

**CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID**

## ENFERMEDAD CELÍACA: MUY FRECUENTE



**Daniel de Luis**  
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

**L**a Enfermedad Celíaca (EC) es una patología provocada por el gluten, una proteína presente en los cereales como el trigo, cebada y centeno. Aparece en personas con cierta susceptibilidad genética y afecta fundamentalmente al intestino. Es una enfermedad frecuente, ya que puede desarrollarse en un 1% de la población y es más habitual en las mujeres. Cuando la enfermedad produce manifestaciones, las más frecuentes son la pérdida de peso, pérdida de apetito, fatiga, náuseas, vómitos, diarrea, distensión abdominal y en los niños el retraso del crecimiento, alteraciones del carácter, y anemia por déficit de hierro. Muchos de estos síntomas derivan de una atrofia del intestino generada por el gluten que impide una correcta absorción de los alimentos. El tratamiento de esta enfermedad consiste en el seguimiento de una dieta estricta sin gluten. Al retirar el gluten el intestino se regenera y desaparecen los síntomas. El celíaco debe basar su dieta en alimentos naturales: legumbres, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas y cereales sin gluten, como son el arroz y maíz. Deben

### Una dieta correcta puede ayudarnos a controlar la enfermedad celíaca

eliminarse de la dieta todos los alimentos que deriven del trigo, cebada y centeno como son el pan, pasta, bollería, etc. Aunque en la actualidad muchos de estos alimentos pueden encontrarse ya elaborados sin gluten, al utilizar otros cereales (maíz o arroz), o al haberse eliminado el gluten de los cereales clásicos. Existen algunas bebidas que contienen gluten y deben ser eliminadas como la cerveza y el whisky. Por último deben evitarse los alimentos elaborados o envasados, ya que es más difícil garantizar la ausencia de gluten al utilizarse la proteína vegetal en muchos de estos productos por sus propiedades emulgentes o conservantes.



◀ **El símbolo.** Una rebanada de pan con una espiga barrada. :: EL NORTE

# UNA TAPA SIN GLUTEN, POR FAVOR

**P**

**ANA SANTIAGO**

or favor qué tapa tienen que no contenga gluten? Y ¿tiene alguna cerveza apta para celíacos?

Comer fuera de casa es todavía una aventura gastronómica para los celíacos y no por las agradables sorpresas que esperan a su paladar sino por las dificultades para encontrar alimentos, de verdad de verdad, aptos para su consumo. El gluten es una proteína que se encuentra en la semilla de cereales como trigo, cebada, centeno y derivados y, posiblemente, en la de la avena. En principio parece fácil de evitar, pero es que la harina se encuentra en alimentos inesperados como el chorizo y otros embutidos, algunos quesos y patés, conservas de carne, albóndigas o hamburguesas o muchas salsas y condimentos. Y, además, está la contaminación cruzada, unos

cubiertos trasladados en una cesta que suele contener pan o unos pimientos de Padrón fritos en el mismo aceite que las croquetas ya son un problema.

Con la nueva ley de alérgenos, el sector de hostelería y restauración está obligado a informar a sus clientes del contenido detallado de sus platos; pero no muchos estableci-

mientos tienen buena voluntad y, muy pocos, suficiente conocimiento. Y ello, pese a que es un nicho de negocio porque cada vez hay más personas con esta intolerancia. Información e interés son la clave. Actualmente ya se puede acceder a más de 14.000 productos sin gluten, por lo que hay alternativas para casi todos los gustos y platos.

### EN EL BAR Y EN CASA

## MUCHAS CERVEZAS YA SON APTAS PARA CELÍACOS

La industria cervecera lo tuvo pronto claro y ya hay un buen número de marcas que tienen, y al mismo precio, la opción de una cerveza para celíacos. Pueden elaborarse con granos libres de gluten como el del trigo sarraceno, sorgo, mijo o quinoa o que sí lo contienen, como la cebada o el trigo, pero que se someten a un proceso enzimático para eliminarlo casi totalmente. Todas las marcas utilizan el logotipo de la espiga cruzada o barrada, en distintos colores (rojo, verde, amarillo sobre negro...).