

La enfermedad celíaca y el protagonismo del arroz

LA ENFERMEDAD CELÍACA (EC) CONSISTE EN UNA INTOLERANCIA PERMANENTE A LAS PROTEÍNAS DEL GLUTEN QUE PRODUCE UNA ATROFIA SEVERA DE LA MUCOSA DEL INTESTINO DELGADO (DUODENO).



Como consecuencia, se establece un defecto de utilización de nutrientes a nivel del tracto digestivo, la repercusión clínica y funcional va a depender de la edad y la situación fisiológica de la persona. Esta intolerancia se mantiene a lo largo de toda la vida y se presenta en sujetos genéticamente predispuestos a padecerla.

Un régimen estricto sin gluten conduce a la desaparición de los síntomas clínicos y de la alteración funcional, así como a la normalización de la mucosa intestinal.

Las características clínicas de la EC difieren considerablemente en función de la edad de presentación. Los síntomas intestinales y el retraso del crecimiento son frecuentes en aquellos niños diagnosticados dentro de los primeros años de vida.

Los síntomas digestivos son más comunes en los niños y pueden incluir:

- hinchazón, o una sensación de plenitud o inflamación en el abdomen
- diarrea crónica
- estreñimiento
- gases
- náuseas
- heces con mal olor
- dolor de estómago
- vómitos

Para los niños celíacos, la incapacidad de absorber los nutrientes en un momento tan importante para el crecimiento y normal desarrollo puede ocasionar:

- daños en el esmalte de los dientes permanentes

- pubertad tardía
- retraso en el desarrollo en los bebés
- cambios de humor o sensación de molestia o inquietud
- retraso en el crecimiento y baja estatura
- pérdida de peso

El desarrollo de la enfermedad en momentos posteriores de la infancia viene marcado por la aparición de síntomas extraintestinales.

Se han descrito numerosas asociaciones de EC con otras patologías, muchas con base inmunológica, como dermatitis herpetiforme (considerada, como la enfermedad celíaca de la piel), déficit selectivo de IgA, diabetes mellitus tipo I o tiroiditis y hepatitis autoinmune, entre otras. Los adultos son propensos a tener síntomas extra digestivos y pueden presentar uno o más de los siguientes:

- anemia
- dolor de huesos o articulaciones
- depresión o ansiedad
- dermatitis herpetiforme
- dolores de cabeza
- infertilidad o abortos involuntarios repetidos
- ausencia de períodos menstruales
- problemas bucales como aftas o sequedad en la boca
- cansancio
- huesos débiles y quebradizos
- En adultos se observan síntomas digestivos como:
 - distensión y dolor abdominal
 - obstrucción intestinal
 - fatiga durante largos períodos
 - úlceras o llagas en el estómago o la mucosa intestinal

La celiaquía también puede producir una reacción en la que el sistema inmunológico, o el sistema de defensa natural del cuerpo, ataca a las células sanas de su cuerpo. Esta reacción puede extenderse fuera de su tracto intestinal a otras áreas del cuerpo.

A su vez puede no tener manifestaciones o sea padecerla pero sin síntomas. La malignización es la complicación potencial más grave y viene determinada por la presencia mantenida de gluten en la dieta, incluso en pequeñas cantidades. Por lo tanto, una dieta estricta sin gluten constituye la piedra angular del tratamiento de la EC y debe ser recomendada durante toda la vida.

La enfermedad celíaca se trata con una dieta libre de gluten. Para llevar a cabo la dieta y evitar transgresiones, recomendamos a todas las personas celíacas acudir a ACELU donde encontrarán contención y asesoramiento, además de poder consultar con una nutricionista.

El nutricionista le enseñará a evitar el gluten siguiendo una dieta saludable y le ayudará a:

- Revisar el contenido de gluten en las etiquetas de los alimentos y productos
- Diseñar menús diarios
- Tomar decisiones saludables sobre los tipos de alimentos que va a consumir

Para la mayoría de las personas, seguir una dieta libre de gluten las ayudará a recuperar de los daños ocasionados en el intestino delgado y a prevenir más daño.

Es posible que vea que los síntomas mejoran en cuestión de días o semanas de comenzar la dieta. Una vez que el intestino se cura, las vellosidades dañadas por la enfermedad vuelven a crecer y absorben los nutrientes de los alimentos en el torrente sanguíneo de forma normal.

Podemos encontrar en el mercado productos SIN TACC, o con el logo de la espiga de trigo barrada, entre otros, los cuales nos aseguran que ese producto es apto y se puede consumir con total seguridad sin que nos cause daño.

EL ARROZ

El arroz juega un rol fundamental en la canasta básica de alimentos para el celíaco. Es uno de los alimentos más completos y una importante fuente energética por su aporte de hidratos de carbono, además de ser versátil y económico.

En la producción de panificados el celíaco debe sustituir la harina de trigo por harina sin gluten, en este caso utiliza harina de arroz, almidón de maíz y/o fécula de mandioca, entre otras. La harina de arroz se torna fundamental respecto a las otras harinas y es más sencillo ubicarla en los distintos puntos de venta. ○

ALGUNAS RECETAS
SENCILLAS A BASE
DE ARROZ QUE
RECOMENDAMOS A LOS
CELÍACOS:

TORTA DE COCO

180 °C
35'

Cernir juntos:

2 tazas de harina de arroz
1 taza de azúcar
4 cucharadas de polvo leudante
8 cucharadas de coco

Agregar e incorporar:

2 huevos batidos
½ taza de aceite
1 taza de leche
Esencia de vainilla o ralladura de limón o naranja. Se puede modificar agregando chocolate apto, dulce de leche, merengue.

TORTA LICUADA DE FIAMBRE

Para la masa colocar en una licuadora:

3 huevos
½ taza de aceite
9 cucharadas de harina de arroz
4 cucharadas de almidón de maíz
¾ tazas de leche
2 cucharadas de polvo leudante
Pizca de sal

Relleno:

200 gramos de jamón apto
200 gramos de queso dambo apto

Procedimiento:

después de obtener la mezcla se coloca la mitad de la misma sobre una asadera aceitada (aprox. 23 cm x 30 cm). Luego colocamos el jamón y el queso.

ACELU

