LITORALPRESS

Fecha: 03-05-2024
Medio: El Heraldo
Supl. : El Heraldo
Tipo: Noticia general
Título: Celiaca: ¿Cuáles son los primeros síntomas?

Pág. : 10
Cm2: 388,5
VPE: $ 777.059

Tiraje: 3.000
Lectoría: 6.000
Favorabilidad: No Definida

Celiaquía: ¿Cuáles son los primeros síntomas?

Se trata de una enfermedad autoinmune que se presenta ante la ingesta de gluten tanto en niños como en adultos. De acuerdo a la nutricionista de la Universidad de Talca, Paula Contreras, su detección es clave para evitar otras afecciones.

El gluten es una proteína que está presente en el trigo, centeno y cebada, cereales con los que se preparan un sinfín de alimentos de amplio consumo tales como pan, pasteles, pastas, galletas y mucho más. Dichas preparaciones no se deben incluir en la dieta de las personas celíacas, ya que, le genera daños a nivel del intestino delgado.

En el Día Internacional de la Celiaquía, -que se conmemora cada 5 de mayo, con el objetivo de divulgar y concientizar sobre la patología- la académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la UTalca, Paula Contreras Rebolledo, detalló que los primeros síntomas en niños y adultos son diarrea y distención abdominal.

"Además de eso -en el caso de los niños- no hay crecimiento, ni de talla ni de peso, ya que tienen mala absorción de algunas vitaminas y otros nutrientes", precisó.

La académica recalcó que es importante poner atención a si estos síntomas son frecuentes, ya que la detección temprana de la enfermedad puede evitar otras afecciones.

"En los niños se podría generar una anemia u osteopenia, y en caso de un adulto, podemos llegar a generar neoplasia. Es importante saber cuáles son las consecuencias a largo plazo, es lo mismo que si nos rascamos mucho en la misma parte nos vamos a hacer una herida", ejemplificó.

La experta agregó que la celiaquía es hereditaria, "puede ser incluso hasta el tercer grado de parentesco", especificó.

De acuerdo a la nutricionista de la UTalca, aparte de los síntomas físicos hay una serie de "exámenes de sangre específicos y una biopsia duodenal que se deben realizar. Si estos dos salen positivos, recién ahí, se puede diagnosticar si la persona es celíaca", explicó.

La académica sostuvo que la celiaquía es una enfermedad que no tiene cura. "Hay que aprender a vivir siendo celíaco, al ser autoinmune tu cuerpo nunca deja de pelear contra esta proteína, por lo tanto, hay que aprender a comer de otra forma, lo bueno es que ahora hay muchos productos que son libres de gluten, certificados, no es tan difícil como antes que había menos productos y las personas tenían que preparar todo en casa", subrayó.

DEJAR EL GLUTEN

Al ser consultada sobre si es saludable que las personas no celiacas dejen el gluten, la nutricionista fue enfática en que no es recomendable.

"Las personas habitualmente cuando quieren hacer cambios en sus hábitos alimentarios y bajar rápido de peso, dejan la harina de trigo. Esto va a generar un cambio drástico en el peso, pero es principalmente porque los hidratos de carbono retienen más agua, entonces se observa más rápido la pérdida de peso, pero no quiere decir que es una pérdida adecuada, porque es agua que se va a recuperar apenas empecemos a consumir nuevamente el alimento", advirtió.

Además, la nutricionista aclaró que, si dejamos de comer gluten por mucho tiempo, al volver a consumirlo puede generar incomodidad, como distención abdominal o diarrea y puede confundirse con intolerancia no celiaca al gluten. "No es bueno eliminar los alimentos, es mejor consumirlos en las porciones que corresponden", finalizó.