



La Enfermedad Celíaca (Explicación rápida y sencilla)

1° clase: un **1% de la población es celiaca**, y muy pocos saben que lo son y están sin diagnosticar. No todos los celíacos tienen síntomas externos que den la pista. **La EC NO es una alergia al gluten sino una intolerancia permanente al gluten.** En otras palabras, ambas existen pero no tienen nada que ver la una con la otra, el mecanismo a través del cual el gluten es tóxico para los pacientes celíacos es totalmente diferente que en la alergia al gluten.

2° clase: antiguamente se identificaba como una enfermedad infantil y ahora se sabe que no, puede manifestarse a cualquier edad (lo cual es un fastidio enorme para los adultos, los niños al menos no sabrán lo que es renunciar a un buen pan, los donuts, ...), además de que los adultos pueden acarrear enfermedades asociadas a la celiaquía por el diagnóstico tardío que hace que su organismo lo manifieste de diferentes maneras, (enfermedades autoinmunes, trastornos psicológicos, problemas hormonales, anemias, osteoporosis..y un largo etc..)

3° Clase: la enfermedad celiaca **es genética** y un alto porcentaje de la población tiene ese gen, lo que no significa que llegue a desarrollar la enfermedad a la fuerza, pero si en su familia se diagnostica uno, lo normal es hacer un estudio familiar y a alguno de los miembros, en función de los resultados, hacerls analíticas anuales de comprobación.

4° clase: Como es una enfermedad genética, **es crónica**, no tiene cura ni tratamiento, es como si tus ojos son azules o marrones, son así genéticamente y no se puede cambiar.

5° ¿y de que va?: Lo más interesante

Todos asimilamos los nutrientes de los alimentos en el intestino delgado. El intestino tiene por dentro como unos **pelillos (las vellosidades intestinales)** que son las que absorben los nutrientes de la comida y los llevan a la sangre, y de ahí a la ruta de la energía.

Algunas proteínas de los alimentos, como **el gluten o la lactosa**, son unas proteínas muy "pesadas" que necesitan de unos enzimas especiales para disolverse. **Los celíacos no fabrican la enzima para disolver el gluten y éste lo que hace al no disolverse, es ir destruyendo las vellosidades intestinales.**

Consecuencia: **el organismo deja de nutrirse correctamente.** Hay personas en las que este proceso es muy suave y "disimulado", por eso pueden ser celíacos sin diagnosticar durante muchos años. Otros, son muy rápidos y cantan a la primera en el caso de diagnóstico infantil sobre todo, que son como los niños de Africa (realmente es la imagen de la desnutrición): vientre muy hinchado y pellejito sobre las costillas, se les cuentan todas.

Solución: **eliminar por completo el gluten de su alimentación y así las vellosidades vuelven a recuperarse, pero con una dieta superrestricta (que es materialmente imposible) y en plazo entre dos a cinco años. Es el único tratamiento que existe.**

¿por qué es imposible? porque vivimos en una sociedad occidental en la que impera la cultura del gluten. El gluten es una proteína del trigo, Avena, Cebada y Centeno. Con estos ingredientes se hace el pan, las galletas, la pasta, la pizza....y **el "80%" de los productos de alimentación manufacturados tienen gluten.**

Por cierto, al celíaco le puede dañar hasta chupar miguitas de pan que hayan quedado en una mesa, tomar lentejas preparadas con un chorizo que tuviese gluten, no basta apartar el chorizo porque el gluten habrá ido

a la salsa, tampoco puede tomar cosas en cualquier freiduría porque si han usado las freidoras para rebozados podría quedar gluten.....

Es una vida complicada al principio que pone patas arriba a toda la familia pero, pasado un tiempo, como todo, se cogen nuevas rutinas y se controla.

En la casa de un celíaco es conveniente que no entre la harina de trigo. El pan normal si, pero está "castigado" en una esquina de la cocina porque es el que comen los no celíacos de la familia. Añadir que aunque hay en el mercado productos sin gluten, legalmente hasta pueden tener "un poquito" y estaría consumiendo un "poquito" de gluten.

Bueno, **y el final que seguramente algunos conocéis: los productos sin gluten son carísimos, son indispensables para el celíaco (pobre o rico) y no tienen ningún tipo de subvención ni ayuda económica.**

(Hay familias con 3 celíacos en casa!!!!)

Ejemplo: los macarrones: la bolsita de medio kilo, 3,25 euros. La harina, 4 euros y pica el kilo.....

Ah, muy importante, no por todo lo expuesto debe de evitarse invitar a un celíaco a tu casa, o a un cumple o a una fiesta.....**hay un 20% de productos y chuches normales que síiii pueden tomar y es de personas de buena voluntad intentar informarse para que un celíaco se sienta como lo que es, "uno más".**

Cedido por **Behbeh**

