



## La Enfermedad Celiaca

La enfermedad celiaca se caracteriza por una intolerancia al gluten, conjunto de proteínas que se encuentran en cereales como el trigo, cebada y centeno. Al consumir gluten, se produce una inflamación en el intestino delgado que a su vez resulta en una malabsorción de nutrientes.

Por este motivo las personas con esta enfermedad deben seguir una dieta estricta libre de gluten. Sin embargo, también pueden padecer de intolerancias a la lactosa, alergia a la caseína (proteína de la leche), nueces, soya, maíz, entre otros.

En cuanto al consumo de la avena (aquella no este contaminada con gluten), existen diversas posturas, algunos estudios demuestran que su consumo es seguro, mientras que otros difieren de este postulado. Se recomienda consultar este tema con su nutricionista.

Uno de los mayores problemas en cuanto a su alimentación son las formas escondidas de gluten que se encuentran presentes en diversos alimentos. De esta forma las personas creen estar consumiendo alimentos libres de gluten, cuando en realidad pueden estar consumiéndolo y desconocer de este hecho.

Los síntomas de la celiacía son muy variados, esta es una de las razones por las que se dificulta su diagnóstico. Algunos de ellos son: estreñimiento, diarrea, fatiga, dolor abdominal, náuseas, vómitos, pérdida de peso inexplicable, picazón en la piel, úlceras bucales, calambres musculares, dolor en las articulaciones.

En nuestro país existe la Asociación Pro-Personas Celíacas (APPCEL), uno de sus proyectos actuales es la realización de sesiones educativas mensuales con profesionales de las distintas áreas de la salud con el fin de aprender y mantener informado al público sobre la enfermedad.

**Por**

**Sally Godsteing**

Clínica en Especialidades Dietoterapéuticas

