



Enfermedad autoinmune

Aparece por primera vez en un documento griego del siglo II AC

LA PALABRA CELÍACO DERIVA DEL GRIEGO “KOLIACO” Y SIGNIFICA “AQUELLOS QUE SUFREN DEL INTESTINO”. EN LOS PRIMEROS ESCRITOS GRIEGOS SE DECÍA: “SI EL ESTÓMAGO NO RETIENE LOS ALIMENTOS Y PASAN A TRAVÉS DE ÉL SIN SER DIGERIDOS, Y NADA ES ASIMILADO POR EL ORGANISMO...”

La celiacía es una enfermedad autoinmune provocada por la intolerancia al gluten que hace que cuando los celíacos ingieren esta proteína las vellosidades del intestino se atrofian. La celiacía requiere de predisposición genética y es una enfermedad crónica que se tiene o no se tiene.

Historia de la enfermedad celíaca

Un documento en griego que data del siglo II a. de C. es el primero que describe la enfermedad celíaca. Fue escrito por Aretaeus



LA CELIAQUÍA AFECTA AL 1% DE LA POBLACIÓN MUNDIAL

EN 1950 UN
DESCUBRIMIENTO LOGRÓ
EL MAYOR AVANCE
EN EL TRATAMIENTO

de Capadocia y parece intuir el problema celíaco en gran medida. Describe la diarrea grasa junto a otras manifestaciones de la enfermedad, como la diarrea crónica, pérdida de peso, palidez, y cómo afectaba tanto a niños como a adultos.

La palabra celíacos se deriva del griego “koliacos”, que significa “aquellos que sufren del intestino”. En un pasaje de sus trabajos denomina celíacos a las personas “si el estómago no retiene los alimentos y pasan a través de él sin ser digeridos, y nada es asimilado por el organismo...”. No se sabe

hasta qué punto Aretaeus era consciente de los dañinos efectos del pan sobre los celíacos.

Los trabajos de Aretaeus fueron editados y traducidos por Francis Adams e impresos por la Sydenham Society en 1856, pero no fue hasta 1888 cuando Samuel Gee daba a conocer un informe clínico claro sobre la condición celíaca con el título de “La afección celíaca”. En las explicaciones de Gee se incluyen la importancia de la alimentación en el tratamiento, que la proporción de farináceos debe ser mínima, y cómo la cura pasa por la dieta.

En la primera mitad del siglo XX la investigación se centró en

la condición celíaca en los niños, probablemente por responder mejor al tratamiento dietético. En 1908, un pediatra de prestigio llamado Herter publicó un libro sobre la enfermedad celíaca cuya principal contribución fue afirmar que “las grasas son mejor toleradas que los hidratos de carbono”.

En 1921, otro famoso pediatra, Frederick Still, señaló los efectos dañinos del pan en la enfermedad celíaca. En el mismo año Howland, en un discurso a la American Pediatric Society destacó lo inapropiado de los hidratos de carbono en la dieta de los pacientes celíacos.

En 1924 Haas preconizó la “dieta de las bananas”, que era una

dieta baja en hidratos de carbono con la excepción de bananas muy maduras. Con ella experimentó la ingesta controlada de hidratos de carbono y sus efectos en las diarreas grasas.

Después de la II Guerra Mundial (1939-1945) se produce un descubrimiento que ha significado el mayor avance en el tratamiento de la enfermedad celíaca. El pediatra holandés Dicke relata en su tesis doctoral en 1950 cómo los niños celíacos mejoraban cuando se excluía de su dieta el trigo, el centeno y las harinas de avena. Si estos alimentos se sustituían por almidón de trigo, harina de maíz, almidón de maíz o harina

de arroz, reaparecía el apetito en los niños y mejoraba la absorción de grasas haciendo desaparecer la diarrea grasa.

La profesora Charlotte Anderson confirmó ampliamente este trabajo en Birmingham. En sus estudios extrajo el almidón y otros componentes de la harina de trigo, encontrando que la “masa de gluten resultante” era la parte dañina.

En el mismo año que tuvo lugar el descubrimiento del Dr. Dicke, el Dr. Paulley descubre al efectuar una operación a un paciente celíaco una anomalía en la mucosa

DESDE 1950
EL TRATAMIENTO
SE BASA EN LA DIETA
LIBRE DE GLUTEN

del intestino delgado. Describe una inflamación acompañada de la pérdida o malformación de las vellosidades de cobertura interna del intestino delgado, que es donde se produce la absorción de los alimentos hacia la corriente sanguínea.

Podemos decir que a partir de 1950 el tratamiento de pacientes celíacos se ha basado en la dieta libre de gluten. En general el tratamiento con una dieta estricta logra una recuperación de esta membrana de recubrimiento del intestino delgado a su estado normal.

SANÍSSIMO
Salmas
HORNEADAS

NOS SENTIMOS ORGULLOSOS DE FORMAR PARTE DE TU MESA
5 DE MAYO — DÍA INTERNACIONAL DEL CELÍACO

LIBRE DE GLUTEN:
APTO PARA CELÍACOS

BAJO EN GRASA

BAJO CONTENIDO CALÓRICO

SIN COLESTEROL

100% MAÍZ BLANCO

SIN CONSERVANTES Y COLORANTES

INGREDIENTES 100% NATURALES

SIN GLUTEN

RECOMENDADO POR ACELU®

Nuestros envases son 100% reciclables | ECOEMPAQUE

Rotulado libre de gluten en medicamentos

Gran objetivo cumplido por ACELU

OBLIGACIÓN DE AGREGAR A LOS ENVASES CUYOS PRINCIPIOS ACTIVOS Y/O EXCIPIENTES CONTENGAN GLUTEN: "CONTIENE GLUTEN. NO APTO PARA CELÍACOS"

El pasado 25 de marzo la sede de ACELU estalló de felicidad. Hubo abrazos, aplausos y mucha emoción.

Tras el arduo trabajo de la comisión directiva encabeza por su presidente Q.F. Susana Tchekmeyan, tres años de intensas gestiones y reuniones con la autoridad sanitaria uruguaya (Ministerio de Salud Pública) quedaban atrás y todo el grupo de trabajo de la Asociación veía finalmente coronar un logro largamente soñado y a la vez trascendente para los pacientes celíacos del Uruguay: el Ministro Jorge Basso firmaba la ORDENANZA N° 283/2019 ref. N° 001-3-1139-2019 donde se establece la obligatoriedad de agregar a todos los envases de medicamentos cuyos principios activos y/o excipientes contengan gluten, la siguiente frase: "Contiene gluten. No apto para celíacos".

Para Tchekmeyan, "es un objetivo cumplido y nos llena de satisfacción. Pero es importante reconocer que ACELU no está sola y que el Estado uruguayo en su conjunto, siempre ha estado sensible a escuchar, atender y trabajar en nuestros planteos. En este



ORDENANZA DEL MSP: UN GRAN LOGRO PARA ACELU

caso concreto con el Ministerio de Salud Pública. Pero encontramos eco siempre en todos los parlamentarios y en otras esferas del Estado o de gobiernos departamentales".

Texto de la ordenanza

VISTO: lo establecido en el Decreto N° 324/999 de 12 de octubre de 1999, Capítulo II "Del registro de medicamentos", Art. 6, inciso

e) Rotulado; RESULTANDO:

I) que la aplicación de dicha norma resulta insuficiente para distinguir claramente un medicamento cuyos principios activos y/o excipientes contengan gluten;

II) que por la Ley N° 16.096 de 26 de octubre de 1989 se declaró de Interés Nacional el estudio y la investigación de la enfermedad celíaca;

III) que la Asociación de Celíacos del Uruguay ha expresado su preocupación sobre la necesidad de una reglamentación respecto de la presencia de gluten en los medicamentos de uso en la población en general y han realizado gestiones al respecto;

CONSIDERANDO: I) que la División Evaluación Sanitaria y

gluten, la siguiente frase: "Contiene gluten. No apto para celíacos". Dicha frase deberá figurar en una de las caras principales del envase secundario, en caracteres destacados y podrá ser agregado como una etiqueta autoadhesiva, en cuyo caso no deberá ocultar la información obligatoria según la normativa vigente.

2º) Las empresas farmacéuticas deberán realizar una Declaración Jurada ante el Departamento de Medicamentos, indicando todos los medicamentos cuyos principios activos y/o excipientes contengan gluten y el origen del mismo.

3º) Se otorga un plazo de 6 (seis) meses para implementar lo dispuesto precedentemente.

4º) Publíquese en la página web del Ministerio de Salud Pública y en el Diario Oficial. Pase a sus efectos al Departamento de Comunicación y Difusión. Remítase Oficio a las empresas farmacéuticas, fabricantes e importadores. Tomen nota la Dirección General de la Salud y el Departamento de Medicamentos de la División Evaluación Sanitaria.

LAS EMPRESAS

FARMACÉUTICAS

DEBERÁN REALIZAR UNA DECLARACIÓN JURADA

Dirección General de la Salud informan favorablemente al respecto; II) las potestades de Policía Sanitaria del Ministerio de Salud Pública; ATENTO: a lo precedentemente expuesto; El Ministerio de Salud Pública resuelve:

Iº) Dispónese la obligatoriedad de agregar a todos los envases de medicamentos cuyos principios activos y/o excipientes contengan

Productos para celíacos, diabéticos, deportistas y un universo de aromas y sabores por conocer
Una oportunidad para mejorar tu calidad de vida con una buena alimentación y excelente precio



José Batlle y Ordóñez 3224, tel: 2508 3086 - Mercado Modelo, tel: 2507 3696 - ventasfinosol@adinet.com.uy - www.elgranero.com.uy

Q. F. Susana Tchekmeyer – Presidente ACELU

“La apuesta de oro: que la industria nacional produzca los alimentos”

EL OBJETIVO ES PODER CONTAR CON EL PRODUCTO LIBRE DE GLUTEN NO SOLO AL ALCANCE DE LA MANO, SINO QUE SE LOGRE ABATIR EL SOBRE COSTO ACTUAL DE ENTRE UN 300 Y UN 400% SUPERIOR AL ALIMENTO COMÚN. “TENEMOS LOS MEJORES RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES PARA LOGRARLO”

La Asociación Celiaca del Uruguay (ACELU) cuenta con 800 socios pero a su alrededor giran unas 18000 personas que padecen la celiaquía. Los últimos informes indican que unos 35000 uruguayos son celíacos y en lo que refiere a la situación de la enfermedad en el mundo, se calcula que un 1% de la población mundial está afectada por la enfermedad.

El quinto mes del año (mayo) es el mes dedicado en Uruguay y en el mundo a poner sobre el tapete el tema en el afán de concientizar no solo a quienes lo padecen sino a la sociedad en general.

En sus 33 años de intensa acción, ACELU vive momentos importantes en lo que a su estructura se refiere movida por un único objetivo que es dar una mejor calidad de vida a quienes padecen de celiaquía con importantes proyectos por delante.

Susana Tchekmeyer, presidente de la Asociación, recuerda los orígenes de ACELU y sobre ellos, cimienta un presente y futuro sólido para la vida de la institución.

¿Cómo llegó a ACELU?

Curiosamente no soy celíaca aunque hoy día en mi entorno familiar hay una persona que lo es. Me integré a la Asociación Celiaca del Uruguay (ACELU) hace tres años. Hice mi primer período de dos años por Estatuto y ahora voy por el segundo período haciendo el primer año. Mi vínculo surgió a través de mi primo el Doctor Asadur Tchekmedyan que era el Presidente de la Sociedad de Gastroenterología y hoy presidente de la Sociedad Interamericana de Endoscopia Digestiva.

La Sociedad siempre estuvo afín con ACELU a través de la anterior Presidente de la Asociación. Se hacían charlas sobre Celiaquía y me solicitaron participar en ellas y bueno, así me vinculé. Me fui involucrando cada vez más y un día me pidieron integrarme a una lista y bueno, aquí estamos luego de las correspondientes votaciones.

¿Cuáles fueron los orígenes?

Los orígenes de la Asociación fue algo que siempre me interesó. Es decir, como una asociación tan pequeña llevaba –en el momento que me involucré con ella– 30 años de existencia. Hoy ya son 33 años. Felizmente algunas de las fundadoras y co-fundadoras de la Asociación aún nos acompañan. Entonces nos cuentan que hace más de 30 años un grupo de madres salían de la consulta en el Hospital Pasteur y el Médico les decía “su hijo es celíaco...”



ACELU TODOS LOS DÍAS. MODESTIA Y DEDICACIÓN EN PRO DE LOS CELÍACOS URUGUAYOS

Y le añadía “su hijo, a partir de ahora, no puede comer pan y esto, y aquello y lo otro...”. Entonces, las madres quedaban en un shock. Imagine la situación. El uruguayo viene de una cultura básicamente europea donde comemos muchas cosas con harina y mucho más complejo era el costo de cambiar la alimentación. Tampoco manejaban el concepto de contaminación cruzada. En fin, hace 30 años, era como que se les derrumbaba el mundo. ¿Y ahora qué hacemos? Se preguntaron. Entonces comenzaron a reunirse, a intercambiar ideas, a informarse, empezaron a tomar parte también los maridos y ellos comenzaron a formar parte del tema, porque también son piezas claves. Todo se fue decantando hacia la idea de formalizar una Asociación que le daría más visibilidad y sensibilidad al tema de la celiaquía, contar con el apoyo de la autoridad en este caso el Ministerio de Salud Pública y en función de todo ello, poder acceder de una mejor forma a los alimentos necesarios para controlar la enfermedad. Es decir que el origen de ACELU es en base a madres y padres preocupados y hoy día sigue siendo así porque los componentes de la Directiva son mamás y papás preocupados por este tema.

¿Qué objetivos se trazaron?

El principal objetivo que nace desde aquellos primeros encuentros hace más de 30 años, es la contención. Cuando se diagnostica la enfermedad, lo primero que uno piensa es ¿y ahora a dónde voy? Y la respuesta es: acá, a la

ACTIVIDAD CIENTÍFICA EN ASSE

En conmemoración del Día Nacional e Internacional del Celíaco y de los 33 años de ACELU y siguiendo con el objetivo de informar y concientizar sobre la enfermedad, la Asociación organizó la actividad científica “Avances tecnológicos y regulatorios en la Celiaquía”.

Fue en el salón de actos de ASSE, contando entre los oradores con la Presidenta de la Cámara de Representantes Dra. Cecilia Bottino, la Representante de la Sociedad de Gastroenterología del Uruguay Dra. Silvy Durán, la Directora del Observatorio de Seguridad

Alimentaria y Nutricional del INDA Mag. María Rosa Curutchet, el Dr. Asadur Tchekmedyan, Presidente de la Sociedad Interamericana de Endoscopia Digestiva, y el Q. F. Fernando Antúnez, Presidente de la Asociación Bioquímica Uruguaya.

También participaron la encargada de charlas informativas a personas celíacas del Hospital Pasteur, María Eugenia De Cores, y la Dra. Amparo Paulós, Representante de ASSE. Fue una instancia de gran valor al abrirse un espacio de consultas para el público asistente.

Asociación Celiaca del Uruguay. La Asociación está esperando a la salida del Pasteur, del Clínicas, del Saint Bois. Allí están nuestras madres para tender la mano y orientar. Recalcando que todo se hace de manera honoraria.

¿Lo que más preocupa?

Vivimos en un mundo dinámico. La postura del celíaco va cambiando en muchos aspectos y lógicamente, para bien. Sin embargo, hay un aspecto que no ha variado. Diría que permanece estancado. Es el precio, el costo, de los alimentos para el celíaco. Es uno de los estandartes, es uno de los reclamos que pedimos a gritos desde la Asociación: acceder al alimento y el precio de los alimentos. Primero es que el alimento debe estar al alcance de la mano del celíaco y en segunda instancia, de nada sirve que esté si es inaccesible por su precio. Es

decir, acceder a tenerlo y acceder por precio. Ambas son básicas. Hoy el precio de un alimento para celíaco es entre un 300% y un 400% más caro que su similar para todo tipo de consumidor. Si fuese una diferencia de entre un 10 y un 30% más sería razonable.

¿Hay optimismo?

Lo primero que queremos lograr y vamos notando buenas señales, es que la industria nacional produzca estos alimentos especiales y del mismo modo, que las empresas importadoras de productos puedan llegar a buenos precios en el mercado. Consideramos que hay allí un nicho de trabajo muy importante, muy interesante, para la industria. Pero la “apuesta de oro” que impulsamos desde la Asociación es justamente la producción nacional. Y en ese aspecto, como le decía, vemos señales positivas con empresa-

rios comprometidos con el tema; ingenieros en alimentos comprometidos y a la vez concientizados respecto a lo que esto significa y a las buenas prácticas en manufactura. Dominan perfectamente la contaminación cruzada y saben muy bien cómo se debe trabajar en una planta donde se elaboren productos para celíacos. Es decir, tenemos los recursos humanos y los recursos materiales más que apropiados para desarrollar nuestra propia industria de alimentos para celíacos. Lo que pedimos es que el Estado pueda controlar el precio final al consumidor mediante mecanismos que están a estudio para que ese alimento pueda llegar al paciente con un costo que oscile entre un 10 y un 30% más que un producto normal.

¿En qué se distingue ACELU?

Lo primero es la contención inmediata al paciente recién diagnosticado. Aquí estamos, listos, para darle todas las herramientas necesarias. Otro pilar de ACELU es enseñar a cocinar para el celíaco. Y en ese sentido, usted lo ve mientras conversamos, nuestra sede no tiene la infraestructura como para poder realizar talleres. Pero somos muy agradecidos de la receptividad que la Asociación tiene en todos los estamentos de la sociedad; del Estado y de toda la clase política y con ellos vamos consiguiendo metas.

Puntualmente, estamos finalizando un proyecto con la Intendencia Municipal de Montevideo en la búsqueda de una sede. No será nada regalado ni gratis sino que la Asociación está pidiendo un sitio acorde para poder trabajar, desarrollar actividades –entre ellas una clave que es cocinar– y a cambio daremos una contraprestación..

¿Cómo celebraron el Día del Celíaco?

Dentro de nuestros cometidos está generar consciencia, sensibilizar a la población sobre la temática. Y en ese sentido, estamos orgullosos de poder llevar a cabo en este mes de mayo dedicado a la celiaquía, la feria oficial de alimentación dedicada a las personas que padecen esta enfermedad. Esto se logró gracias al apoyo de muchos, en especial, la Revista Opción Médica. Se llevó a cabo en la Torre de las Comunicaciones con entrada libre y nos permitió informar más y mejor sobre la actualidad de la enfermedad. Las empresas expusieron sus productos para degustarlos e incluso, se realizaron presentaciones de productos en el momento. Para nosotros fue un hito realizar este evento.

Nueva técnica de detección

Simple pinchazo en el dedo del niño

YA NO SERÍA NECESARIA LA EXTRACCIÓN DE SANGRE. ASÍ LO REVELÓ EL ESTUDIO REALIZADO ENTRE 198 NIÑOS DE ENTRE DOS Y CUATRO AÑOS

De forma sencilla y económica, sin extracción de sangre, y en sólo 10 minutos, un chico puede saber si es celíaco gracias a una técnica no invasiva desarrollada por científicos de la Universidad de Granada, en España.

Actualmente, para diagnosticar la enfermedad celíaca es necesaria la combinación de una sintomatología clínica, un estudio en sangre de anticuerpos de enfermedad celíaca positivos y un estudio histológico compatible mediante biopsia intestinal. En cambio, este sistema, que implica tan solo un pinchazo en el dedo, no precisa personal experimentado, aunque la interpretación si debe ser realizada por personal sanitario.

El objetivo del estudio, dirigido por Vega Almazán, investigadora del departamento de Pediatría de la Universidad de Granada, España, fue estudiar la prevalencia silente de la celiacía entre los 2 y 4 años, para lo que utilizaron unos dispositivos novedosos que permiten detectar los marcadores de la enfermedad en la sangre capilar del paciente.

La enfermedad celíaca silente

es aquella que pasa desapercibida a ojos del médico por reunir síntomas menores imperceptibles hasta por el propio paciente.

“Basta con una punción en el pulpejo del dedo del niño para extraer una gotita de sangre que se depositará en el dispositivo y, en caso de que el sujeto padezca la enfermedad, aparecerá una línea color rosada, similar a la de los test de embarazo, lo que significará que en su sangre existen esos auto-anticuerpos”, explicó Vega Almazán.

Este estudio permitió detectar a seis niños celíacos de 198 estudiados, lo que supone una prevalencia muy elevada de un 3%, superior a la media europea.

Consejos para padres e hijos

Controlar la dieta libre de gluten de un niño una vez que sale de casa puede resultar muy difícil.

Por eso, para que padres e hijos hagan más llevadera esta enfermedad, pueden seguir los siguientes consejos:

- Tener una comunicación fluida con los hijos: informarles sobre su enfermedad desde las más tempranas etapas.



CIENCIA Y TECNOLOGÍA PARA DAR UN GRAN PASO EN EL DIAGNÓSTICO

- Educarlo desde pequeño: no es bueno quitar los alimentos con gluten del alcance del niño. Por el contrario, es importante mantenerlos en casa para que aprenda a distinguir lo que puede y lo que no puede comer.

- Diferenciar: es decir, separar los alimentos con gluten de los libres de gluten en distintos armarios o despensas. Si se van a cocinar dos preparaciones distintas, se recomienda comenzar con la libre de gluten para evitar con-

taminación cruzada. A medida que el niño crece, es importante enseñarle a interpretar las etiquetas y rotulados.

- Seguir una dieta equilibrada: que incluya todos los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales) y grupos de alimentos en las proporciones adecuadas a su edad.
- Comer en familia: es bueno que en casa se realice un solo menú libre de gluten, de modo que el niño no se sienta excluido o diferente. Hoy en día existen alternativas sin gluten a los hidratos de carbono ricos en trigo, como la pasta sin gluten, la papa, el arroz blanco e integral y la quínoa.
- Cocinar juntos: involucrar a los más chicos en la planificación, compra y elaboración de alimentos y preparaciones.
- Salir de casa preparados: informar a familiares, amigos, maestros, etc. sobre la enfermedad del niño y las consecuencias de no seguir la dieta. Averiguar de antemano qué comerá el niño cuando no esté en casa y si es necesario llevar alimentos aptos por si resulta difícil encontrarlos fuera.



TODOS NUESTROS PRODUCTOS SON RECOMENDADOS POR ACELU®

En Centenario somos -desde hace más de 50 años- sinónimo de calidad e innovación.
Por eso, fuimos pioneros en el desarrollo de productos libres de gluten y aptos para celíacos.

geometry

Gluten free

IntegraACELU: es la primera feria gastronómica oficial de la Asociación

En la Torre de las Comunicaciones y con el apoyo de la Revista Opción Médica, ACELU organizó la primera feria gastronómica oficial orientada específicamente a la celiarquía. Empresas del sector gastronómico se unieron a la propuesta que fue todo un suceso en el marco de un mes de mayo donde ante todo, se busca generar consciencia respecto a la enfermedad. La jornada fue un gran suceso para ACELU. Más de 4000 personas no solo conocieron más sobre la enfermedad sino que tuvieron la oportunidad de ver y conocer de primera mano la oferta gastronómica libre de gluten y al mismo tiempo, participar de degustaciones y charlas sobre todo tipo de productos. La jornada del 4 de mayo fue un hito en la vida institucional de ACELU y el gran esfuerzo para impulsar y llevar adelante IntegraACELU, valió la pena.



Síntomas habituales

La contaminación por gluten se puede dar en casa o fuera de ella

LOS GRADOS DE CELIAQUÍA NO EXISTEN POR CUANTO CADA CELIACO REACCIONA ANTE LA INGESTA DEL GLUTEN DE MANERA DIFERENTE. SIN EMBARGO, NUESTRO INTESTINO SIEMPRE SUFRIRÁ EL DAÑO DEL GLUTEN. LA CONTAMINACIÓN SE PUEDE PRODUCIR DE LA MANERA MÁS SENCILLA Y MENOS ESPERADA

La contaminación por gluten, se produce cuando un celiaco ingiere la más mínima cantidad de gluten, ya sea de manera voluntaria o por accidente. En ocasiones puede ser mínima, pero dañará igualmente el intestino del celiaco aunque no se manifiesten síntomas externos.

Esa contaminación por gluten se puede producir de la manera más sencilla y menos esperada, y muchas veces cuando nos encontramos mal y pensamos en qué nos ha podido sentar mal no damos con el problema. Y es que la contaminación cruzada se produce con el más mínimo contacto de un producto sin gluten con el gluten: un cuchillo que ha estado en contacto con el gluten y que se utiliza para trocear algo sin gluten, unas migas de pan que caen sobre el plato sin gluten, unas manos en contacto con el gluten y que brindan los cubiertos al celiaco.

Además esta se puede dar tanto en casa como fuera de casa, por eso es fundamental que aprendamos a evitar la contaminación cruzada en nuestra cocina y cuando salimos.

También es muy importante que tengamos en cuenta que la más mínima cantidad de gluten dañará nuestro intestino independientemente de que manifestemos o no síntomas externos. Por eso cuando algún celiaco dice “de vez en cuando me salto la dieta sin gluten porque no me cae tan mal el gluten”, deberíamos sacarle de su error, explicarle que en los grados de celiacía no existen, y que cada celiaco reacciona ante la ingesta del gluten de una manera diferente, pero nuestro intestino siempre sufrirá el daño del gluten.



HAY QUE TENER MUCHO CUIDADO CON LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

La contaminación cruzada se produce cuando un alimento sin gluten entra en contacto con la más mínima cantidad de gluten.

La celiacía es una enfermedad autoinmune y sistémica que se da en individuos con predisposición genética y que está originada por una intolerancia permanente al gluten. Cuando se produce la contaminación por gluten, el sistema inmune reacciona como si éste fuese un enemigo del organismo y lesiona las vellosidades intestinales. Esas vellosidades intestinales pueden llegar a atrofiarse a la larga, pero todo este proceso no siempre va acompañado de sín-

tomas externos; son muchos los celiacos que no tienen síntomas (celiacía asintomática) o que tienen síntomas extradigestivos.

Así los síntomas más habituales de la contaminación por gluten son los siguientes:

- Reflujo y acidez
- Dolor abdominal
- Vómitos
- Diarreas
- Estreñimiento
- Cansancio, fatiga, dolor de cabeza
- Hinchazón
- Brotes de dermatitis herpetiforme
- Recaída de enfermedades asociadas: hipotiroidismo, lupus, fibromialgia, anemia ferropénica...

- Mareos, inestabilidad
- Dolores de cabeza, migrañas

Los síntomas de una contaminación por gluten se pueden manifestar de inmediato o pueden tardar horas, días... depende de cada celiaco.

Lo que sí es cierto es que las señales más habituales de una contaminación por gluten se producen de inmediato a nivel de deterioro del intestino, y que a la larga este daño se acumula y puede llegar a ser grave.

Si hablamos de contaminación por gluten en personas con neurogluten, los síntomas suelen tener que ver con recaída en los

problemas más característicos de la patología que presentan.

¿Cómo recuperarnos de una contaminación por gluten?

No existen fármacos y ningún tratamiento general para recuperarnos cuando sufrimos una contaminación por gluten. Como hemos dicho anteriormente, cada celiaco reacciona de forma diferente, lo único que compartimos todos los celiacos es el deterioro de las vellosidades intestinales cuando se produce la contaminación por gluten.

Así, lo más recomendado por los especialistas es descansar e hidratarse mucho (incluso sin tener sensación de sed). Para rehidrarnos lo mejor es el agua, el agua con limón y ciertas composiciones que podemos conseguir en las farmacias y que contienen nutrientes muy beneficiosos. Normalmente el celiaco contaminado por gluten no necesita ir al médico a no ser que los síntomas sean mucho más fuertes de lo habitual o que se produzcan nuevas reacciones. Sí es importante acudir al médico cuando estos son muy agresivos y pueden conducir a cuadros de deshidratación.

También es recomendable realizar una dieta blanda a base de arroz cocido, manzana rallada, pollo cocido... todos ellos alimentos suaves que no resulten complicados de digerir. En unos días, en función de lo fuerte que haya sido la contaminación por gluten, pueden dejarse atrás estos síntomas, pero en ocasiones tardan un poco más en desaparecer. Si persisten durante mucho tiempo, más de tres semanas, es recomendable acudir a la consulta del especialista.

CHOCOLATES

HAAS

ALMENDRAS

MENTA

ACELU

Aprobado por la Asociación de Celiacos del Uruguay

Seguinos en chocolateshaas



Lo que te hace
• **BIEN** •
al mejor precio
#esposible

Encontrá la mayor variedad de
productos libres de gluten en todos
nuestros locales y al precio más bajo.



Bajando el costo de vida del Uruguay.