En Chile existen entre 100 y 200 mil personas que viven con enfermedad celíaca. Los pacientes con esta afección autoinmune no toleran una proteína llamada gluten, que se encuentra en los cereales (trigo, avena, cebada, centeno).

El problema ocurre cuando toman alimentos que contienen gluten, ya que su sistema inmune responde y se produce el daño en la mucosa del intestino delgado. El conocimiento que existe sobre esta afección no es tan amplio, y muchas veces luego de varios exámenes se puede tener certeza de que efectivamente una persona tiene dicha enfermedad.

Anuncio Patrocinado

La nutricionista Daniela González, académica de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago, detalló que para mejorar los síntomas se requiere llevar una dieta sin gluten.

“El gluten es una proteína presente naturalmente en algunos cereales como trigo, avena no certificada como libre de gluten, cebada, y centeno y que aporta elasticidad a las masas, por eso se usa mucho en productos de panificación”, señaló a Diario Usach.

Las personas que consumen gluten por falta de información pueden sufrir diversos síntomas gastrointestinales, como diarrea, dolor abdominal, estreñimiento, hinchazón, gases; pero también anemia, pérdida de densidad ósea, erupciones cutáneas, úlceras, dolores de cabeza, etc.

La especialista explicó que para aquellas personas que no pueden consumir gluten, se recomienda que “seleccionen productos etiquetados como “sin gluten”, por esto es muy importante revisar siempre las etiquetas para asegurarte de que sean certificados libres de gluten”.

Además, indicó que es necesario preferir panes, galletas y pastas elaboradas con harinas de arroz, maíz o almendra. La nutricionista aseguró que es súper importante “evitar alimentos procesados que puedan contener gluten oculto como salsas, aderezos, embutidos o sopas instantáneas”.

La académica de la Facultad de Ciencias Médicas dijo que se debe “evitar la contaminación cruzada, es decir, no usar utensilios o superficies compartidas con alimentos que contienen gluten”. Por último, planteó que tanto el diagnóstico como

el tratamiento dietético debe ser realizado por un especialista.

y tú, ¿qué opinas?