

Fecha: 17-05-2025
 Medio: Diario Concepción
 Supl.: Diario Concepción
 Tipo: Noticia general
 Título: **Dieta: el pilar y las limitaciones ante la celiaquía**

Pág. : 12
 Cm2: 514,0
 VPE: \$ 617.802

Tiraje: 8.100
 Lectoría: 24.300
 Favorabilidad:
 No Definida



FOTO: /CC

Con el diagnóstico claro es que se puede indicar el necesario tratamiento, que controle síntomas y reduzca riesgos y efectos negativos de la enfermedad celíaca.

Y, donde está la causa está la base: llevar una dieta estricta libre de gluten, declaró la gastroenteróloga Carolina Delgado. Significa no consumir alimentos que siquiera contengan trazas de la proteína, porque aunque sea mínima la ingesta se genera un daño orgánico acumulativo.

Por eso, si un producto contiene o no gluten debe estar claramente informado en el envase, según la Ley de Etiquetado de Alimentos para Chile, como se debe informar sobre uso o trazas de alérgenos como soya, maíz o leche, y advertir contenido de nutrientes críticos.

Es una medida que en el discurso parece simple, pero en la práctica no es tan fácil.

El gluten está muy presente en diversidad de alimentos ofertados, para que haya productos libres de gluten se debe innovar en ingredientes y técnicas para ofrecer

Dieta: el pilar y las limitaciones ante la celiaquía

alternativas acorde a la diversidad sin esta restricción. Y, pese a que cada vez hay más oferta, es limitada y más costosa. También se dan limitaciones en restaurantes o incluso consumir alimentos en otros entornos como eventos sociales ante incertezas de preparación, manipulación y contaminación cruzada. Por ello, muchas personas celíacas evitan estas situaciones y sólo consumen alimentos preparados en sus hogares.

Además, desde el punto de vista nutricional, las restricciones llevan riesgo de déficits, aunque se pueden evitar: "es posible mantener una dieta balanceada

sin gluten con una planificación nutricional cuidadosa".

Aunque es un patrón que no es saludable ni aconsejable para la población general, por lo que el llamado es a no restringir el gluten en personas sin la enfermedad. "En ausencia de evidencia clínica de enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten no se recomienda seguir una dieta libre de gluten. Esta restricción innecesaria puede implicar costos adicionales, una menor variedad nutricional y un esfuerzo que no aporta beneficios comprobados a la salud", sostuvo.

Casos complejos

La especialista contó que también existe la enfermedad celíaca refractaria, cuando la alimentación sin gluten no es suficiente.

Para su abordaje exitoso se exploran nuevos tratamientos en el mundo, con avances que se busca impulsar a nivel local, sobre lo que destacó que "en el Hospital Las Higueras de Talcahuano se está participando en un ensayo clínico con un fármaco dirigido a estos casos".

Jornada en la UdeC

Para contribuir en la socialización y actualización de conocimientos sobre la enfermedad celíaca, en la Universidad de Concepción (UdeC) se llevará a cabo una jornada pública y gratuita el próximo sábado 31 de mayo.

Charlas de distintos especialistas como médicos, nutricionistas y psicólogos, además de stands con productos sin gluten, es parte de lo que ofrecerá la iniciativa impulsada desde la Facultad de Farmacia, donde se realizará entre las 11 y 14:30 horas.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
 contacto@diarioconcepcion.cl

