

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 contienen 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.

Lugares y productos adecuados sin gluten

Supermercados: Galletas sin gluten (importadas), de arroz, barritas de Ajonjolí con kiwicha, fideos de arroz. Wong, Vivanda entre otros.

La Casa del Celiaco www.lacasadeliacos.com.pe **Café – bodega para celiacos,**

Maíz y Caña: premezclas de biscochos fáciles de preparar en casa de venta en: Los 3

Chanchitos, Deli Care, Regatas Chorrillos. <https://maizycana.squarespace.com/>

Maizycana@gmail.com

Ecomundo Tienda de productos alimenticios y suplementos nutricionales sin gluten: 446-3077

Calle San Martín 417 Miraflores.

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

Roots panes si gluten te venta en Café San Antonio y en FB Roots productos libres de gluten y caseína.

¿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, levadura, extracto de

levadura, aroma

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.

Prevención: la lactancia materna prolongada el retraso en alimentar a los bebés con gluten (luego del primer año de vida), infecciones virales que promueve la secreción de interferón alfa y fumar, son algunos de los factores que pueden favorecer la aparición de la enfermedad en personas susceptibles.