

Nuevas guías para celíacos

Las listas que publica cada año la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) contribuyen a facilitar la compra y la alimentación saludable a los celíacos

La presencia de pequeñas cantidades de gluten en un producto, ya sea como ingrediente principal o como aditivo, provoca lesiones en el intestino y genera perjuicios en la salud de la persona celíaca. Pueden aparecer síntomas gastrointestinales (diarrea, dolor abdominal, hinchazón...) o una mala absorción de nutrientes con el consecuente riesgo de padecer deficiencias nutricionales.

Dado que el único tratamiento para la celiaquía es la exclusión total y de por vida de los alimentos que contienen gluten, es fundamental saber cuáles se pueden consumir y cuáles no.

La Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) confecciona

catálogos de alimentos aptos para celíacos, sean adultos o niños. En concreto, cada año, publica una "Lista de alimentos aptos para celíacos", así como una versión dirigida al sector infantil, la "Chiquilista". Estos listados requieren una actualización periódica, ya que los productos y alimentos cambian de composición con frecuencia.

Metodología

Para crear los listados de alimentos aptos para celíacos, la FACE recibe información de 565 firmas comerciales sobre 14.531 productos. La federación los analiza y establece cuáles son aptos para celíacos. Este estudio incluye la revisión de la normativa vigente, las técnicas de fabricación y la comprobación de la lista de ingredientes de los productos. Una vez hecho esto, se clasifican los alimentos según la cantidad de gluten que aportan:

- └ Alimentos que contienen menos de 20 mg/kg de gluten (etiquetados como "sin gluten").
- └ Alimentos más exigentes, con menos de 10 mg/kg de gluten (que gozan de la marca de garantía "Controlado por FACE").

Como los productos cambian a menudo de composición, las listas editadas por la FACE están sujetas a permanentes modificaciones. Por ello, además de una edición anual en papel, en la web de la Federación se publican los cambios registrados a lo largo del año. No obstante, se recomienda leer siempre la etiqueta de los productos, aunque figuren en la lista, ya que los fabricantes no tienen la obligación de comunicar los cambios de composición a la FACE, por lo que esta no puede garantizar la inocuidad.

Las guías también incluyen otras informaciones útiles, como recomendaciones

para llevar a cabo una dieta sin gluten saludable, detalles sobre la marca de garantía "Controlado por FACE" o datos tan importantes como las normativas, las reglamentaciones y la simbología asociada al término "sin gluten".

Cinco respuestas clave

- └ **¿Qué es el gluten?** Es la proteína principal de los siguientes cereales: trigo, avena, cebada, centeno, kamut, triticale y espelta.
- └ **¿El gluten es necesario?** No, no es un nutriente imprescindible, así que no tomarlo no ocasiona ningún déficit nutricional. En las personas con celiaquía, es obligatorio hacerlo para evitar la mala absorción de otros nutrientes (hierro, calcio, vitaminas...).
- └ **¿Es mejor evitarlo para prevenir la celiaquía?** No, esta enfermedad es un trastorno autoinmune que solo se produce en individuos con predisposición genética. Si no es el caso, evitar el gluten solo causará dificultades al llevar a cabo una dieta saludable.
- └ **¿Cuáles son las principales fuentes de gluten?** Las más evidentes son los alimentos elaborados con los citados cereales, es decir, el pan, la pasta, la mayoría de cereales de desayuno, las pizzas, las galletas, los pasteles, etc. Sin embargo, el gluten puede aparecer en muchos otros productos como aditivo (salchichas, salsas, productos precocinados...), lo que dificulta su detección.
- └ **¿Qué alimentos no contienen gluten con seguridad?** En su origen, la carne, el pescado, los huevos, las frutas, las hortalizas y las verduras, la leche, las legumbres, las patatas, los aceites, el arroz, el maíz y la quinua son productos naturales sin gluten.

+ www.consumer.es



SÍNTOMAS QUE ALERTAN

En 2009, el National Institute for Health and Care Excellence (NICE) publicó una rigurosa guía titulada "Reconocimiento y valoración de la enfermedad celíaca". Se elaboró por un equipo multidisciplinar, en el que se incluyó a gastroenterólogos, dietistas-nutricionistas, inmunólogos y hasta a asociaciones de pacientes. La guía recomendó que los médicos ofrecieran al paciente la posibilidad de realizarse un test sanguíneo como primer paso para detectar la enfermedad celíaca, si este tenía familiares de primer grado (padres, hermanos o hijos) con la enfermedad o si sufrían alguna de las siguientes condiciones: enfermedad tiroidea autoinmune, dermatitis herpetiforme, síndrome del colon irritable y Diabetes tipo 1.

El test también debe proponerse, según la guía NICE, a quienes tengan alguno de los siguientes síntomas:

- Diarrea crónica o intermitente.
- Retraso en el desarrollo o falta de crecimiento (en niños).
- Síntomas gastrointestinales persistentes o inexplicables, como náuseas y vómitos.
- Fatiga prolongada.
- Dolor abdominal recurrente, cólicos o distensión abdominal.
- Pérdida repentina o inesperada de peso.
- Anemia por deficiencia de hierro sin explicación u otra anemia no especificada.

El test sanguíneo, además de confirmarse mediante una biopsia intestinal, debe realizarlo un médico acreditado y un laboratorio acreditado. Es decir, no tienen validez ciertos test disponibles en algunos puntos de venta. Los "diagnósticos alternativos", como los denomina la Sociedad Británica de Gastroenterología, deben evitarse a toda costa, ya que la enfermedad celíaca es una dolencia con serias implicaciones para la salud y con una exclusión de por vida de los alimentos con gluten.

Por último, conviene advertir de que cuando hay sospechas de enfermedad celíaca en bebés, es importante tener en cuenta que el test sanguíneo no debe hacerse, según la guía NICE, antes de que se haya incorporado el gluten en su dieta.