

Enfermedad celíaca en Chile

En el marco del Día Internacional de la Enfermedad Celíaca, resulta urgente visibilizar esta condición autoinmune crónica que afecta al intestino delgado y cuya única terapia eficaz es una dieta estricta libre de gluten. La enfermedad celíaca (EC), provocada por la ingesta de gluten en personas genéticamente predispuestas, afecta en Chile entre el 0,6% y el 1% de la población, es decir, alrededor de 150.000 personas, muchas de ellas sin diagnóstico oportuno. Se estima que el 70% de los casos son detectados en la adultez, pese a que su manifestación puede iniciarse en la infancia.

El manejo de esta enfermedad requiere un abordaje integral y educativo, centrado en una dieta libre de gluten que no solo excluya el trigo, la cebada y el centeno, sino que también promueva patrones alimentarios saludables y sostenibles. En este sentido, la dieta mediterránea chilena constituye una opción nutricional altamente beneficiosa, capaz de mejorar el estado inflamatorio, la salud cardiovascular y la adherencia a la dieta libre de gluten.

Un buen control de la EC no solo mejora la calidad de vida, sino que también reduce el riesgo de desarrollar otras enfermedades autoinmunes

como la diabetes tipo 1 y los trastornos tiroideos. En esta fecha, hago un llamado a reforzar la educación alimentaria, la vigilancia epidemiológica, el acceso equitativo a diagnósticos y la promoción de políticas públicas inclusivas para quienes viven con enfermedad celíaca en nuestro país.

Lidia Paz Castillo,
académica Facultad de Salud y
Odontología UDP