

La celiarquía

La celiarquía es una enfermedad crónica que se presenta en individuos genéticamente propensos a ella, en los que el sistema inmunitario reacciona al consumo de gluten y ataca el organismo. La ingestión de gluten atrofia las vellosidades del intestino delgado y disminuye la absorción de nutrientes. Afecta el 1-2% de la población, sobre todo a mujeres y más a adultos que a niños.

Puede causar diarreas, dolor e inflamación abdominal, vómitos, pérdida de peso, depresión, fatiga crónica, anemia, aftas, dermatitis, infertilidad... En niños, disminuye el crecimiento. **El diagnóstico** lo realiza el médico digestólogo mediante una analítica y una biopsia. Es esencial mantener el gluten en la alimentación del paciente hasta tener el diagnóstico definitivo, y no iniciar la dieta sin prescripción médica.

El único **tratamiento** para la celiarquía es la dieta sin gluten toda la vida, que permite la recuperación del intestino y la desaparición de los síntomas; además, evita complicaciones como osteoporosis, infertilidad o abortos.

El **gluten** está presente en muchos cereales (trigo, centeno, espelta, kamut, cebada, triticale, avena). Pero también se puede encontrar en otros alimentos por **contaminación cruzada** en su elaboración, transporte o manipulación. Ante cualquier duda, no se debe consumir el producto. Por otro lado, también algunos medicamentos pueden contener gluten, por lo cual hay que informarse antes de consumirlos.

En la cocina, es imprescindible tocar los alimentos sin gluten con las manos limpias y evitar el contacto con alimentos con gluten, aceites, caldos, enseres o cubiertos contaminados. Los alimentos sin gluten tienen que ser identificados y guardados separadamente. La tostadora tiene que utilizarse solo para alimentos sin gluten, y el horno y el microondas tienen que estar limpios. El salero tiene que ser cerrado, para no permitir que se metan los dedos.

No se recomienda comprar alimentos a granel, alimentos que afirmen que pueden tener trazas de gluten o bajo contenido en gluten, ni alimentos elaborados en una fábrica que trabaja con gluten.

Los alimentos sin gluten pueden ser:

- **Libres de gluten por naturaleza:** arroz, maíz, pescado, verdura, fruta, leche, huevos. No contienen gluten.
- **Elaborados especialmente para celíacos:** pan, bases de pizza, galletas... Se encuentran en farmacias, tiendas de dietética o supermercados.
- **No especiales para celíacos, pero elaborados sin gluten e identificados como tales:** salsas, purés, platos preparados, postres lácteos, embutidos... Se encuentran en supermercados.

Los alimentos elaborados, molidos o envasados deben llevar el **símbolo** que asegure que son sin gluten para poderlos consumir. El símbolo de la espiga barrada (la marca más reconocida en Europa) del Sistema de Licencia Europeo y la marca FACE certifican que los productos contienen menos de 20 ppm* de gluten:



Otros símbolos de alimentos aptos para celíacos:



La normativa permite otras leyendas o símbolos, pero la asociación aconseja consumir aquellos que especifican «Sin Gluten».