

ENFERMEDAD CELÍACA

¿Cómo se diagnóstica?

¿Qué es y como se trata la enfermedad celiaca?

La enfermedad celiaca 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 celiaquía afecta la mucosa del intestino y disminuye la capacidad de absorber nutrientes.

¿Cuáles son los síntomas?

La enfermedad celiaca presenta un cuadro clínico complejo y los síntomas pueden variar significativamente de una persona a otra, o no presentar síntomas. Esa variabilidad hace que muchas veces el diagnóstico se retrase.



¿Cuáles son los síntomas?

-
- Diarrea crónica
- Distensión abdominal y dolor
- Pérdida de peso
- Desnutrición

¿Cuándo tengo que iniciar el

Se sugiere realizar una consulta a un/a nutricionista, antes de comenzar el tratamiento, así contarás con toda la información necesaria para realizar un plan de alimentación libre de gluten, adecuado a tus necesidades. Es importante conocer en profundidad los detalles del plan para evitar transgredir la dieta de manera involuntaria.

¿En qué consiste el tratamiento de la enfermedad celíaca?

Hasta el presente no existe terapia farmacológica para tratar la enfermedad. El único tratamiento efectivo consiste en realizar una dieta estricta libre de proteínas tóxicas (comúnmente llamadas gluten) que deberá implementarse inmediatamente luego de confirmar el diagnóstico y deberá mantenerse de por vida.

Si perteneces a un grupo de riesgo o presentas uno o varios de los síntomas mencionados, concurrí al médico/a, que te solicitará los análisis correspondientes. En principio se requiere un análisis de sangre, en el que incluye el anticuerpo Antitransglutaminasa IgA. Luego, el diagnóstico se confirma a través de una biopsia intestinal, que debe efectuarse siempre antes de iniciar el tratamiento.

La detección temprana y el tratamiento oportuno son fundamentales para evitar complicaciones secundarias a largo plazo.

¿QUÉ ALIMENTOS CONTIENEN GLUTEN?

El gluten se encuentra presentes en los cereales de trigo, avena, cebada y centeno (TACC). Por lo cual las personas celiacas deben evitar todos aquellos productos elaborados en base a los mismos, como son:

Harinas de trigo, avena, cebada y centeno y sus derivados.

Productos industrializados que puedan contener gluten en su composición. (Consulta el listado integrado de ALG)

Medicamentos que puedan contener gluten como excipientes (consultar al médico/a)

Consumí solo aquellos alimentos libres de gluten o sin TACC

La Secretaria de Gobierno de Salud, a través de la ANMAT, publican un listado de alimentos libres de gluten (ALG), en el cual

pueden verse aquellas marcas de alimentos y productos

industrializados que fueron inscriptas con el logo en el

envase del alimento, como “libres de gluten o sin TACC”, por lo tanto pueden ser consumidas por las

personas celiacas

¿CUÁL ES EL GRUPO DE RIESGO?

Si tenés familiares cercanos (de 1ª o 2ª grado) celiacos debes hacerte estudios ya que aunque no tengan síntomas formas parte de los grupos de riesgo y tenés más probabilidades de ser celiaco/a También corresponden a este grupo de riesgo los pacientes con enfermedades autoinmunes como: Diabetes Mellitus insulino dependiente (diabetes Mellitus tipo 1), Tiroiditis de Hashimoto, entre otros.

Fuente: <http://www.argentina.gob.ar/salud/celiaquia>

TABLA DE PERMITIDOS, DUDOSOS Y PROHIBIDOS PARA PACIENTES CON CELIAQUÍA

| PERMITIDOS | DUDOSOS | PROHIBIDOS |
|-------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| ARROZ, MAIZ, SOJA | JAMÓN, MORCILLA | TRIGO, CEBADA, CENTENO, AVENA |
| FRUTAS Y HORTALIZAS | QUESOS FUNDIDOS | HARINAS, PAN, GALLETAS, ETC. |
| VERDURAS Y LEGUMBRES | HAMBURGUESAS | PASTELERÍA Y REPOSTERÍA |
| FRUTOS SECOS | PATES Y FIAMBRES | PASTA ITALIANA |
| CARNES Y HUEVOS | CONSERVAS DE PESCADO | SALSAS CON HARINA |
| PESCADOS Y MARISCOS | GOLOSINAS DE KIOSCO | SOPAS DE SOBRE |
| LECHE Y DERIVADOS | HELADOS COMERCIALES | SÉMOLA DE TRIGO |
| ZUMOS NATURALES | TURRON, MAZAPAN | PRODUCTOS MALTEADOS |
| AZÚCAR Y MIEL | JUGOS COMERCIALES | FLANES Y POSTRES COMERCIALES |
| CAFÉ EN GRANO Y MOLIDO | CREMA DE CACAO | CERVEZA, WISKY, LICORES |
| SAL, VINAGRE Y ESPECIAS | CAFÉ SOLUBLE EN POLVO | PESCADO CONGELADO REBOZADO |
| JUGOS DE FRUTAS FRESCAS | CONSERVAS | CARNES CONGELADAS REBOZADAS |
| GALLETAS DE ARROZ | APERITIVOS DE BOLSA | FÉCULA, ALMIDÓN, SEMOLA |