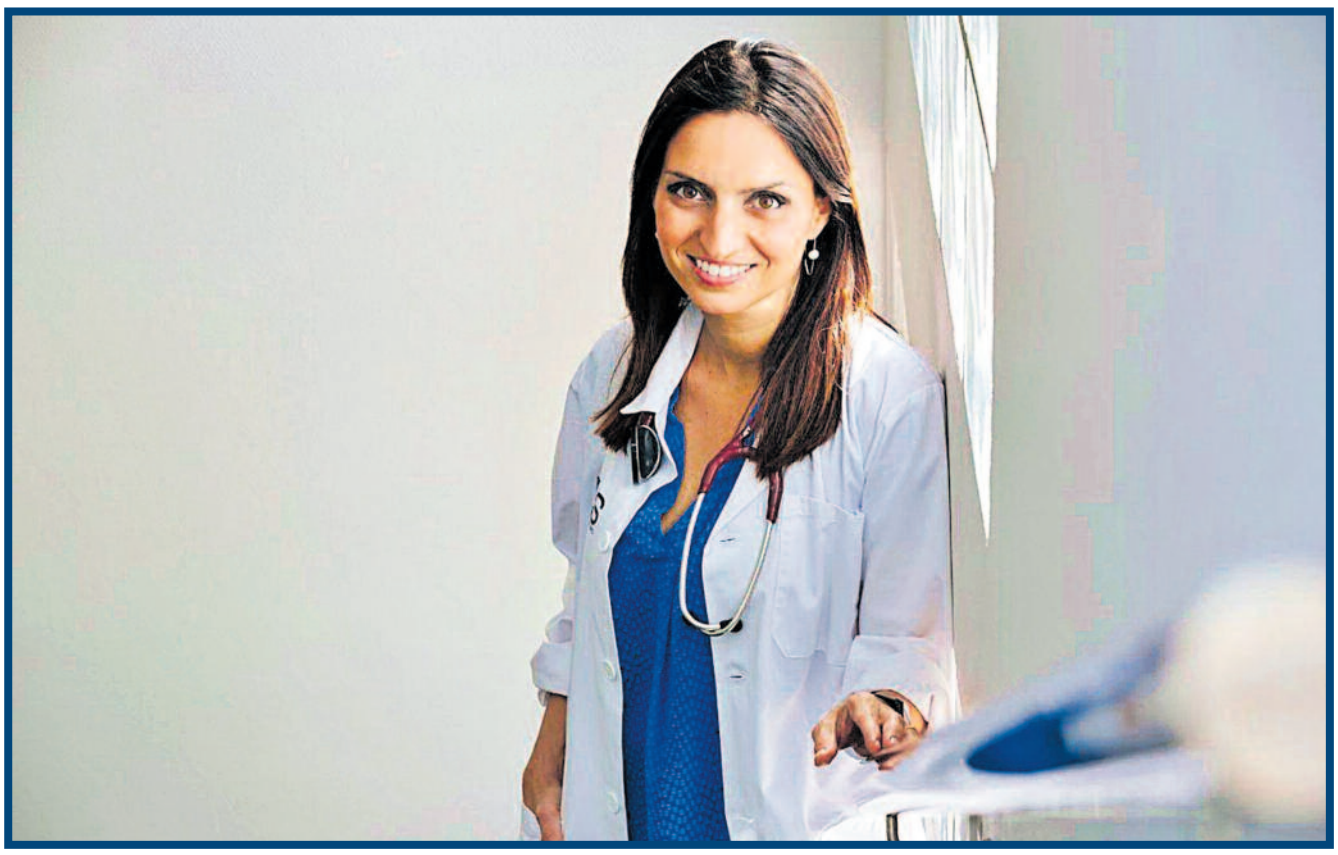
Los falsos mitos de la salud

El imaginario colectivo está lleno de multitud de creencias sobre la salud y los remedios a aplicar que se han multiplicado con la aparición de Internet. Aunque algunos de ellos dan en la diana lo cierto es que muchos son completamente falsos o requieren de matices. Las doctoras Nieves Jiménez y Glenda Bautista, y el doctor Ángel Blanco, especialistas en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro, abordan algunas de estas creencias desde una perspectiva médica para contribuir a ofrecer una información veraz y contrastada.

Errores ante la celiaquía

El celíaco es una persona sana, pero que ha de comer diferente porque tiene una intolerancia permanente a las proteínas del gluten

LA PROVINCIA/DLP



Doctora Glenda Bautista, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro y Máster en Nutrición y Dietética. | LP/DLP

Existen multitud de falsos mitos que acompañan a la enfermedad celiaca muy extendidos. Entre ellos se encuentra que puede tener cura aunque lo cierto es que se trata de una enfermedad crónica pero que puede tratarse muy bien con la eliminación completa del gluten de la dieta de la persona afectada. De esta forma no se producirá ningún síntoma aunque es una patología que no desaparece.

"La importancia del diagnostico precoz reside en la instauracion de una alimentacion sin gluten desde el primer momento. Esto consigue no solo la normalizacion del estado de salud sino tambien la recuperacion de la calidad de vida de los pacientes. Hoy en día, en el mundo hiperconectado que vivimos, y donde las nuevas tecnologías inundan nuestra vida cotidiana, se hace más factible el acceso a la información en detalle de aquellos fármacos y alimentos que no contienen gluten, y, por tanto, permiten una perfecta normalización del día a día de las personas celíacas", explica la doctora Glenda Bautista Suárez, especialista en Medicina Interna y máster de Nutrición y Dietética de Hospital Perpetuo Socorro.

Y es que el celíaco es una persona sana, pero que ha de comer diferente porque tiene una intolerancia permanente a las proteínas del gluten, presente en cereales como el trigo, cebada, centeno, espelta, kamut, triticale y trithordeum, que cursa principalmente con una lesión inflamatoria de la mucosa del intestino produciendo un cuadro de mala absorción, aunque hoy día se sabe que puede afectar a cualquier órgano o sistema.

Por ello es recomendable consumir productos naturales, ya que los manufacturados tienen un mayor riesgo de estar contaminados o contener restos de gluten. Tampoco se aconseja consumir productos a granel o elaborados artesanalmente ya que ha podido producirse algún tipo de contaminación cruzada. Actualmente existen en el mercado productos elaborados con almidón modificado de trigo que contienen menos de 10 partes por millón (ppm) de gluten y son aptos para personas celiacas.

Desde el 1 de enero de 2012 son de obligado cumplimiento en todos los países de la Unión Europea las siguientes denominaciones de venta para los productos destinados a personas celiacas. Los productos sin gluten deben contar con un contenido inferior a 20 mg/kg (<20 ppm). Por su parte, los de muy bajo contenido en gluten han de situarse entre 20 y 100 mg/kg (20-100 ppm).

Al adquirir productos elaborados y envasados es recomendable comprobar la relación de ingredientes que figuran en el etiquetado, o buscarlos en la lista de alimentos. Deben rechazarse aquellos productos cuyos componentes no figuren como permitidos en la lista de alimentos aptos para celíacos confeccionada por FACE. Se debe tener precaución con las harinas que no están certificadas por FACE (Federación de Asociaciones de Celiacos de España), ya que pueden estar contaminadas al haberse procesado en molinos dónde se fabrican harinas de otros cereales como el trigo.

Precisamente estas asociaciones realizan una importante labor. "Me gustaría destacar el inestimable papel de las distintas asociaciones de pacientes afectos de esta enfermedad. Actualmente estamos en los albores de este campo de la enfermedad celiaca y es de esperar que en los proximos anos se avance hacia nuevas alternativas en el tratamiento de esta enfermedad", asegura la doctora Bautista.

Los pacientes celiacos deben evitar los alimentos adquiridos a granel (no envasados individualmente) salvo que indiquen su condición sin gluten claramente, así como fiambres, queso fundido en laminas, queso de bola, mazapán, pipas de sal, y cualquier tipo de embutido que no contenga los sellos de control sanitario de la UE (Unión Europea), ya que no podríamos garantizar que no hayan sido expuestos de manera directa o indirecta al gluten.

Lo que debe quedar meridianamente claro es que una persona celiaca no debe transgredir jamás la dieta. Tenga más o menos síntomas, y aunque la ingesta no le haga sentirse mal, lo cierto es que cualquier cantidad de gluten que ingiera provoca un daño en las vellosidades intestinales que a largo plazo puede resultar muy grave.

Asimismo, suele haber confusión sobre si la celiaquía es una alergia pero no lo es. Se trata de una enfermedad crónica, sistémica y autoinmune que aparece por una predisposición genética ante el consumo de gluten.

Tampoco es cierto que existan distintos niveles de gravedad en esta patología o que se mantenga siempre estática, sin ningún cambio. La celiaquía podrá variar como la vida de la persona que la padece en distintas épocas y los síntomas que la acompañen pueden ser más o menos significativos pero su nivel de gravedad es el mismo en todos los casos.

Y por último, es importante destacar que siempre, como con cualquier otra patología, es recomendable estar asesorados por un especialista que garantice el éxito del tratamiento.

Las claves

1. La celiaquía es permanente: Se es o no se es celíaco, pero no se deja de serlo nunca.
2. Es una enfermedad de carácter autoinmune. Existe una respuesta inmunológica anómala frente al gluten, la proteína de los cereales.
3. Su base es genética: El afectado nace con una predisposición genética a serlo y posteriormente puede desarrollar o no la enfermedad. Para ello se necesita contactar con el gluten. Existen factores ambientales, como infecciones o situaciones de estrés digestivo, entre otras, que hacen que un individuo genéticamente predispuesto consumiendo gluten, en un momento determinado de su vida, desarrolle la enfermedad.
4. La lactancia materna puede tener un efecto protector del desarrollo de la enfermedad.
5. Los síntomas son muy variados según la edad de presentación.
6. A veces, en la edad adulta, puede debutar con complicaciones como osteoporosis, infertilidad, abortos, enfermedades autoinmunes tiroideas o diabetes.
7. Se dispone de test sanguíneos, marcadores serológicos muy específicos, y de la biopsia intestinal, que sigue siendo la prueba fundamental para el diagnóstico. El estudio genético es de utilidad para valorar el riesgo genético.
8. El único tratamiento de la enfermedad celiaca es una dieta rigurosamente exenta de gluten de forma permanente.