura Cuesta. Y es que los síntomas de la EC, tradicionalmente ligados a problemas digestivos, fallo de crecimiento, laxitud e irritabili-

dad en niños, y a laxitud, diarreas, pérdida de peso y anemias ferropénicas en adultos, son a veces muy poco evidentes, aparecen en solitario o son incluso inexistentes, dificultando el diagnóstico por parte de los especialistas médicos. "Con un análisis de sangre se puede tener un primer diagnóstico", apunta Cuesta, pero para confirmarlo, como indica el Dr. Federico Argüelles Arias, secretario de la Sociedad Española de Patología Digestiva, "es mediante la toma de biopsias de la mucosa duodenal".

## Causas y tratamiento

"La EC aparece en personas genéticamente predispuestas. Parece que la ausencia de lactancia materna, la ingestión de dosis elevadas de gluten, así como la introducción temprana de estos cereales en la dieta de personas susceptibles son factores de riesgo para su desarrollo, aunque aún desconocemos muchos de los factores que pueden hacer que una persona genéticamente predispuesta desarrolle la enfermedad", añade el Dr. Argüelles.

El único tratamiento que existe es llevar, de por vida, una dieta libre de gluten. Una medida estricta, pero alcanzable, que, según Cuesta, permitirá al enfermo "llevar una vida normal sin efectos secundarios asociados a la enferme-

## GARANTÍAS

El símbolo internacional sin gluten con número de licencia (AOECS) certifica, apunta Nina Esteban de la Associació de Celiacs de Catalunya, "que un alimento tiene menos de 20 ppm de gluten (partes por millón) y es seguro su consumo". El símbolo 'Pacte pels Celiacs', de la Agència Catalana de Consum, "representa el compromiso de la empresa de trabajar sin gluten", añade.



dad". El Dr. Argüelles explica que "normalmente el paciente empieza a encontrarse mejor poco tiempo después de iniciar la dieta sin gluten, y la normalización de la mucosa suele tardar entre tres y seis meses". ■ Raquel Gago

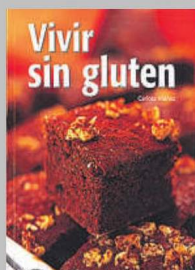


Cumplir una dieta estricta implica también que el alimento no ha estado en contacto con productos que contienen gluten.

## Lecturas que inspiran y forman

Las editoriales ofrecen obras informativas e inspiradoras con las que conocer a fondo la enfermedad, saber cuáles son sus repercusiones o cómo identificar los productos libres de gluten.

Además, una amplia oferta de libros de recetas permiten a los celiacos inspirarse en la cocina, adaptar las recetas de siempre a sus nuevas necesidades y disfrutar con platos sanos, equilibrados y sabrosos



Vivir sin gluten  
Carlota Máñez  
Ed. Océano Ámbar



Tus recetas sin gluten  
Raffaella Oppimitti  
Ed. Aguilar Ocio



Vivir bien sin gluten  
Isabel Polanco Allué  
Ed. Salsa books



Deliciosa cocina sin gluten  
Nogu  
Ed. Lunberg



Sin trigo, gracias!  
William Davis  
Ed. Aguilar