

1. ¿Qué es la Enfermedad Celiaca?

La enfermedad celiaca (EC) es una enfermedad sistémica, de base autoinmune, producida por la ingesta de gluten y prolaminas relacionadas, que ocurre en individuos genéticamente predispuestos.

2. ¿Cuáles son los síntomas de la EC?

Es conocida como el camaleón de las enfermedades ya que presenta síntomas muy dispares entre sí en función de la etapa de la vida en la que se encuentre el individuo. Se dice que es una enfermedad sistémica porque no sólo afecta al aparato digestivo, sino que puede afectar a muchos sistemas y órganos del cuerpo humano, como la piel, los huesos, el sistema nervioso, etc. Esta variedad de síntomas dificulta el diagnóstico, además de que puede haber personas asintomáticas, que no expresen síntomas externos, aunque también se produzca daño intestinal.

Los síntomas más habituales son:

- **Síntomas digestivos:** diarrea crónica y gases, pérdida de apetito, colon irritable, distensión abdominal (vientre abultado), dolor abdominal, pérdida de peso, heces pastosas, y otros problemas digestivos.
- **Síntomas extradigestivos:** anemia, irritabilidad/tristeza, talla baja, fallo de crecimiento, retraso puberal, irregularidades menstruales, infertilidad o abortos de repetición, osteoporosis, artritis reumatoide, ansiedad/depresión.

3. ¿Cuál es la causa de la EC?

A día de hoy, se sabe que en el intestino del paciente celiaco se produce una reacción de hipersensibilidad ante la ingesta de gluten. Para el desarrollo de la enfermedad intervienen tanto factores genéticos como ambientales. Dentro de estos factores ambientales se encuentra, por ejemplo, el abuso de antibióticos, la disbiosis en la microbiota intestinal, anomalías en la pared del intestino delgado, etc.

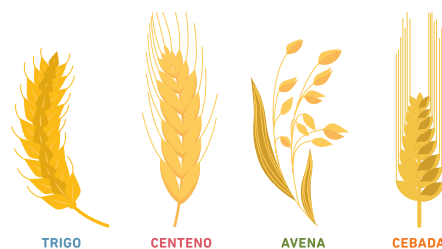
4. ¿Cómo afecta el gluten en el organismo de una persona celiaca?

La ingestión de gluten en una persona celiaca provoca la atrofia de las vellosidades del intestino delgado, no absorbiéndose correctamente los nutrientes, y generándose carencias nutricionales que pueden derivar en complicaciones más graves e irreversibles (Diabetes mellitus tipo II, cáncer digestivo, entre otras). Una vez diagnosticada la EC, y realizando una correcta dieta sin gluten durante toda la vida, los síntomas revierten. **Por ese motivo es tan importante el diagnóstico precoz.**

5. ¿Cuál es el tratamiento más eficaz?

Actualmente, no existe una cura para la enfermedad celiaca. El único tratamiento eficaz es una dieta sin gluten (DSG) durante toda la vida. Es necesario someterse a revisiones médicas que comprueben que los niveles de los anticuerpos específicos en sangre son los adecuados.

6. ¿Qué es el gluten?



El gluten no es un alimento. El gluten es una proteína amorfa que se encuentra en cereales como el trigo, la cebada, el centeno, el triticale, la espelta, y sus derivados, además de algunas variedades de avena.

El gluten carece de valor nutricional (no aporta ni vitaminas ni minerales) por lo que no conlleva deficiencias nutricionales al eliminarlo de la dieta. La ventaja que posee, es que tiene un alto valor tecnológico: da volumen y esponjosidad a las masas panarias, elasticidad, cuerpo, etc., lo que hace que sea muy utilizado en la industria alimentaria.

7. ¿Cómo realizar una correcta DSG?

Es importante tener en cuenta la clasificación de los alimentos para saber cuáles se pueden o no consumir:

Alimentos libres de gluten	Alimentos que pueden contener gluten	Alimentos con gluten
Aquellos que por naturaleza no contienen gluten	Aquellos que por su proceso de elaboración o formulación pueden contener gluten	Aquellos que contienen cereales con gluten o derivados
Genéricos y aptos		No aptos

Una persona celiaca puede identificar un producto apto para celiacos de las siguientes formas:

- Que sea un producto genérico.
- Que incluya la leyenda "sin gluten".
- Aparezca en la lista de alimentos sin gluten elaborada por FACE o FACEMOVIL.
- Que incluya la marca registrada "espiga barrada" (Sistema de Licencia Europea "ELS").

8. ¿Qué medidas se pueden tomar para evitar la contaminación cruzada?

Además de realizar la correcta clasificación de alimentos hay que tener en cuenta el proceso de elaboración y manipulación de alimentos para evitar la contaminación cruzada.

- Almacenar los alimentos sin gluten en estantes diferentes, preferiblemente en zonas superiores.
- Elaborar en primer lugar los platos sin gluten.
- Utilizar superficies limpias.
- Utilizar tablas y utensilios de plástico, debido a que los de madera son porosos y más difíciles de limpiar.
- Disponer de tostadora y colador exclusivos para los productos sin gluten.
- El agua y el jabón eliminan de forma efectiva el gluten.