

## NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



# HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

La alimentación es la actividad cotidiana que más influencia tiene sobre la salud y contribuye a que vivamos más años y en mejores condiciones.

27 MAYO  
Día nacional del Celiaco

928 49 99 00  
HPShospital.es

La consulta de ➔ Dr. José Luis Caballero

Médico y máster en Nutrición de Hospital Perpetuo Socorro

La celiacía es una patología crónica intestinal cuyo tratamiento consiste en la eliminación absoluta de todos los productos que contengan gluten, sin que ello suponga un déficit nutricional. Es conveniente que las personas afectadas se realicen controles analíticos periódicos para asegurar una correcta nutrición.

## «Hay que leer con atención el etiquetado para evitar el gluten»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Qué es la celiacía?

— Es una patología crónica intestinal mediada por la formación de anticuerpos que actúan afectando en un primer momento al aparato digestivo pero que puede llegar a afectar a otros tejidos corporales. Estos anticuerpos se forman por una proteína llamada gluten que se encuentra de forma natural en muchos cereales y alimentos elaborados con ellos e irán produciendo una atrofia de la mucosa del intestino delgado y una disminución de la absorción de nutrientes fundamentales para el desarrollo y la nutrición en general. Esta patología conlleva un tratamiento consistente en la eliminación absoluta de todos los productos que lo contengan sin que ello suponga un déficit nutricional, por lo que es recomendable consultar con un especialista para establecer un diagnóstico y para la elaboración de un sistema de alimentación apropiado.

— ¿Qué alimentos contienen gluten?

— El trigo, la cebada, el centeno y además de todas sus variedades o híbridos, como la espelta, el kamut, la escanda, o el triticale, ya que el gluten es una proteína que se encuentra en estos cereales. La avena en estado natural no lo contiene, pero presenta muy frecuentemente contaminación cruzada por lo que hay que leer la etiqueta. Pero el gluten no está presente únicamente en estos cereales de forma natural sino en multitud de productos elaborados como pan, pizzas, bollería, dulces o helados, entre otros, por lo que hay que estar alerta para evitar su consumo ya que especialmente el trigo o el gluten de trigo se agrega de forma industrial como sustancia aglutinante, saborizante o colorante.

— ¿Qué productos deben primarse?

— Existen algunas medidas que es aconsejable seguir para evitar cualquier riesgo. Entre ellas se encuentran leer bien el etiquetado de todos los productos que se consuman para asegurarse de que el gluten no forme parte de su composición, ni existan trazas de él, y avisar de la afección cuando se coma en un restaurante. Es fundamental tener presente que el tratamiento de la enferme-



José Luis Caballero explica en qué consiste y cómo se trata la celiacía.

— Al margen de la eliminación del gluten, la alimentación del celiaco es igual que a la del resto de la población. Son convenientes controles analíticos periódicos para asegurar una correcta nutrición. Hay que procurar que la dieta sea lo más natural posible, optando por alimentos como verduras, hortalizas, frutas, legumbres, huevos, carnes y pescados. Asimismo, conviene evitar los precocinados, elaborados y/o envasados en los que no aparezca algún aviso de apto para celiacos o sin gluten o libre de gluten.

— ¿Es conveniente eliminar el gluten de la dieta sin tener problemas con su digestión?

— Evidentemente que no. En la actualidad se dispone de pruebas analíticas para detectar anticuerpos que nos pueden dar una orientación bastante aproxima-

da si tenemos celiacía sin tener que llegar a la biopsia intestinal. Aunque el gluten no es imprescindible y se puede tener una alimentación equilibrada y saludable sin él lo cierto es que los alimentos que lo contienen son ricos en nutrientes como fibra, vitaminas y minerales y forman parte históricamente de nuestra alimentación tradicional por lo que no es recomendable evitarlos si no hay razón para ello. Eliminar cereales con gluten por otros que no lo tenga, podría conducirnos a una dieta deficitaria en hierro, calcio y vitaminas B y D. Además una dieta con productos libres de gluten no supone ningún beneficio para la salud. No existen evidencias científicas de que contribuya a perder peso porque lo que se hace es cambiar un cereal por otro que calóricamente son todos muy parecidos.

### Consejos básicos

■ Existen algunas medidas que es aconsejable seguir para evitar cualquier riesgo. Entre ellas se encuentran leer bien el etiquetado de todos los productos que se consuman para asegurarse de que el gluten no forme parte de su composición, ni existan trazas de él, y avisar de la afección cuando se coma en un restaurante. Es fundamental tener presente que el tratamiento de la enferme-

dad celiaca supone la eliminación total del gluten en la alimentación para mantener sano el intestino. Aun así, hay personas que siguen mostrando síntomas celiacos a pesar de estar llevando una dieta estricta. Esto se debe en gran medida a la contaminación cruzada que se puede producir por una manipulación errónea de los útiles de cocina (cuchillos, tablas de cortar, cortafiambres, me-

naje de cocina en general), por cocinar junto a alimentos con gluten aunque luego se retiren o utilicen el mismo aceite. Puede ser muy útil la consulta de la lista de la lista de alimentos sin gluten de la Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE) o su aplicación móvil FACEmóvil así como la orientación de la Asociación de Celiacos de Las Palmas (Asocepa).