

ABC de la Celiaquia

¿Qué es la enfermedad Celiaca, Celiaquia o alergia al gluten?

Es un trastorno que ocasiona problemas en el intestino cuando se consume gluten una proteína que se encuentra en el trigo, cebada, centeno y posiblemente la avena. El Gluten podríamos decir que es como un tóxico para la gente con esta intolerancia ya que destruye la vellosidad intestinal. La prevalencia es de 1 en 266 personas a nivel mundial. Esta es una enfermedad hereditaria y auto inmunitaria.

Este trastorno únicamente se trata con la exclusión total del gluten de la dieta.

Antes se pensaba que raramente sucedería en niños pero hoy en día es reconocido como un trastorno que se diagnostica a cualquier edad. La gran cantidad de manifestaciones clínicas hace que la intolerancia sea identificada a través de diversos especialistas como: gastroenterólogos, endocrinólogos, reumatólogos, hematólogos, cardiólogos, neurólogos, pediatras, dermatólogos y dentistas.

A parte del gluten contenido en el trigo, cebada, centeno y avena se deberá tomar en cuenta el gluten contenido en alimentos procesados, los mismos que pueden encontrarse con otros nombres (ver lista al final), ojo inclusive deberá tener cuidado con la goma de los sobres o cartas que requieran saliva y los lápices labiales.

Síntomas

Debe saber que un **40% de personas con celiacia no presentan ningún síntoma.**

Y los síntomas que una persona puede tener son muy, pero muy variados, no se encasillan en uno sólo, por ello es llamada la enfermedad del camaleón por algunos especialistas, los más comunes son:

- Gastritis crónica
- Reflujo
- Estomatitis
- Aftas recurrentes
- Diarreas
- Estreñimiento
- Rinitis, Asma
- Inflamación Ocular

Secundariamente una persona celiaca puede tener trastornos autoinmunes como:

Osteoporosis (secundario al daño gástrico por mala absorción de Calcio)	Trastornos Autoinmunes e Inflamatorios son 10 veces más frecuentes en celiacos. La eliminación del gluten mejora notablemente los síntomas sobre todo neurológicos, renales y hepáticos, concentraciones anormales de transaminasas.
Anemia	Baja estatura
Artritis reumatoidea	Neurológicos: Epilepsia por calcificaciones cerebrales, Ataxia, Neuropatía periférica.
Trastornos tiroideos	Candidiasis intestinal.
Infertilidad en mujeres y hombres	Cánceres extra gástricos: hematológicos
Trastornos mentales (1/3 de las personas con esquizofrenia son celiacas) 17% de las personas con síndrome Down son Celiacas.	Cánceres gástricos como adenocarcinoma del intestino delgado, carcinoma escamoso de esófago y orofaringe y Linfoma No Hodking.
Permeabilidad intestinal	Dermatitis herpetiforme el 99% de pacientes son celiacos
Perdida de esmalte dentario	Diabetes 1

Fuente Lancet Detlef Schuppan Univ.of Erlangen-Nueremberg Alemania

Lancet Peter Green, Bana Jabri. Dep. Medicine Columbia Univ. Nueva York USA

Símbolos que se utilizan en otros países para indicar que un alimento no contiene gluten:



¿Que se puede comer?

Cereales: Maíz, Arroz, Quinoa, Kiwicha,

Todos los **tubérculos:** papa, yuca, camote, olluco etc.

Puede consumir fideos chinos de arroz o de menestras (green beans, broad beans)

Carnes Todas pescados, mariscos, pollo, res, cerdo, avestruz, etc.

Todas las **frutas y verduras** pero analizar si el plátano, piña o manzana les cae mal ya que podría también ser sensible a una de ellas.

Leguminosas o Menestras: Todas lentejas, pallares, garbanzos, frejoles, etc. también Oleaginosas como: almendras, pecanas, nueces entre otras.

Aceites: de preferencias Sacha Inchi, Soya, lino, pero se pueden utilizar todos

Lácteos: algunas personas pueden consumirlos pero no todas, ya que muchas personas con celiaquía pueden ser intolerantes a la lactosa por el daño gástrico causado o también pueden ser alérgicas a la proteína de la leche la caseína o la lacto albúmina.

Varios: Vinagre, Whiskey, vino, pisco, vodka entre otros.

Lugares de venta y productos sin gluten

Supermercados con espacios para celiacos: Wong, Vivanda, Metro.

Ecomundo Calle San Martín 417 Miraflores. 446-3077

La Sanahoria Miguel Dasso San Isidro y Jr. Centenario 195 Barranco.

Madre Natura Jr. Chiclayo 815 Miraflores y La Encalada 300 Surco.

ADRIMPEX importador de productos certificados Schär. Av. Rep de Panamá 6590 / 6594 Miraflores Telf 2426009.

Roots panes sin gluten se venden en Café HUH La Mar y en **FB Roots** productos libres de gluten.

Maíz y Caña: premezclas de biscochos, brownies, fáciles de preparar en casa. FB Maíz & Caña

Molinos del Mundo Productos de venta en Wong y supermercados.

Cafés y Bodegas Café para Celiacos y Sensibles al Gluten

La Casa del Celiaco Calle Antares 361 Surco (Trigal) alt 46 Benavides. Telf 992752249

Twins Café Jr. Colina 108 Barranco, Lima. Telf 991597997

Hug Café La Mar 760 Miraflores. Telf 5498950

¿Qué no se puede comer?

Alimentos que contengan Trigo, cebada, centeno, avena, Kamut, Triticale como: Pan, fideos, galletas, incluidos los alimentos integrales, biscochos, sopas de sobre o que contengan harina de trigo, guiso de trigo, pan de cebada, avena, por posible contaminación cruzada con la harina de trigo.

Evitar margarinas y frituras (por el alto contenido de grasas Trans Pro-Inflamatorias)

No debe consumir pan de maíz, camote o centeno de panaderías ya que se preparan con trigo al 60% y 40% maíz o camote.

Términos que indican alto contenido de Gliadina-Gluten-

Las personas con intolerancia al gluten no deben consumir los productos que en sus etiquetas señalen la utilización de las siguientes materias primas:

Almidón de trigo, Cereales de trigo, Emulsificantes, Estabilizadores, Harina de Trigo, Harina Enriquecida de trigo, Malta, Proteína vegetal

hidrolizada, (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E1440, E-1442, E-1450) Saborizante a

Malta, extracto de levadura (salvo especifique ser sin gluten), aromas (salvo que especifique ser libre de gluten).

Se evitan las siguientes bebidas: CERVEZA, MALTA, BEBIDAS, MALTEADAS, AGUA DE CEBADA.

Otros productos: pasta dental, lápiz labial, los productos farmacéuticos pueden utilizar gluten, harinas, almidones u otros derivados para la preparación de sus excipientes.