



# Celiaquía: una dieta sin gluten

La celiacía produce daños en el intestino delgado y afecta, aunque no lo sepan, a 1 de cada 150 argentinos. La solución está en llevar de por vida una dieta libre de gluten. Para esto ayudan mucho las asociaciones de celíacos.

Texto: Constanza Gechter  
Fotos: Victoria Gradín

Cuando Clarita va al cumple de sus amigas, sabe que no puede comer torta, a no ser que su mamá le mande un tupper con una especialmente preparada para ella. Cuando sus amiguitas vienen a casa, le divierte ver que todas quieren probar de "su" pizza. Y a la hora del té, Clarita no come el pan que comen todos porque le cae mal y le provoca unas diarreas y dolores de panza terribles.

Ella es celiaca: tiene una afección derivada de la intolerancia total y permanente a proteínas contenidas en el gluten del trigo, la avena, la cebada y el centeno (TACC), cereales muy comunes en la dieta de los argentinos. Estas proteínas afectan directamente al intestino delgado, encargado de la absorción de los nutrientes que, a consecuencia de ello, no cumple con esta función.

*"El intestino delgado posee pequeñas vellosidades que se asemejan a diminutas raíces de un árbol colgando hacia el interior del intestino, cuya longitud establece la mayor o menor absorción",* explica el doctor Christian Boggio Marzet, pediatra gastroenterólogo del Hospital Pirovano. *"En la enfermedad celiaca se compromete esta*



Fudge de naranjas y coco, apto celíacos.



En "El Natural" dan cursos de cocina, clases particulares y preparan viandas y menús a pedido.

*longitud a través de un mecanismo inmunológico que destruye las vellosidades, dificultando la absorción de alimentos y provocando pérdida de peso y desnutrición" agrega.*

### Síntomas escurridizos

A pesar de que la prevalencia de la enfermedad en la Argentina es de 1 cada 150, muchas de las personas que la padecen no lo saben y se pasean por los consultorios de distintos especialistas. Sus síntomas típicos son la diarrea, el dolor abdominal y la pérdida de peso o déficit nutricional, aunque la afección también se manifiesta de manera monosintomática, es decir, a través de un único síntoma como anemia crónica, originada por la mala absorción del hierro, la osteoporosis -causada por la falta de asimilación del calcio-, infertilidad, abortos

espontáneos o problemas dermatológicos. Además, existe otra categoría: los asintomáticos, aquellos que no presentan ningún indicio, pero que al ser familiares directos de celíacos forman parte de un grupo de alto riesgo. Ocurre que como esta enfermedad autoinmune tiene un componente genético, pueden padecerla varios miembros de una familia y aflorar en cualquier momento de la vida.

### La alimentación es el medicamento

El único tratamiento para controlar la celiaquía es la dieta libre de gluten: sin harinas de trigo, avena, cebada y centeno y sus derivados, para que el intestino de la persona celíaca se normalice, comience a absorber adecuadamente los nutrientes y logre un buen estado nutricional. Esa dieta deberá seguirse de por vida.

**Don Torcuato** Av. M. T. de Alvear 2223 · Don Torcuato · 4741 3090 / 2  
**Tigre** Dardo Rocha 1473 · Tigre · 4580 5890  
**Pacheco** Hipolito Yrigoyen 409 · Pacheco · 4508 0122  
**Santa Paula** Montes de Oca 498 · Tigre · 4580 5891

SANATORIO SAN LUCAS · ALEM · HEPTA · SANTA RITA · DON TORCUATO · SAN LUCAS PILAR · TIGRE · PACHECO · SANTA PAULA

**Analisis Clinicos** [ extracciones a domicilio 4792 6446 ]

Ladislao Martinez 43 · Martinez · Buenos Aires  
 4792 6446 info@laboratoriohidalgo.com  
 www.laboratoriohidalgo.com



**LABORATORIO  
HIDALGO**

*"En un país triguero como el nuestro, es complicado", dice **María Alejandra Martínez**, presidenta de la filial zona norte de la Asociación Celiaca Argentina. Aunque Alejandra no es celiaca, su hijo lo es. "Me involucré en el tema porque tenía un hijo de nueve años recién diagnosticado, sumamente limitado por la dieta, y creía que en buena medida se la podía ampliar", cuenta.*

*Hoy, la Asociación publica una guía de alimentos para celiacos actualizada mensualmente incorporando productos aptos nuevos y eliminando aquellos que resultan no aptos. E incluye, entre otros, marcas de aderezos, caldos, golosinas, cacao, fiambres, galletitas, hamburguesas, gelatinas, helados, mermeladas, postrecitos, quesos, salchichas o tomates envasados. La guía indica desconfiar de todo producto industrializado que no se encuentre incluido allí. "Todo lo que ingrese por la boca del celiaco tiene que estar analizado, incluida la pasta dental", afirma Martínez. Y agrega que "en la medida en que se haga la dieta guiándose por el listado que garantiza que los alimentos no contienen gluten, en forma permanente y completa, la persona se mantiene sana".*

Tofu a la plancha con verduras, para celiacos.



Ravioles verdes, apto celiacos.



**Buenos Aires Natural Chef**

Tel.: 4922-8240

natural@natural-chef.com.ar • www.natural-chef.com.ar

**Dr. Christian G. Boggio Marzet**

Gastroenterología y Nutrición Pediátrica  
Hospital "Dr. Ignacio Pirovano"

Días de atención: Martes de 8 a 13 horas (Consultorio D-30)

**Asociación Celiaca Argentina**

info@celiaco.org.ar • www.celiaco.org.ar

Zona Norte: 4798-8743. Reuniones terceros sábados de cada mes a las 9:30 hs en el Hospital Central de San Isidro, Av. Santa Fe 300 P.B

### Ellos cuentan...

**Verónica Rossi, 30 años, empleada administrativa.**

*"Aunque hace 5 años que estoy diagnosticada celiaca y cumpliendo con la dieta sin gluten, hace unos 10 años que empecé a tener los primeros síntomas: anemias constantes, inflamación abdominal, aftas en la boca -llegué a tener más de 20 al mismo tiempo-, cansancio y mucha preocupación porque ningún médico me podía decir qué era lo que me estaba pasando. Finalmente me hicieron los análisis correspondientes y me diagnosticaron como celiaca. Gracias a eso, se analizó toda mi familia y descubrieron que mi madre y hermana también lo eran. Hacer la dieta no me resulta tan sacrificado. Aunque hay que tener cuidado con la elaboración, por suerte hay de todo para comer. Si voy a alguna reunión, averiguo qué habrá de comer, y si no son cosas permitidas me llevo la vianda. Más complicados son los restaurantes, ya que es difícil saber si realmente cocinan las cosas por separado, si no mezclan algo sin gluten con algo con gluten, pero no tengo problemas en preguntar, y pedir que tengan los cuidados necesarios. Nunca rompo la dieta, ya que gracias a ella me siento bien y estoy sana".*

**Guadalupe Devoto, mamá de Valentina- 3 años- y Diógenes- 2 años-, ambos celiacos.**

*"Hacer que Valentina siguiera la dieta fue siempre fácil porque le diagnosticaron celiacía al año y desde el primer día hizo la dieta "al pie del cañón". Ella está totalmente acostumbrada, es muy metódica y siempre te pregunta si puede comer tal o cual cosa. Con Diógenes es un poco más complicado porque él es más comilón y yo no me puse tan estricta desde el vamos. Sin embargo, y aunque no son demasiado sintomáticos, los cuido mucho y sé que la dieta no se puede abandonar, que es de por vida.*

*De todos modos, trato de que lo vivan como algo natural, que no lo sufran: yo prefiero que se banquen un retorcijón de panza por haber probado una esquinita de torta de cumpleaños y quitarse las ganas, que torturarlos o ponerlos en evidencia ante el resto, y hacerlos sentir que son los únicos que no pueden comerla".*