

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
-------	--------	------	------	--------

12/08/2012 EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE) 14 2 LO MAS DIFICIL DE VIVIR CON INTOLERANCIA AL GLUTEN

ENFERMEDAD CELÍACA

Lo más difícil de vivir con intolerancia al gluten

Pacientes afirman que la mayor complicación es conseguir alimentos sin este ingrediente y a precios razonables.

POR ROMINA PINO SOTO
rpinos@diarioelsur.cl

“La enfermedad celíaca (también llamada enteropatía sensible al gluten, celiacía, esprue celíaco, esprue no tropical) es una enfermedad gastrointestinal crónica en la que el sistema inmune de una persona responde de forma anormal a la ingestión de un compuesto proteico llamado gluten, que se encuentra en alimentos como el trigo, centeno, avena, cebada, entre otros, incluyendo alimentos manufacturados, medicamentos y otros derivados, provocando daño en el intestino delgado,

atrofia de las vellosidades intestinales y trastornos de la absorción de nutrientes, lo que deriva en una condición denominada malabsorción”, explica el médico y académico de la USS, Diego Muñoz Rozas.

Según Helga Santibañez, coordinadora de la Fundación Convivir (una institución sin fines de lucro, cuyo propósito es mejorar la calidad de vida de las personas celíacas en todo el país), expresa que se debe “concientizar a la gente sobre el tema y explicarles que existe esta patología con una prevalencia nacional cercana al 0.7% de la población, aunque hay un porcentaje mayor que todavía no han sido diagnosticados”.

Se trata de un problema de difícil diagnóstico y que es complicado de sobrellevar, por los dolores que causa el salirse de una dieta sin gluten y, sobre todo, por lo complicado y caso de conseguir alimentos que no sean fabricados a base de ese elemento.

PARA TODA LA VIDA

Una vez diagnosticada, la enfermedad celíaca es de por vida, es por ello que se ha establecido que el único tratamiento eficaz, vigente hasta la actualidad, es una dieta libre de gluten, mantenida estrictamente y para siempre.

Según la nutricionista y docente de la UDD, Alejandra Pereira Yáñez, “de acuerdo a revisiones de estudios acerca de la incidencia de la enfermedad, aquí en Chile va en aumento, al igual que en el resto del mundo y afecta principalmente a jóvenes, sobre todo a mujeres”.

El no llevar una dieta libre de gluten, puede generar una lesión de moderada a grave en la mucosa intestinal, que se traduce en una deficiencia nutricional secundaria como anemia por deficiencia de hierro y vitamina B12, osteoporosis en edades tempranas, estatura baja, infertilidad, alteraciones y/o trastor-

nos autoinmunes.

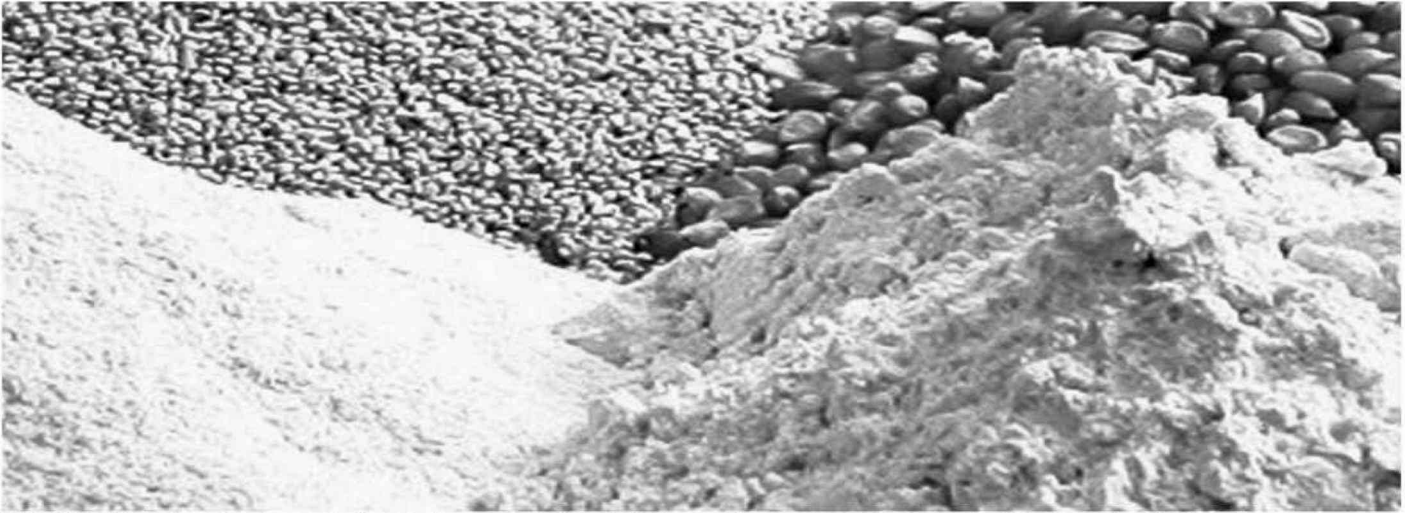
Como dice Muñoz, la causa y mecanismos por los que se produce esta enfermedad aún no están completamente definidos. “No obstante, se acepta una combinación de factores genéticos y am-

bientales que generan el trastorno inmune, la hipersensibilidad al gluten, y la lesión intestinal”, explica el médico. Agrega que seguir una dieta libre de gluten es una dificultad en sí y requiere una modificación importante del estilo de

vida.

Tres habitantes de la Región del Bío Bío que han debido aprender a vivir con la enfermedad nos cuentan cómo les fue diagnosticada y qué es lo más difícil de sobrellevarla día a día.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
12/08/2012	EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE)	14	3	LO MAS DIFICIL DE VIVIR CON INTOLERANCIA AL GLUTEN



La harina a base de maíz, arroz y mandioca es una gran solución para todos aquellos que no pueden consumir nada que contenga trigo.

EE

La principal medida consiste en adoptar una dieta libre de gluten por toda la vida, esto es, eliminar el contacto con todo producto que tenga gluten en su producción y/o formulación".



Diego Muñoz,
médico, USS

EE

El gluten no es una proteína esencial en la dieta, por lo que no es necesario que esté presente. Hay otros alimentos que pueden suplir su carencia, como las legumbres".



Sofía Godey,
nutricionista, USS

EE

Como se puede diagnosticar a cualquier edad, el diagnóstico precoz de esta patología, es muy importantes para evitar sus complicaciones agudas y crónicas".



Alejandra Pereira,
nutricionista, UDD

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
-------	--------	------	------	--------

12/08/2012 EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE) 14 4 LO MAS DIFICIL DE VIVIR CON INTOLERANCIA AL GLUTEN

“En Chile ser celíaco resulta carísimo”

María Francisca Bravo Coddou cuenta que “me diagnosticaron como celíaca en noviembre de 2007, después de una crisis fuerte con mucho dolor abdominal y vómitos que me dejaron pesando 37 kilos. En esa oportunidad pasé por todos los diagnósticos que te puedas imaginar: anorexia, cáncer, mal de crohn, colón irritable y ya no recuerdo cuántos más. Hasta que un médico me hizo unos exámenes de sangre y estos salieron alteradísimos; así que no había ninguna duda que era celíaca. Desde chiquitita era muy mala para comer. Incluso mi mamá tuvo que hablar en el jardín al que iba para que no me obligaran a tomar la leche. Pero todo esto siempre lo atribuyeron a que era muy mañosa y regalona. Ya adulta, siempre andaba con molestias estomacales. Hinchazón y dolores abdominales, en especial en-

tre las costillas y en la parte baja del abdomen y vivía con anemia, porque mi intestino no absorbía ningún nutriente. Lo más difícil de ser celíaco, en mi caso, fue asumirlo, porque todo tiene trigo. Es una lata, hay muy poca variedad para comer. De hecho, salir a comer fuera de la casa es un problema. Al final, uno se resigna y se acostumbra. En Chile ser celíaco es carísimo. El otro día compré 8 hallullas y debí pagar 10 mil pesos”.



Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
-------	--------	------	------	--------

12/08/2012 EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE) 14 5 LO MAS DIFICIL DE VIVIR CON INTOLERANCIA AL GLUTEN

“Es una oportunidad para alimentarse mejor”

Claudio Barrales Espinoza tiene 38 años. A los 35 supo que era celíaco. “Tenía intensos dolores en el intestino, a raíz de lo cual se me practicaron estudios y se me diagnosticó la enfermedad celíaca. No fue algo tan extraño para mí, porque mi hermana ya era celíaca, entonces ya teníamos conocimiento sobre el tema.

Lo más difícil ahora es conseguir alimentos fuera del hogar. Porque en mi casa ya se cocina, prácticamente, sin nada de gluten, está todo en regla. Pero afuera cuesta mucho, porque hay poca variedad y, un punto muy importante, porque son muy caros.

Yo vivo en Los Angeles, y acá recién llegó un supermercado que trae algunos productos sin gluten, pero antes de eso tenía que encargar comida de Santiago, o traer de allá cuando viajaba. Si no encuentro de esos alimentos, lo único que puedo co-



mer es arroz y papas. Pero yo he tomado el tema como algo muy positivo. Al cambiar mi vida hacia una alimentación sin gluten me sané de todos los otros problemas que podía tener. Ya no me resfrío, mejora el estado de ánimo, se acaban las alergias. Porque es una alimentación más saludable. Si alguna persona es diagnosticada ahora, debiera verlo como una oportunidad de cambiar su vida para bien”.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
-------	--------	------	------	--------

12/08/2012 EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE) 14 6 LO MAS DIFICIL DE VIVIR CON INTOLERANCIA AL GLUTEN

“Es muy complicado conseguir alimentos”

Nelson Arias Molina tiene 25 años, y en agosto de 2011 le fue diagnosticada la enfermedad celíaca. Cuenta que se dio cuenta de que su cuerpo no toleraba ciertos alimentos debido a dolores intestinales “que no mejoraban aunque hiciera una dieta blanda o usara medicamentos para la gastroenteritis”, explica Arias. “Lo más difícil de ser celíaco, más que los dolorosos cólicos, es la limitada cantidad de productos envasados que podemos consumir. Puedo comer frutas, verduras, carnes y pescados en general, y no puedo comer ningún producto que contenga trigo, cebada o centeno. Lamentablemente, los fabricantes, en su mayoría, no especifican si su producto contiene o no alguna de esas harinas, por lo tanto nos guiamos por la lista de productos aprobados de la Fundación Convivir. Es bastante caro y com-

plicado ser celíaco en Concepción, donde pocos supermercados traen productos sin gluten. La tienda Mandrágora es una buena opción. Por ejemplo, algo esencial para mí son los galletines Nutrisa sin gluten, siempre llevo algunos cuando tengo que salir o cuando voy de visita, pero sólo 5 de ellos cuestan \$1600. Hay otros extranjeros como los de la marca Schär, pero sus productos cuestan sobre los \$4.000”, cuenta Nelson.



