

Vivir sin gluten

La enfermedad celiaca tiene cada día mayor prevalencia a nivel mundial. Su impacto en las costumbres alimenticias genera una serie de cambios en el mercado y en la vida diaria de las personas.

CONVIVIR
FUNDACION DE INTOLERANCIA AL GLUTEN

Amado por muchos, prohibido para miles

Definitivamente el trigo forma parte de la alimentación desde tiempos ancestrales. Sin embargo, un importante porcentaje de la población ha tenido que decirle adiós para siempre a este noble alimento.

Por Evelyn González J.

El pan, las pastas, tortillas, galletas, cereales, tortas parecen ser enemigos de las personas que han sido diagnosticadas con enfermedad celiaca. Es decir, la intolerancia permanente al gluten. Para mejorar su calidad de vida, a través de la alimentación saludable, las personas que tienen esta condición deben informarse muy bien respecto de qué productos pueden consumir y cuáles no.

Según la nutricionista Alejandra Parada Daza, directora de Nutrición y Dietética de la Universidad Católica, la correcta información permite "prevenir la ingesta de gluten a través de ciertas recomendaciones a la hora de la preparación de los alimen-

tos; enseñar cómo evitar la ingesta de gluten oculto en los alimentos y la contaminación cruzada".

Estimaciones indican que en Chile, para llegar al diagnóstico de esta enfermedad, las personas buscan distintas opiniones de especialistas, demorándose entre uno y cuatro años en obtener una respuesta o diagnóstico adecuado. En ese periodo de tiempo se presentan diferentes síntomas e, incluso, su peso puede variar constantemente. "Mejorar el estado nutricional del paciente, ya sea la desnutrición, el sobrepeso u obesidad y entregar el aporte nutricional adecuado a los requerimientos de cada uno, son las principales contribuciones que debe hacer un nutricionista a los enfermos celíacos", dice Alejandra.



ALTO COSTO

Hace 10 años un enfermo celiaco gastaba un 89% más en su canasta básica mensual, pero pese al transcurso del tiempo no ha variado sustancialmente este porcentaje. "El costo de la dieta puede ser elevado si se compara con la alimentación habitual, en especial si se basa en productos elaborados y etiquetados como 'libres de gluten'. Sin embargo, si se lleva una nutrición naturalmente libre de gluten el costo de la dieta es igual a una alimentación habi-

tual e, incluso, es mucho más saludable", afirma la nutricionista Alejandra Parada. Algunos de los alimentos que debe incorporar un enfermo ce-

liaco son frutas, verduras, lácteos y derivados, carnes magras no procesadas, cereales como arroz y quinua, legumbres, preparaciones a base de papas o maíz y

frutos secos. "Todos debidamente preparados y manipulados para que realmente estén libres de gluten", recomienda la nutricionista.

Apoyo estatal

A partir del año 2017, la Junaeb tiene un servicio de apoyo para los estudiantes celíacos, que consiste en la entrega de un desayuno en el establecimiento con productos libres de gluten envasados y, además, una canasta de alimentos libres de gluten, perecibles y no perecibles, para la preparación del almuerzo en el lugar de residencia del alumno (a).

Según datos de la Junaeb, a la fecha ya son cerca de 100 alumnos los que ha recibido el beneficio del PAE Celíaco.

Enfermedad celiaca, un continuo campo de estudio

Pese a que esta enfermedad se conoce hace más de 50 años, aún no existe suficiente conciencia en la sociedad acerca de las dificultades que debe enfrentar una persona celiaca. Sin embargo, la patología ha ido adquiriendo mucha importancia por el aumento de su frecuencia.



El gluten es un conjunto de proteínas presentes en el trigo, la cebada y el centeno y la enfermedad celiaca se define como la permanente intolerancia al gluten. Esta intolerancia atrofia las vellosidades del intestino delgado, disminuyendo la absorción de los nutrientes, como proteínas, vitaminas, minerales, entre otros. Se trata de una patología autoinmune que afecta entre el 0,6 y 1% de la población en América Latina. Su prevalencia en Chile se calcula en el 1%. Y pese a que esta enfermedad se conoce hace más de 50 años, la sociedad aún no genera conciencia de las dificultades que debe enfrentar una persona celiaca.

“Los primeros estudios de esta enfermedad se centraban en los hospitales pediátricos, con pruebas diagnósticas complejas, siendo el *gold standard* de esa época la biopsia del duodeno mediante una cápsula que se introducía vía oral y se controlaba radiológicamente”, afirma el Dr. Juan Carlos Weitz Vattuone, gastroenterólogo Past President de la Sociedad Chilena de Gastroenterología. Es a mediados de los 90 cuando las pruebas diagnósticas dan un gran salto, al contar con dos métodos que detectan anticuerpos, “los anti-endomisio y anti-transglutaminasa que facilitan mucho la pesquisa cuando existe un paciente sospechoso, lo que se confirma además con la toma de biopsias por endoscopia habitual”, explica el doctor. Sin embargo, en los últimos 20 años ha habido un cambio en el grupo etario afectado por esta patología. “Si en la década de los 50 la enfermedad celiaca se presentaba más en niños, hoy es un grupo que cuenta con franca menor frecuencia, dando paso a los adultos de cualquier edad. Por ello, los hospitales y clínicas están capacitados para diagnosticar a todos los pacientes sin importar su edad”, dice el doctor Weitz.

MUCHAS INTERROGANTES

Si bien los avances de la ciencia en pleno siglo XXI son impresionantes, todavía existen mu-

chas preguntas sin respuesta ¿Qué provoca a que una persona con una genética determinada, de un estado de no enfermedad se transforme en un paciente celiaco? “Se conoce que aproximadamente el 25% de la población posee genes HLA (fundamen-

tales en la patogenia de esta patología) y de ellos sólo una minoría pasan de la normalidad a ser pacientes celiacos”, relata el doctor Weitz. Es así como determinar cuánto influyen los factores ambientales en el desarrollo de la enfermedad celiaca es un campo de

Complicaciones secundarias a la enfermedad celiaca

La detección temprana y el tratamiento oportuno son fundamentales para evitar complicaciones secundarias como por ejemplo:

- Anemia ferropénica: los celiacos no son capaces de absorber el hierro, por lo que este no pasa a la sangre y se produce anemia.
- Alopecia areata: caída del cabello autoinmune, debido a deficiencias nutricionales necesarios para mantener un crecimiento adecuado.
- Estomatitis aftosa o quelosis: boqueras o aftas, pueden ser las manifestaciones clínicas iniciales de la enfermedad celiaca. Se produce por la malabsorción de vitaminas y minerales.
- Osteopenia y/o osteoporosis: disminución de la densidad del hueso por alteración de la absorción de calcio a nivel intestinal.
- Hipovitaminosis: déficit de una o varias vitaminas en el organismo, lo que se debe prevenir con una dieta balanceada.

Intolerantes no celiacos

Los problemas gastrointestinales son frecuentes y afectan a casi todo el mundo al menos una vez en la vida. Sin embargo, la patología que ha ido adquiriendo mucha importancia por su frecuencia en la consulta es la intolerancia al gluten no celiaca. “Esta patología está en pleno estudio y al parecer es una intolerancia al trigo o a las partículas de este (gluten u otras). En ambos casos los síntomas son principalmente digestivos por la ingesta del trigo: diarrea, hinchazón, dolor abdominal entre las principales. Pero también se asocian cuadros de cefalea y malestar general”, comenta el doctor Juan Carlos Weitz. A diferencia de los pacientes celiacos, no hay repercusión a nivel del intestino en las biopsias ni aumento de anticuerpos. Su diagnóstico es fundamentalmente clínico.



Conoce nuestras marcas exclusivas.



Aprender a vivir sin gluten

Actualmente el único tratamieceliaca a un celiaco es adoptar una dieta libre de gluten de por vida. De esta forma pueden desaparecer los molestos síntomas como dolor abdominal, diarrea y fatiga, entre otros. Aunque muchas personas no presentan síntomas, es fundamental consultar a tiempo para prevenir enfermedades asociadas.celiaca



Más allá de la mesa

Pero no solo la industria alimentaria utiliza el gluten para sus productos. Las farmacéuticas lo usan en forma de almidón presente en los excipientes para agregar el principio activo. Según información del Instituto de Salud Pública, para certificar que un producto sea seguro para el uso en pacientes celiacos, el contenido máximo de gluten debe ser 3 ppm (parte por millón).

En nuestro país no existe una norma que obligue a las empresas farmacéuticas a declarar que sus productos son libres de gluten, por lo que los rótulos y folletos de información no siempre declaran todos los excipientes que contiene el medicamento.

Por otra parte, si bien la ciencia avanza y los grandes laboratorios de cosmética cuentan con una línea de productos de belleza sin gluten, no hay estudios referidos a la absorción de esta proteína a través de la piel. A pesar de esto, las cremas a base de germen de trigo, maquillaje, jabones o esmaltes de uñas son considerados como seguros de usar. En cambio, los lápices labiales, las pastas y enjuagues bucales que pueden contener gluten o germen de trigo entre sus componentes, por lo que es mejor no usarlos, para evitar la ingesta de esta proteína.

Históricamente la enfermedad celiaca es una patología poco conocida e insuficientemente diagnosticada. Sin embargo, esta característica ha ido cambiando los últimos 15 años y ya no solo se le reconoce por ser una enfermedad digestiva que afecta a niños, sino que también a los adultos.

Según comenta la doctora Irene Donoso Sierra, gastroenteróloga del hospital San Pablo de Coquimbo, "la enfermedad celiaca se asocia con distintas enfermedades autoinmunes y no autoinmunes que pueden afectar al sistema endocrino, dermatológico, gastrointestinal, neurológico, reumatológico, cardiovascular, genitourinarias, entre otros".

Y aunque la intolerancia permanente al gluten es la condición fundamental de los celiacos, aprender a vivir sin esta proteína les permite tener una mejor calidad de vida.

"Por sus propiedades, el gluten también se puede encontrar en procesados como embutidos y los derivados cárnicos, en salsas, aperitivos, golo-

sinas e incluso en ciertos medicamentos, como excipiente", comenta Helga Santibáñez, ingeniera en alimentos y coordinadora de la Fundación Convivir.

El gluten en la industria panadera proporciona a las masas elasticidad, plasticidad y esponjamiento, lo que permite atrapar gas durante el amasado, aportando solidez y estructura.

"Estas propiedades son las que motivan, a las industrias alimenticias, a agregarlo en otros productos comestibles, perjudicando y restringiendo la alimentación del celiaco", explica la ingeniera. Los aceites, mantequillas, leche sin sabor, aceitunas, legumbres, amaranto, quínoa, soya, café en grano, té, hierbas naturales, arroz o papas, car-

nes blancas y rojas, pescados y mariscos, frutos secos o semillas como linaza, sésamo y amapola son los alimentos que deben estar presentes en la mesa de un celiaco. Estos productos no tienen gluten de forma natural, pero cuando se someten a un proceso o manipulación existe el riesgo de que se contaminen, entonces es fundamental evitar la con-

taminación cruzada.

"En nuestra página www.fundacionconvivir.cl se indica una lista de productos manufacturados que están certificados libres de gluten. Los que van desde alimentos permitidos como el arroz, la papa, el maíz, la mandioca, hasta una amplia gama de panes, fideos, quesos, galletas, entre otros", dice Helga Santibáñez.



Guía de alimentación CELIACA



ALIMENTOS SEGUROS PARA UN CELIACO SON:

- Los que están certificados y que se detallan en la Lista de alimentos entregados por Fundación Convivir
- Los que en su estado natural y sin procesar no contienen gluten

Arroz, trigo sarraceno, papas, mandioca, topinambur. Verduras, frutas y hortalizas. Huevos, legumbres y soya. Carnes blancas y rojas y subproductos sin rebozar ni marinar. Aceitunas, alcaparras, pickles, etc. Bebidas alcohólicas como vino, tequila, ron, champagne, sidra, pisco, coñac y aguardiente de uva.

Amaranto, quínoa, tapioca, choco. Leche y mantequilla. Pescados y mariscos. Sal, aceite y vinagre. Café en grano o molido e infusiones. Semillas y frutos secos. Condimentos y especias en su estado natural.

ALIMENTOS PROCESADOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN. REQUIEREN CERTIFICACIÓN

Embutidos y hamburguesas. Conservas con salsas de frutas. Sopas y cremas instantáneas. Chocolate y café instantáneo. Frutos secos glaseados. Snacks y cereales para el desayuno.

Queso, margarina leche y yogurt. Salsas de soya, ketchup, salsa tomate, mostaza, mayonesa y mermeladas. Condimentos y aliños. Golosinas, turrone, chicles.

OTRAS FUENTES A CONSIDERAR: Pasta y enjuague dental. Plastilinas. Suplementos nutricionales.

Labiales. Medicamentos.

ALIMENTOS QUE CONTIENEN GLUTEN

Trigo en todas sus variedades, cebada, centeno y avena. Todos los alimentos que se elaboran a partir de sus derivados, por ejemplo: Harina, harina tostada, sémola, pastas, mote, salvado y germen de trigo, malta, cerveza y whisky.

Pastas Vivo Sin Gluten

Una sana opción para disfrutar en familia

Los spaguetti y penne rigatte Carozzi se han transformado en una opción ideal para quienes quieran disfrutar de las tradicionales comidas italianas.

Por estos días, el tema de los celiacos ha adquirido especial relevancia. Según la Corporación de Apoyo al Celiaco (Coacel), actualmente en Chile existen alrededor de 106.000 personas en esta condición y, de ellas, sólo una proporción menor está diagnosticada. Conscientes de esa realidad, los equipos de Vivo -la marca del bienestar de Carozzi- decidieron buscar productos que fueran ricos y que pudieran ser consumidos por todos los integrantes de los hogares chilenos.

Así, comenzaron a desarrollar pastas sin gluten, elaboradas en Italia con una mezcla óptima de maíz y arroz, en una planta que únicamente elabora productos sin gluten. Entre sus últimas innovaciones están el Spaguetti Vivo Sin Gluten y el Penne Rigatte Vivo Sin Gluten, una opción ideal para disfrutar de las pastas sin problemas.

Cabe destacar, además, que las pastas Vivo Sin Gluten cuentan con la validación oficial de la Fundación Convivir, entidad orientada a informar a las personas intolerantes al gluten.

Promoción de la alimentación saludable

Carozzi trabaja a diario con el objetivo de invitar a sus consumidores a compartir y disfrutar juntos lo bueno de la vida. Por eso, una de sus preocupaciones es promover una alimentación en porciones adecuadas y un estilo de vida en movimiento.

Entre otras actividades, realiza anualmente las Jornadas de Alimentación Carozzi, donde más de dos mil estudiantes y académicos del área de nutrición de distintas casas de estudio conocen los procesos productivos y tienen la oportunidad de discutir sobre el bienestar de las personas y el desarrollo de productos sanos y acordes a sus gustos y necesidades.



Pastas Sin Gluten



Buenas para todos.



Muchas veces inadvertida, la contaminación cruzada de los alimentos sin gluten se produce cotidianamente si no se toman los resguardos pertinentes, tanto al preparar la comida como al almacenarla.

Riesgos directos e indirectos en la cocina

Orden, limpieza y minuciosidad son algunas de las características que debe tener una persona con enfermedad celiaca, ya que, por ejemplo, el simple hecho de usar una tostadora para calentar su pan libre de gluten que tenga restos del pan común y corriente puede desencadenar una crisis por contamina-

ción cruzada. Al respecto, la nutricionista Alejandra Parada Daza, directora de Nutrición y Dietética de la Universidad Católica, explica que todos los alimentos libres de gluten, que puedan estar en contacto con esta proteína, deben ser envasados aparte. "La mantequilla, mermelada, quesos deben separarse y marcar los que sean de uso exclusivo del paciente

celiaco".

¿Pero qué pasa con los productos que no se pueden monitorear en toda su línea de producción? En Chile, existe el logotipo "Sin Gluten Controlado por Convivir", una marca comercial registrada por Fundación Convivir e inscrita en el Registro de Marcas Comerciales (BPM) entregan las herramientas básicas para la obten-

ción de productos seguros. Mejor aún si cuentan con Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control (HACCP). Por su parte, la profesional comenta que el 2014 se hizo una modificación en el Reglamento Sanitario de los Alimentos chilenos. "Para que un alimento se catalogue libre de gluten debe contener menos de 3mg/kg de prolaminas tóxicas

ya que en el mercado existen diversos alimentos, tanto nacionales como importados, que no están hechos pensando en el público que no puede consumir gluten. Sin ser alarmistas, es importante destacar que "la mayoría de los alimentos puede es-

Cómo evitar la contaminación cruzada

- **Higiene:** Lavar muy bien los utensilios y menajes de cocina, para que no queden restos de alimentos adheridos.
- **Manipulación:** no manipular los alimentos con y sin gluten en el mismo lugar al momento de su preparación o disposición.
- **Almacenamiento:** guardar los alimentos sin gluten en espacios diferentes a los alimentos con gluten. Idealmente en bolsas bien cerradas o envases con tapa. En el refrigerador, utilizar la bandeja superior para guardar los alimentos sin gluten y bien identificados.

tar contaminada con gluten, ya sea porque estos contienen ingredientes que pueden contenerlo bajo otro nombre o porque en el proceso de fabricación se contaminó con gluten", dice Alejandra, por lo que recomienda consumir los productos que tienen en su etiqueta el concepto "libre de gluten" o el logo o símbolo de la espiga tachada y los productos que se dan a conocer en la lista de alimentos certificado que tiene Fundación Convivir.

Columna de opinión

La lotería de la vida

A veces he sentido que la vida es una lotería. Eso pensé hace dos años cuando supe que mi hija Carlota, de cinco años, era celiaca. Llevaba seis meses sin crecer y gracias a un equipo médico 'seco' confirmamos la sospecha en pocas semanas vía biopsia. Luego, otra sorpresa: mi marido también. Por ahora mi otra hija, Bea, y yo no. Al principio, no podía creerlo; en mi familia no nos enfermamos nunca. Jamás me imaginé leyendo etiquetas con lupa, interrogando mozos en restaurantes y yendo al médico una y otra vez. Pero no había otra: debía transformar la cocina, repensar las loncheras y modificar la vida social, que gira tan intensamente en torno a la comida. Mucho replanteamiento, reorganización y explicación a terceros. En mis ratos libres sentí pena por Carlota, por las comidas que no conocería nunca, y rabia por mi marido, por los placeres ya conocidos que debía abandonar. A ve-



Kristina Cordero, directora Fundación Convivir.

ces sigo sintiendo esa pena y rabia. Pero tampoco puedo vivir así. Al final, reactivé mi afición cocinera gracias a esto y mis hijas y yo disfrutamos al máximo nuestro ensayo y error gastronómico. Cuando la pena o rabia aflora —en los cumpleaños donde Carlota no puede comer torta o en la tienda que no tiene la

"Al principio, no podía creerlo; en mi familia no nos enfermamos nunca. Jamás me imaginé leyendo etiquetas con lupa, interrogando mozos en restaurantes y yendo al médico una y otra vez"

cerveza sin gluten de mi marido— respiro hondo y me pongo a buscar soluciones en lugar de enojarme con el mundo. Y desde esa óptica la vida deja de ser una lotería y uno deja de ser víctima del azar. Creo que esa ha sido una de las lecciones más cruciales para mí en estos últimos dos años.

Fundación Convivir

Convivir, Fundación de Intolerancia al Gluten, es una organización sin fines de lucro cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida de las personas celiacas en todo el país, sin distinción de nivel socioeconómico, edad, ni ubicación geográfica, a través de diversas áreas de acción. En estos 15 años de trabajo, ha concentrado sus esfuerzos en promover una alimentación y cuidado médico responsable de la enfermedad celiaca entre quienes la padecen y sus familiares.

Partiendo de la base de que para un celiaco su alimento es su medicamento, desde el año 2007, entrega gratis la "Lista de Alimentos y Medicamentos Certificados Libre de Gluten". Una herramienta fundamental y de gran apoyo para el celiaco en el minuto de elegir los alimentos. Tiene más de 1.800 productos, se actualizada cada mes y está disponible en su página web www.convivir.cl y en la App "Convivir".

Para la elaboración de esta lista, certifica los alimentos y medicamentos libres de gluten en Chile y entrega el sello "Sin Gluten - Controlado por Convivir". Esta Marca Registrada tiene como función garantizar que los productos que la portan están elaborados bajo estándares y procedimientos que resguardan la no contaminación cruzada con gluten a lo largo de toda la cadena productiva, desde materia prima hasta producto terminado.

En la web, un celiaco puede informarse de manera fácil y amigable sobre qué es la enfermedad celiaca, cómo

seguir de forma correcta y segura la Dieta Libre de Gluten (DLG) y puede mantenerse informado de todas las novedades sobre el tema.

Además, a través de Facebook, Instagram y Twitter se ha construido una comunidad celiaca con fuerte sentido de pertenencia y apoyo social, donde se relacionan, colaboran y comparten sus experiencias.

Finalmente, organiza charlas en Santiago y en todas las regiones, a cargo de médicos o nutricionistas especialistas en el tema, además de realizar talleres de cocina para adultos y niños con el apoyo de destacados chef.

Controlado por
CONVIVIR



Sin Gluten



PFalimentos

*Siempre pensando en su familia, presentamos una nueva línea de productos **Sin Gluten***

Revisa la nómina completa de nuestros productos certificados en www.fundacionconvivir.cl

Busca este sello en nuestros productos

Sin Gluten
Controlado por Convivir



FUNDACION DE INTOLERANCIA AL GLUTEN

ENFERMEDAD CELIACA

**SOMOS
MUCHOS
PERO
9 DE CADA 10
NO LO SABEN**

MAYO
MES DEL CELIACO
#mayoceliaco

- ¿Quieres saber más sobre la Enfermedad Celiaca? Infórmate en nuestra página web www.fundacionconvivir.cl
- Descarga nuestra App Convivir y podrás conocer gratis la lista completa de los alimentos y medicamentos certificados libres de gluten. También puedes consultar los puntos de venta y restaurantes que dispongan de menús sin gluten, además de encontrar consejos prácticos para seguir una Dieta Libre de Gluten (DLG).
- Si eres celiaco, te invitamos a completar tu ficha personal en nuestra página web. Sé parte del censo celiaco que nos permitirá mejorar normativas y promover políticas públicas.
- Participa de las charlas que organizamos en Santiago y en regiones con gastroenterólogos, pediatras y nutricionistas expertos en la Enfermedad Celiaca. Entérate de las fechas en nuestro portal y redes sociales.
- Síguenos en redes sociales y sé parte de la gran comunidad celiaca de Convivir. Interactúa y comparte tus vivencias.
- ¿Tienes un emprendimiento sin gluten y necesitas de nuestra asesoría? Escríbenos y te informaremos sobre los requisitos para obtener la certificación libre de gluten.
- Si tienes dudas o consultas escríbenos a contacto@fundacionconvivir.cl

www.fundacionconvivir.cl



Fundacion Convivir



@fundconvivir



fundacion_convivir