

Se estima que entre un 60% y 70% de las personas que tienen celiaquía, no lo sabe: cuáles son los síntomas

5 mayo, 2023



Por Libby Rose

El nutricionista Leonardo Guzmán nos habla en detalle acerca de esta enfermedad.

Cada 5 de mayo se conmemora el **Día Internacional de la Enfermedad Celíaca**, instituido con el fin de concientizar a la comunidad sobre esta patología y promover la búsqueda de soluciones para las personas afectadas. A través de la ley 26.947 se establece en Argentina el Día Nacional del Enfermo Celíaco, en adhesión al día internacional.

La enfermedad celíaca es una intolerancia permanente al

gluten, una proteína que se encuentra en el **trigo, avena, cebada y centeno**, que afecta al intestino delgado de las personas con predisposición genética. La enfermedad puede aparecer en cualquier momento de la vida, desde que se incorpora gluten a la alimentación hasta la adultez avanzada.

El consumo de gluten por una persona con celiacía **afecta la mucosa del intestino y disminuye la capacidad de absorber nutrientes.**

Se estima que entre el 60% y 70% de las personas que tienen esta enfermedad, no lo saben,

Para conocer más acerca de la celiacía, ***El Cuco Digital*** habló con el nutricionista Leandro Guzmán.

¿Qué síntomas tiene una persona que sufre celiacía? ¿La constipación puede ser un síntoma?

Los síntomas clásicos son: diarrea, distensión abdominal, pérdida de peso, y desnutrición, pero pueden ser muy variados y hasta pueden no presentarse. La ausencia de síntomas no quiere decir que el intestino no esté dañado. Otros síntomas fuera de lo digestivo se presenta como picazón, sarpullidos, edemas, entre otros. No todos los pacientes manifiestan necesariamente todos los síntomas. La constipación también puede presentarse como síntoma ocasional.

¿Quiénes son más propensos a tener celiacía?

Como toda patología genética quien esté predispuesto con antecedentes familiares, puede desarrollarla, aunque no siempre sucede. Nadie está exento a esto, otras patologías endocrinas como diabetes, hipotiroidismo, etc; pueden ser concomitantes con esta patología.

¿Cómo se diagnostica?

Se diagnostica mediante análisis bioquímicos de anticuerpos, generalmente con un análisis de sangre, en el que se incluye el anticuerpo Antitransglutaminasa IgA, posteriormente una biopsia intestinal, pero esto debe ser ANTES de iniciar el tratamiento nutricional

¿La celiaquía se puede desarrollar a cualquier edad?

Sí, se presenta en cualquier edad, y aproximadamente se estima que un 60-70% de las personas que lo padecen no están diagnosticadas.

¿Qué cuidados se deben tener cuando se convive con alguien celíaco?

El paciente celíaco debe llevar de por vida una alimentación libre de TACC (trigo, avena, cebada, centeno) que son los cereales que incluyen GLUTEN. Lo principal a destacar es la lectura obligatoria de rótulos que incluyan el logo o la inscripción SIN GLUTEN, LIBRE DE GLUTEN, SIN TACC. Y por otro lado medidas higiénico dietética para evitar la contaminación cruzada. Nos referimos a esto cuando se cocina o manipula alimentos que contienen TACC y luego manipular aquellos que no lo contienen, esto genera que pequeñas dosis de ese gluten, genere en la persona celíaca los síntomas clásicos.

El paciente celíaco debe tener su lugar o su despensa con sus alimentos, sus ollas, sus utensilios o de no ser posible, cocinar en primer lugar la comida sin TACC y luego la del resto de la FLIA, y posteriormente lavado correcto de cada utensilio.