El Sur

Fecha: 04/05/2025 Audiencia: 30.000 Sección: ACTUALIDAD
Vpe: $868.993 Tirada: 10.000 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $3.766.230 Difusión: 10.000
Vpe portada: $3.766.230 Ocupación: 23,07%

Opinión

Día Internacional de la Enfermedad Celíaca, un llamado a la conciencia, la inclusión y el apoyo integral

Ma. Cristina Escobar Contreras
Directora Nutrición y Dietética
Universidad Andrés Bello

Hoy en día, es común escuchar a la población referirse sobre la alimentación libre de gluten, sin embargo, ¿sabemos realmente que es el gluten? Se trata de una proteína que está presente en algunos cereales como el trigo, la cebada, el centeno y algunos tipos de avena. Cuando en personas genéticamente predispuestas, el gluten entra en contacto con la mucosa intestinal desencadena una respuesta inmunitaria que provoca inflamación y atrofia de sus vellosidades encargadas de la absorción de nutrientes, comprometiendo el estado de salud general de la persona, ya que al no poder absorber los nutrientes no pueden obtener la energía proveniente de los alimentos por lo que se sienten fatigadas, en algunos casos con cuadros de anemia y perdiendo peso de manera involuntaria. Otros síntomas que acompañan esta condición son la diarrea, hinchazón, malestar abdominal y flatulencia, repercutiendo en su calidad de vida.

Se estima que 1 de cada 100 personas a nivel mundial podría padecer de enfermedad celiaca, pero debido a la variabilidad de síntomas y falta de conocimiento respecto a esta enfermedad, parte de ellos permanece sin diagnóstico. En términos de tratamiento, el único eficaz consiste en seguir de manera estricta y de por vida una dieta libre de gluten. No obstante, este camino no siempre es fácil ya que los pacientes celíacos deben enfrentar desafíos cotidianos relacionados con la identificación de alimentos seguros, el costo elevado de productos certificados, la falta de alternativas de alimentos en espacios públicos, además del impacto emocional y social que implica la necesidad de estar siempre atentos a su alimentación.

En el Día Internacional de la Enfermedad Celíaca es fundamental recordar que el acompañamiento a las personas con enfermedad celíaca debe ir más allá de las consideraciones clínicas, garantizándoles el acceso a alimentos seguros y asequibles, fomentar políticas públicas que regulen el etiquetado claro y obligatorio de productos alimenticios, promover entornos escolares, laborales y sociales inclusivos, donde se respeten y apoyen las necesidades de quienes deben seguir una dieta sin gluten y ofrecer apoyo emocional y psicológico, reconociendo que vivir con enfermedad celíaca no solo afecta la salud física, sino también el bienestar integral.

En coherencia con lo anterior, la Industria Alimentaria ha sido clave en la diversificación de productos a los que las personas con enfermedad celiaca pueden acceder, esto a través de la elaboración de productos libres de gluten, innovando en el uso de harina de arroz, harina de maíz, harina de almendras en reemplazo de la harina de trigo tradicional. Si las personas lo complementan con una alimentación balanceada y variada donde incluyan frutas, verduras, legumbres, carnes, pescados y huevos podrán mantener un estado nutricional adecuado y evitar estados carenciales.

Es muy importante asegurarse de que los productos que se consumen estén certificados y sean realmente libres de gluten, por lo que leer el etiquetado nutricional es clave para asegurar una dieta libre de gluten, al igual que evitar la contaminación cruzada, es decir contaminar algún alimento libre de gluten con gluten de otro alimento por utilizar por ejemplo la misma tabla de cortar o el mismo cuchillo. Por esta misma razón, se aconseja no consumir productos a granel o elaborados artesanalmente.

Por otro lado, es relevante señalar que existen medicamentos que utilizan como excipientes derivados de almidón, por lo que podrían contener gluten. Para asegurarse de que puedan realmente consumirlo, pueden recurrir a la página de la Fundación de Intolerancia al Gluten www.convivir.cl donde encontrarán un listado actualizado de alimentos y medicamentos certificados libres de gluten.