

Programa de Gestión Pro Activa de la Salud

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CELÍACAS.



La enfermedad celíaca es la intolerancia total y permanente a las proteínas contenidas en los cereales como el trigo, la avena, la cebada y el centeno. Se debe a una atrofia del intestino delgado que se ve imposibilitado de absorber estos nutrientes. En su etiopatogenia estarían involucrados factores genéticos, inmunológicos y ambientales.



Estudios poblacionales realizados en Europa, y resultados preliminares en Argentina, indican una incidencia cercana a 1 cada 200 personas.

La edad de mayor incidencia es la comprendida entre 1 y 5 años. En los adultos el rango de edad más prevalente es entre los 20 y 40 años.

Al inicio de la enfermedad puede aparecer intolerancia transitoria a la lactosa, y a veces también intolerancia temporal frente a la grasa. En estas etapas iniciales debe realizarse un control de lactosa y grasa. Cuando se hayan controlado los síntomas, hay que añadir leche y productos lácteos de manera progresiva a la dieta, y puede aumentarse el nivel de grasa valorando la tolerancia individual.

La sintomatología puede ser variable y a veces poco llamativa, por eso el diagnóstico es con frecuencia tardío o no llega a efectuarse. Puede empezar al comienzo de la vida o tardar años en manifestarse:

1. En lactantes: lo clásico es la aparición de deposiciones blandas, estreñimiento, anorexia, irritabilidad o apatía.



2. En niños: suele presentarse diarrea crónica, vómitos, distensión abdominal, falta de masa muscular, pérdida de peso, retraso del crecimiento, escasa estatura, descalcificación, inapetencia y mal carácter.
3. En adolescentes: dolor abdominal, falta de ánimo, rechazo a la actividad deportiva y retraso en el ciclo menstrual.
4. En adultos: descalcificación, diarreas, fracturas espontáneas, desnutrición, abortos espontáneos o impotencia.

El tratamiento de esta enfermedad es exclusivamente dietético y consisten en eliminar los cereales que contienen gluten y los productos elaborados a partir de ellos. Una dieta adecuada (sin trigo, avena, cebada y centeno) es la única herramienta con la que cuenta el celíaco para mejorar su enfermedad y evitar su agravamiento. El celíaco puede identificar los alimentos envasados que carecen de estos elementos nutricionales mediante la sigla "Sin TACC" incorporada desde el año 1985 en el Código Alimentario Argentino.



PARA TENER EN CUENTA

- El uso extendido de emulsionantes, espesantes y otros aditivos derivados de granos que contienen gluten en alimentos procesados comercialmente, puede complicar el cumplimiento estricto de la dieta sin gluten. Estos cereales pueden formar parte de una gran cantidad de alimentos como el cacao, el café instantáneo, el dulce de leche, los caramelos masticables y el jamón cocido).

Existen alimentos de consumo seguro como las frutas y verduras frescas, huevos, aceites, carne fresca, crema, leche fresca, azúcar, arroz y harina de maíz o mandioca.

Asesoraron en Contenidos Médicos

Dr. Jorge Lemus, Dra. Liliana Graupera

