

Sírvase citar N°

Celiaquía y alimentación

La enfermedad celíaca es una complicación cada vez más frecuente entre nosotros. Se estima que 1 de cada 167 individuos posee la enfermedad, pero unos pocos lo saben, ya que se esconde bajo signos y síntomas muy diversos, llegándose a confundir con otros trastornos o problemas de salud. De los 400.000 argentinos que presentarían esta enfermedad, solo 20.000 han sido diagnosticados.

La celiaquía es una intolerancia permanente, en individuos genéticamente predispuestos, a ciertas proteínas, prolaminas, presentes en cereales como trigo, avena, cebada, centeno (TACC) y derivados de ellos.

La presencia de estas prolaminas en el intestino provoca un proceso inflamatorio que daña la pared intestinal, alterando su normal funcionamiento y disminuyendo la capacidad de absorción de todos los nutrientes presentes en los alimentos.

La enfermedad celíaca no tratada puede provocar retraso en el crecimiento, disminución del coeficiente intelectual, anemia y caries en niños, esterilidad o abortos espontáneos en mujeres, entre otras complicaciones.

A diferencia de otras enfermedades, la celiaquía no tiene, hasta la actualidad, medicación alguna que revierta esta situación. Los signos y síntomas presentes en el celíaco desaparecen cuando se eliminan por completo los cereales TACC de la alimentación diaria. Por lo tanto el paso a seguir, desde el momento en que una persona es diagnosticada, es la correcta selección y preparación de los alimentos aptos, a lo largo de toda su vida. La interrupción del tratamiento con una mínima cantidad de prolaminas es condición para que los signos, síntomas y complicaciones vuelvan a aparecer. No solo hay que evitar el consumo de trigo, avena, cebada y centeno sino también de aquellas preparaciones en las que estos se encuentren como ingredientes.

Sírvase citar N°

Esto, en muchas ocasiones, constituye un obstáculo en el momento de elaborar las comidas si tenemos en cuenta que la base de nuestra alimentación está constituida por cereales y sus derivados. Pero no debemos olvidar que dentro de este grupo de alimentos los hay libres de prolaminas tóxicas, y que, por lo tanto, se pueden emplear para la elaboración de las comidas.

Por otra parte, existen otros alimentos, tales como legumbres, frutas y verduras, leches, yogures y quesos, carnes y huevos, grasas, aceites y semillas, que son libres de prolaminas tóxicas y se pueden consumir con tranquilidad en su forma natural. Pero cuando por alguna razón la industria manipula estos alimentos pueden contaminarse con harinas no aptas, por lo que hay que tener especial cuidado a la hora de comprarlos.

Seleccionar lo que el celíaco puede consumir es el primer paso para garantizar el cumplimiento de su tratamiento alimentario de por vida. Ello implica necesariamente conocer qué puede comer y qué no. Esto es relativamente sencillo para los alimentos naturales. Para aquellos elaborados artesanal o industrialmente debe prestarse suma atención a la rotulación colocada en el envase.

Es necesario saber que los alimentos sueltos, sin envases ni rotulados, no deben ser adquiridos ni ingeridos. Nada nos da garantía de su origen, composición ni aptitud para el consumo. Para ir de compras los celíacos disponen de un listado de alimentos permitidos que, en Argentina, editan las asociaciones que los nuclean, listado que se construye luego de que el Instituto Nacional de Alimentos garantiza que son aptos para el consumo.

El consumidor actualmente encontrará en el comercio productos rotulados con la leyenda “libres de gluten” o con la frase “sin TACC”. Las empresas que así rotulen deberán dar fe del proceso de elaboración que lo garantice.