

ABC de la Celiquia

¿Qué es la enfermedad Celiaca, Celiquia 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, en muchos países la prevalencia es del 1% de la población. 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 celiquia 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), fideos de quinua marca Coronilla 6982941.

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.

Miscelaneo: vinagre destilado, sillao sin gluten (debe indicar la etiqueta que es sin gluten), especias, las levaduras son libres de gluten excepto la levadura de cerveza a menos que se encuentre en un suplemento vitamínico, en este último caso sí es libre de gluten. Licores destilados: Ron, Gin, Whisky, vodka.

Lugares donde encontrará productos adecuados sin gluten

Supermercados: barritas de Ajonjolí con kiwicha, fideos de arroz o de menestras, productos libres de gluten marca Schär.

Panes sin gluten: Constantin 4223013; Violeta Zorrilla 2734043; Pianmno 4342743.

¿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 o almidón modificado, Dextrinas, maltodextrinas, 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, Vinagre de malta, levadura de cerveza, aroma, color caramelo, sillao o salsa de soya a menos que especifiquen ser libres de glúten.

Se evitaren 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.

Geraldine Maurer Fossa

☎: 224 1654 - 7024300anexo 2160

<http://aceliacosperu.blogspot.com/>

ASOCIACION DE CELIACOS DEL PERÚ

Clínica San Borja - Lima Peru

a.celiacosdelperu@gmail.com