

# Vivir sin TACC

CELIAQUÍA O  
INTOLERANCIA  
AL GLUTEN

## 01. ¿Qué es la celiacía?

Enfermedad celíaca o intolerancia al gluten, significa que una persona no puede consumir la proteína que se encuentra en el trigo, la avena, la cebada y el centeno (TACC), llamada gluten. El propio organismo reacciona dañando al intestino delgado haciendo que las vellosidades que este tiene dejen de absorber los nutrientes de los alimentos. Las personas que padecen esta enfermedad no siempre saben que la tienen porque no se sienten enfermos o, si se sienten enfermos, no saben la causa.

Al ser una enfermedad autoinmune, si la persona tiene la predisposición genética, los síntomas pueden aparecer en cualquier momento de la vida.

## 02. ¿Cuáles son los síntomas?

Varían según la edad. **En niños:** diarrea crónica, vómitos, marcada distensión abdominal, pérdida de peso, retraso en el crecimiento, irritabilidad. En adolescentes: dolor abdominal, rechazo a la actividad deportiva, retraso del ciclo menstrual. **En adultos:** diarreas, osteoporosis, fracturas, desnutrición, infertilidad, pérdida de peso, anemia ferropénica, colon irritable, menopausia precoz, etc.

## 03. ¿Cómo se llega al diagnóstico?

Posee síntomas similares a otras enfermedades digestivas, por ello es muy difícil de diagnosticar. Si su médico cree que usted tiene enfermedad celíaca, le hará una prueba de sangre. **Se desarrolla un grupo de test de Laboratorio para llegar al diagnóstico:** anticuerpos anti gliadina IgA e IgG, anti endomisio IgA e IgG, anti transglutaminasa Tisular IgA e IgG y péptidos de gliadina deaminados IgA e IgG, que deberían acompañarse del dosaje de IgA sérica pues su deficiencia puede llevar a falsos negativos. La confirmación se hace con una biopsia duodenal en la que se ponen de manifiesto las alteraciones en las vellosidades del intestino. Hay un marcador bioquímico molecular, el HLA DQ, cuya ausencia es importante como predictor negativo de esta enfermedad.

**El paciente no debe estar haciendo dieta libre de gluten cuando se realiza los estudios.**

## 04. ¿Cuál es el tratamiento?

El único tratamiento es una dieta estricta y de por vida SIN TACC. Con una dieta correcta el celíaco puede alcanzar un óptimo nivel nutricional al regenerarse las vellosidades intestinales. Con ella se consigue la mejoría de los síntomas a partir de las dos semanas, la normalización serológica entre 6 y 12 meses y la recuperación de las vellosidades intestinales alrededor de los 2 años.

## 05. ¿En qué alimentos se encuentra gluten?

El gluten se encuentra en el trigo, la avena, la cebada y el centeno (TACC), como así también en sus derivados, entonces deberíamos reemplazar estas harinas y sus derivados por aquellas permitidas para los celíacos.

Además, algunos alimentos pueden contener gluten en su composición, en forma de aditivos, espesantes, conservantes, etc.

Por dicha razón es importante consultar a su médico y/o nutricionista sobre la dieta a seguir.

## 06. Registro online de productos libres de gluten

La necesidad de llevar adelante una dieta sin T.A.C.C. no es tarea sencilla ya que el 80% de los alimentos procesados industrialmente contienen gluten. Según la Ley nacional 24827, el Ministerio de Salud de la Nación debe llevar un registro de los productos alimenticios que cumplan con los requisitos "libres de gluten".

**Este listado se puede consultar en [www.anmat.gov.ar/Alimentos/Alimentos.asp](http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/Alimentos.asp)**