

#1

MITO
LA ENFERMEDAD CELÍACA ES UNA INTOLERANCIA O ALERGIA AL GLUTEN.

REALIDAD
La Enfermedad Celíaca (EC) o celiacía es una enfermedad autoinmune crónica y multisistémica con base genética desencadenada por la ingesta de gluten.

#2

MITO
LA CELIAQUÍA TIENE GRADOS.

REALIDAD
No existen grados de celiacía. No se es muy celíaco o poco celíaco. Una persona celíaca es más o menos sintomático pero el daño interno es el mismo.

#3

MITO
LA ENFERMEDAD CELÍACA SOLO SE DA EN LA INFANCIA.

REALIDAD
La EC se puede desarrollar y/o detectar a cualquier edad aunque los síntomas de la enfermedad son diferentes en la infancia, adolescencia y en la edad adulta.

#4

MITO
LOS SÍNTOMAS DE LA CELIAQUÍA SON LAS DIARREAS Y LOS VÓMITOS.

REALIDAD
Se trata de un trastorno "multisistémico", de modo que puede afectar a múltiples órganos y sistemas. No solo las diarreas y vómitos deben ponernos en alerta.*

*Consulta los síntomas en el reverso de este folleto.

#5

MITO
YO NO SOY CELÍACA/O, SOY INTOLERANTE AL GLUTEN.

REALIDAD
Existe el síndrome de "sensibilidad al gluten no celíaca" con síntomas similares desencadenados por la ingesta de gluten. No es EC, pero el tratamiento es el mismo: dieta estricta sin gluten durante toda la vida.

#6

MITO
"A MI NO ME PASA NADA POR TOMAR UN POCO DE GLUTEN"

REALIDAD
Por un poco, sí pasa. Aunque no haya síntomas externos, el daño intestinal es el mismo. Recuerda: dieta estricta sin gluten durante toda la vida.

#7

MITO
LA CELIAQUÍA SE PUEDE CURAR CON LOS AÑOS.

REALIDAD
Si se hace una dieta estricta sin gluten de por vida desaparecerán los síntomas y enfermedades asociadas, pero no se cura ni tiene medicación.

#8

MITO
SI EL GLUTEN ES MALO, TODOS DEBERÍAMOS COMER SIN GLUTEN.

REALIDAD
El gluten solo afecta negativamente a las personas celíacas. Para una persona no celíaca no tendrá ningún beneficio ni peligro eliminar el gluten de su dieta.

#9

MITO
LA DIETA SIN GLUTEN ADELGAZA.

REALIDAD
La mayoría de los panes o bollos sin gluten contienen muchas más grasas y azúcares que sus equivalentes con gluten para conseguir la misma textura y esponjosidad.

#10

MITO
MUCHOS RESTAURANTES INFORMAN DE LA PRESENCIA/AUSENCIA DE GLUTEN EN SUS PLATOS. NO HAY PROBLEMA.

REALIDAD
En las cartas solo se declaran los alérgenos de los ingredientes de los platos. Esto no es suficiente para la persona celíaca. Siempre debemos asegurarnos de que no hay trazas por la posible contaminación cruzada durante la elaboración.



VIVIR SIN GLUTEN
MITOS Y REALIDADES SOBRE LA ENFERMEDAD CELÍACA.



CÓMETE LOS MITOS

La enfermedad celíaca es todavía una gran desconocida entre la población. La desinformación hace que surjan diferentes mitos sobre la celiaquía y el consumo de gluten.

La Enfermedad Celíaca se define como:

-Una enfermedad de naturaleza inmune que afecta a personas (niños y adultos) genéticamente predispuestos.

-Está desencadenada por la ingesta de alimentos que contienen gluten y otras prolaminas.

-Es crónica. Esta sensibilidad al gluten nunca desaparece.

-Afecta al intestino delgado produciendo un daño en la mucosa y como consecuencia puede causar problemas digestivos múltiples y variados y/o extradigestivos.

-Es además sistémica y multiorgánica, pues se puede manifestar con afectación de otros órganos fuera del aparato digestivo, incluso como única expresión de la enfermedad.

La prevalencia en España oscila entre 1/71 en población infantil y 1/357 en población adulta. No obstante, una cifra importante de pacientes están sin diagnosticar, aunque poco a poco el porcentaje de afectados bien diagnosticados está aumentando (sobre todo en la población adulta) lo que produce la sensación de que se ha incrementado el número de celíacos, pero no es así.

#2

NO EXISTEN GRADOS DE CELIAQUÍA, no hay grados en la enfermedad, tener más o menos síntomas no significa ser más o menos celíaco/a. Existen grados de afección del intestino cuando se realiza la biopsia de diagnóstico. Pero esto, una vez se realiza la dieta sin gluten de forma correcta, desaparece. Es decir, el intestino se regenera con el tiempo y la dieta. Por lo tanto, una persona celíaca con dieta sin gluten ya no tiene grados de nada.

#1

La celiaquía no es una enfermedad infantil: se puede desarrollar y/o detectar a lo largo de toda la vida.

En una persona celíaca la ingesta de GLUTEN provoca que se sensibilicen determinadas células responsables de la respuesta inmunitaria (linfocitos) que atacan sus propios tejidos. Esto acaba ocasionando la atrofia hasta incluso la desaparición de las vellosidades del intestino delgado, por lo que los nutrientes de los alimentos no se absorben correctamente.

Este deterioro de las vellosidades puede darse en la primera infancia (provocando desnutrición infantil) o ir mucho más lento y desarrollar la enfermedad en la edad adulta provocando otro tipo de dolencias relacionadas.

#4

Los síntomas de la Enfermedad Celíaca no se limitan a la clínica digestiva, de hecho alrededor de la mitad de los adultos y muchos niños celíacos no la presentan en el momento del diagnóstico, y pueden incluso sufrir estreñimiento.

Se trata de un **trastorno “multisistémico”** cuyos síntomas varían notablemente de unos pacientes a otros, ya que pueden ir de leves a muy graves y varían mucho dependiendo de la edad, de modo que **cualquier parte del organismo puede verse afectada.**

#3

El diagnóstico de Enfermedad Celíaca lo debe dar un Médico Especialista en Aparato Digestivo tras un estudio completo que consiste en: Analítica de sangre, Estudio genético y Biopsia intestinal. Un diagnóstico definitivo culmina estudiando la respuesta a la dieta sin GLUTEN del enfermo para comprobar que desaparecen los síntomas y/o marcadores de la enfermedad celíaca. Pero hay que recordar que el GLUTEN no se puede retirar de la dieta NUNCA sin prescripción facultativa y siempre después de haber realizado todas las pruebas anteriores para no tener falsos negativos en ellas.

Existe una enfermedad llamada “Sensibilidad al GLUTEN no celíaca”. Estos enfermos no tienen positivas ninguna de las pruebas citadas en el punto anterior, pero **tienen un conjunto de dolencias que son similares a muchos de los múltiples síntomas de la persona celíaca. Estas personas responden a la dieta SIN GLUTEN y mejoran sus síntomas.** Pero esto no quiere decir que sean “un poco celíacos”.

#6

Efectivamente no hay grados de celiaquía, pero sí es cierto que hay personas con mayor o menor grado de sensibilidad a las trasgresiones de la dieta. Esto quiere decir que hay personas que si trasgreden la dieta algún día, incluso por contaminación cruzada, los síntomas gastrointestinales son enormemente grandes y otras, sin embargo, casi no lo notan o son asintomáticas por completo.

Esto no quiere decir que haya personas que puedan tomar un poco de gluten y otras no. **El daño interno es el mismo en todas las personas celíacas, independientemente de los síntomas externos que manifiesten.**

#5

La Enfermedad Celíaca no tiene cura, por lo que el riesgo de lesión intestinal permanece durante toda la vida. En ocasiones, los síntomas más inmediatos a raíz de una ingesta accidental de GLUTEN pueden suavizarse tras años de dieta sin GLUTEN, pero eso no quiere decir que la enfermedad haya remitido: el daño intestinal sigue produciéndose y el riesgo de complicaciones graves a largo plazo sigue siendo igual de alto.

El único tratamiento eficaz para una persona celíaca es una dieta estricta SIN GLUTEN. Si la realiza correctamente durante toda la vida no necesitará ningún otro tratamiento para controlar su celiaquía.

#8

El gluten solo afecta negativamente a las personas celíacas, ya que se desencadena la reacción autoinmune del organismo. **Para una persona no celíaca no tendrá ningún beneficio ni peligro eliminar el gluten de su dieta.**

El GLUTEN es un conjunto de proteínas de pequeño tamaño, contenidas en algunos cereales, fundamentalmente el trigo. El GLUTEN es apreciado por sus cualidades viscoelásticas únicas, que aportan esponjosidad y consistencia a las masas. El GLUTEN es una mezcla de proteínas de bajo valor nutricional y biológico, debido a deficiencias en aminoácidos esenciales. Por ello, desde el punto de vista de la nutrición, su exclusión de la alimentación no representa ningún problema. El GLUTEN solamente afecta negativamente a las personas celíacas. Una persona no celíaca no va a tener ningún beneficio orgánico ni metabólico al eliminar el GLUTEN de su dieta.

#7

La dieta sin GLUTEN no adelgaza; de hecho, **algunos productos sin GLUTEN específicos contienen en su composición muchas más grasas y azúcares que sus equivalentes con GLUTEN.**

En los últimos años se ha puesto de moda entre muchos famosos hacer todo tipo de dietas que retiran el GLUTEN, pero esto no tiene ninguna base nutricional desde el punto de vista de la pérdida de peso.

#10

En la actualidad los restaurantes están obligados a declarar en sus cartas si los platos que sirven contienen, entre sus ingredientes, alguno de los 14 alérgenos que enumera la legislación actual. Sin embargo, no están obligados a declarar ni a garantizar la presencia de trazas (incluido el GLUTEN), que pueden ser producto de la contaminación cruzada que tiene lugar durante su elaboración y manipulación.

Las asociaciones de personas con enfermedad celíaca y FACE colaboran con restaurantes y hoteles sensibilizándoles y formándoles en esta enfermedad y en la elaboración de Menús Sin Gluten. Es muy importante para la persona celíaca ir a un local que tenga acuerdo con alguna asociación para asegurarse de que su menú está elaborado correctamente.

En todo caso, es imprescindible que la persona celíaca informe al personal del establecimiento de su enfermedad y se cerciore de que, al margen del etiquetado de alérgenos en los platos, los procesos de manipulación son los adecuados y garantizan la ausencia de trazas de gluten.

#9

LOS SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD CELÍACA (EC) Y ENFERMEDADES ASOCIADAS

Los síntomas de la EC son muy variables según las personas. Pueden ir de leves a muy graves y difieren mucho en función de la edad. No obstante, los más frecuentes son:

PÉRDIDA DE PESO	DISTENSIÓN ABDOMINAL
PÉRDIDA DE APETITO	PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR
FATIGA	RETRASO DEL CRECIMIENTO
NÁUSEAS	ALTERACIONES DEL CARÁCTER
VÓMITOS	DOLORES ABDOMINALES
DIARREA	ANEMIA FERROPÉNICA
METEORISMO	ETC.

Las personas con EC pueden manifestar simultáneamente otras enfermedades asociadas:

DIABETES TIPO 1	LINFOMA INTESTINAL
ARTRITIS	CARCINOMAS DE GARGANTA
DERMATITIS	CARCINOMAS DE INTESTINO
INFERTILIDAD	HEPATOPATÍAS
ENDOCRINOPATÍAS	