

Intolerancia al gluten

Por **Redacción QMD!**

El 1% de los españoles la padece, pero lo peor es que el 70% de los casos están sin diagnosticar

Cada vez se diagnostican más casos, por eso es una enfermedad que va en aumento. Antes, muchas personas tenían este problema, pero no llegaban a ponerle nombre a su dolencia. Los datos son claros: el 1% de la población padece intolerancia al gluten o celiaquía, pero más del 70% está sin diagnosticar.


"He pasado mi infancia y adolescencia con trastornos digestivos sin que en todo ese tiempo nadie me dijera que no debía comer cereales con gluten. Conocer mi problema ha sido crucial para mí", reconoce Patricia Conde. ¿Pero qué significa ser celíaco? La doctora Concepción Vidales, director médico de Nutrimeidic Madrid, nos lo explica: *"La intolerancia se produce cuando el organismo se sensibiliza al gluten, que es un componente que se encuentra en algunos cereales: el trigo, la avena, la cebada y el centeno."*

¿Y cuáles son los síntomas? Según los

expertos, muy variados y no sólo gastro-intestinales: *"Dolor abdominal, diarrea crónica, náuseas, vómitos, pérdida de peso, distensión abdominal... Pero también anemia, dolor de huesos y articulaciones, hematomas, pérdida de cabello, úlceras bucales, fatiga..."*, apunta la doctora.

El diagnóstico es fundamental

¿Y qué pasa tras el diagnóstico? En principio, la solución es fácil: eliminar de la dieta todo lo que contenga gluten (ver recuadro abajo). Aunque a veces la labor es complicada, ya que los etiquetados de los productos en ocasiones no son claros. *"En el supermercado me paso horas leyendo etiquetas, pero he descubierto los bollos para celíacos y procuro tener un cargamento en mi despensa",* apunta Conde.

facebook  @revistaQMD



¿Qué puedes tomar?

Hay que estar especialmente pendientes de lo que se come. Por eso, hemos elaborado una lista con los productos libres de gluten: queso, leche y yogures sin añadidos; carnes rojas y blancas de ave; pescados, verduras, hortalizas, frutas y legumbres; y patata, mandioca, arroz o maíz. Y otros que están terminantemente prohibidos para los celíacos son: pan y harinas de trigo, cebada, centeno, avena, bollos, pasteles, tartas y demás productos de pastelería; pastas italianas, sémola de trigo y bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, agua de cebada... (Más info.: www.celiacosmadrid.org).



PATRICIA CONDE (32)

La presentadora es celíaca desde niña, pero se lo diagnosticaron cuando tenía 19 años.

Y si comes fuera, ¿qué?

Para algunos celíacos, salir a comer fuera de casa puede ser un problema. Para evitarlo, la Asociación de Celíacos de Madrid enumera una serie de recomendaciones a tener en cuenta: es importante advertir en el local que tienes intolerancia al gluten, al igual que preguntar por los ingredientes de los platos. Además, es recomendable evitar guisos, salsas, embutidos...



“EL DIAGNÓSTICO SE HACE CON UNA BIOPSIA INTESTINAL”

¿Por qué hay tantos casos sin diagnosticar?

La variedad de síntomas con los que se suele manifestar la celiaquía hace que a veces se retrase el diagnóstico y podamos ir a visitar a distintos médicos antes de dar con el verdadero problema. Su diagnóstico definitivo se lleva a cabo a través de una biopsia intestinal.

¿Se es intolerante toda la vida?

Sí, la celiaquía es una enfermedad autoinmune que produce una intolerancia permanente al gluten.



Concepción Vidales
Director Médico de
Nutrimedic Madrid
(www.nutrimedic.com)

¿Cuáles son los síntomas?

Muchos: dolor abdominal, diarrea crónica, náuseas, vómitos... Pero también anemia, dolor de huesos y articulaciones, pérdida de cabello, disminución del apetito...

¿Qué precauciones hay que tomar en casa?

No se deben tomar productos que no estén etiquetados ni freír nada sin gluten en aceites ya usados -importante también fuera de casa-. Tampoco adquirir el pan en panaderías no supervisadas por asociaciones de celíacos.

Píldoras

■ LA VUELTA AL COLE PROVOCA ANSIEDAD

Según los psicólogos del Hospital Universitario de La Ribera (Valencia), los niños pueden sufrir ansiedad, igual que los mayores, los primeros días de colegio. De hecho, muchos pequeños se muestran reticentes para hacer los deberes o levantarse, o incluso se niegan a acudir a clase. El problema es pasajero.



■ LOS BENEFICIOS DEL OMEGA 3, ¿FARSA O REALIDAD?

Según el análisis publicado en la revista *Journal of the American Medical Association* (JAMA), los investigadores del Hospital Universitario de Ioannina (Grecia) han descubierto que la ingesta de Omega 3 no se asocia con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular.

■ BRUXISMO

Entre el 10 y el 20% de la población rechina los dientes por la noche y esto provoca problemas musculares de cara, cabeza, cuello y dolores de oído. Un estudio de la Universidad de Helsinki (Finlandia) sugiere que la combinación de estrés y una personalidad agresiva y competitiva es el caldo de cultivo perfecto para este problema.



■ COMIDA ORGÁNICA

La conclusión de un trabajo llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Stanford es que los alimentos biológicos no aportan más nutrientes ni presentan menor riesgo para la salud. Por lo tanto, son apenas un poco más sanos que los convencionales. En el caso de los gérmenes, sí hay diferencias: en carnes no orgánicas los gérmenes tienen un 33% mayor riesgo de ser resistentes a los antibióticos.