

## **Celíacos: en alerta permanente**

### **Javier Parra**

Algo tan aparentemente simple para cualquiera de los mortales como es almorzar o cenar fuera de casa, puede suponer un suplicio para un enfermo celíaco, cuya intolerancia al gluten le expone a sufrir graves alteraciones orgánicas si previamente no ha consensuado el menú que le van a servir.

La enfermedad celíaca (EC) consiste en una intolerancia permanente a las proteínas del gluten, proteína que forma parte del trigo, la cebada, la avena y el centeno, en personas que están predispuestas genéticamente a ello y a quienes provoca una atrofia severa de la mucosa del intestino delgado, lo que favorece la mala absorción de nutrientes.

La celíaca es la enfermedad crónica intestinal más frecuente y se calcula que una de cada 100 personas puede padecerla. Según datos del Instituto Español Tomás Pascual para la Nutrición y la Salud, no más del 10% de los celíacos están diagnosticados y, si no se reconoce a tiempo el problema, en la edad adulta puede producir, en algunos casos, enfermedades graves.

Carmen Ribes, doctora responsable del Servicio Digestivo Infantil del Hospital La Fe de Valencia (España), indica que, entre el 55 y el 60 por ciento de los casos de EC se dan en edad pediátrica, sobre todo cuando el niño deja la lactancia y comienza a alimentarse con leche enriquecida con cereales, y asegura que "se ha observado que la población que habita el desierto del Sahara ostenta una de las prevalencias más altas de la enfermedad, mientras que es rara en Japón".

"Es curioso –añade especialista- que, en la actualidad, la EC sea más prevalente en los países de Europa y en EE.UU., donde la agricultura se desarrolló tardíamente".

El único tratamiento válido hasta la fecha consiste en eliminar totalmente de la dieta los cereales que contienen gluten, una observancia que sin embargo provoca estados de ansiedad a muchos celíacos, obligados a vigilar constantemente lo que comen y dónde lo comen.

En el Servicio de Gastroenterología y Nutrición Infantil del Hospital La Paz de Madrid (España) explicaron a Efe que la enfermedad celíaca puede asociarse a otros trastornos crónicos como la diabetes, la epilepsia o la dermatitis herpetiforme, que es una afección de la piel en la que aparece una erupción permanente, caracterizada por grupos de vesículas, pápulas y lesiones semejantes a las urticarias.

Según el "Cuaderno de la Enfermedad Celíaca", una guía práctica elaborada al unísono por el Instituto Tomás Pascual y la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE), no resulta fácil en ocasiones diagnosticar la EC.

Marta Termel Parra, de la FACE, indica que, "a veces, hay síntomas claros, como el abdomen distendido en un niño, pero en muchas ocasiones los síntomas tardan muchos años en manifestarse o, cuando lo hacen, no se relacionan con la enfermedad, como es el caso de una anemia o de un cansancio prolongado".

La doctora Isabel Polanco Allué, pediatra y jefa del Servicio de Gastroenterología y Nutrición del Hospital Infantil La Paz, añade: "En el niño pequeño, los síntomas intestinales y el retraso de crecimiento, sobre todo si se acompaña de irritabilidad y anorexia, constituyen un cuadro clínico muy recurrente en enfermos celíacos".

También advierte la especialista de que la posibilidad de padecer una EC aumenta en determinados grupos de riesgo, como familiares de primer grado, personas aquejadas de enfermedades autoinmunes (diabetes tipo I, hipotiroidismo, etc.) o individuos con algunas cromosomopatías, como el Síndrome de Down.

Según Termel Parra, una de las principales dificultades a las que se enfrenta un celíaco es la necesidad de comer fuera de su casa, en un restaurante, en la escuela, en un hospital o cuando va de vacaciones.

"En un restaurante hay que advertir siempre al camarero o al 'maitre' de que eres una persona celíaca, y que tus alimentos hay que prepararlos aparte, en sartenes limpias, que no hayan sido tocadas antes por una croqueta, por ejemplo", indica la experta.

No obstante, cada vez existen más iniciativas encomiables para ayudar a estos enfermos a disipar sus miedos, como la de la Asociación de Celíacos de Euskadi que ha editado la primera guía de restaurantes aptos para celíacos del Estado español, que incluye treinta y tres establecimientos del País Vasco (al norte del país).

Estos restaurantes ofrecen una dieta específica sin gluten para celíacos, o están en disposición de adaptar sus platos a las necesidades de las personas que padecen esta patología.

En el libro "Celíacos famosos" (ed. LoQueNoExiste) se incluyen recetas sin gluten de Sergi Arola, uno de los chefs más afamados y galardonados del mundo.

Otro obstáculo en la lucha diaria del celíaco es la carga económica que supone seguir rigurosamente la dieta homologada. La FACE calcula que la cesta de compra de un celíaco suele suponer cerca de 1.600 euros (2.093 dólares) al año más que la de un ciudadano normal: un kilo de pan sin gluten puede valer hasta 16 euros (21 dólares), mientras que un kilo de pan normal cuesta solo 1,30 euros (1,70 dólares).

La ventaja del paciente celíaco con respecto a quienes sufren otras patologías es que puede hacer una vida completamente normal, una vez que la enfermedad ha sido diagnosticada y adecuadamente tratada. Eso sí, no puede permitirse licencias de ningún tipo por lo que al gluten se refiere. El menor despiste puede acarrear alteraciones gastrointestinales graves.

La proliferación de casos de enfermos celíacos ha desatado sin embargo una corriente de sensibilización social que va en aumento y que se traduce en la divulgación de tratados y guías, con la colaboración en muchos casos de las autoridades de salud, en los que se orienta a estos enfermos sobre la compra de alimentos adecuados, la lectura de etiquetas, la elaboración de una dieta sin gluten dentro y fuera del hogar, además de informar sobre la enfermedad, sus síntomas y diagnóstico.

<http://www.juarezhoy.org/2.0/3/441/234723/Hogar/Celiacos-en-alerta-permanente.html>