

CELIAQUÍA

La enfermedad celíaca es un trastorno inflamatorio crónico de naturaleza autoinmune, que afecta a la mucosa y submucosa del intestino delgado. Es una intolerancia permanente (que no alergia) al gluten. Esta reacción inmunitaria origina una lesión grave en la mucosa del intestino atrofiando las vellosidades intestinales y provocando una absorción inadecuada de nutrientes.

No hay tratamiento farmacológico, el único tratamiento eficaz consiste en eliminar el gluten de la dieta durante toda la vida y evitar las contaminaciones no deseadas por gluten (tanto en la fabricación de un producto como en la elaboración de un plato). Aunque en teoría parece sencillo, no es fácil realizar una dieta estricta sin gluten, ya que en la práctica representa un reto seguir y/o elaborar este tipo de dietas debido a la amplia utilización del gluten en la industria alimentaria por sus propiedades y su bajo precio, lo que puede favorecer la ingestión involuntaria de gluten.

La adherencia a la dieta debe ser estricta, la ingestión de pequeñas cantidades de gluten puede originar lesiones en la mucosa intestinal que pueden no ir acompañadas de síntomas clínicos.

Se eliminará de la dieta cualquier producto que contenga como ingrediente: trigo, avena, cebada, centeno, triticale (cereal híbrido entre trigo y centeno) y/o productos derivados: almidón, harina, panes, pastas alimenticias.... La avena probablemente no ejerce un efecto nocivo por sí misma; sin embargo, muchos productos que contienen avena se hallan contaminados por trazas de harinas de otros cereales, lo que representa una limitación para su uso.

Para conseguir una dieta sin gluten se puede recurrir a un consumo preferente de alimentos naturales: carnes, pescados, huevos, leches y derivados, legumbres, frutas, verduras y hortalizas y cereales sin gluten como el maíz o arroz.

En la medida de lo posible, el paciente evitará alimentos envasados y/o elaborados ya que en éstos es más difícil garantizar la ausencia de gluten: la fabricación de alimentos exentos de gluten presenta el inconveniente de que técnicamente es muy difícil suprimir totalmente el gluten de los cereales por lo que muchos productos alimenticios destinados a pacientes celíacos pueden contener cantidades residuales de gluten.

El consumo de productos elaborados conlleva asumir riesgos potenciales, se debe leer siempre la etiqueta del producto (incluso aunque sea el producto de siempre).

El reglamento en vigor sobre la composición y etiquetado de productos alimenticios apropiados para personas con intolerancia al gluten no regula la presencia de simbología específica que facilite la identificación como producto apto para una dieta sin gluten, por este motivo cada fabricante puede diseñar su propio símbolo.

Los símbolos más habituales que pueden aparecer en los paquetes de productos y que aportan confianza al consumidor son:

Controlado por FACE

La Marca de Garantía "Controlado por FACE" se crea para aquellas empresas que elaboran productos alimenticios aptos para celíacos (dietas sin gluten) y desean garantizar a los consumidores el cumplimiento de unas buenas prácticas de autocontrol y asegurar la calidad de sus productos por medio de la certificación. Se garantiza un producto final con unos niveles de gluten inferiores a 10 ppm (mg/kg), que es el límite crítico actualmente establecido. Y se identifica el gluten como peligro en los sistemas de Análisis de peligros y puntos de control críticos (APPCC), para evitar las contaminaciones cruzadas con gluten.

CELIAQUÍA

Espiga Barrada

Es el símbolo internacional sin gluten. Se encuentra regulado por la AO ECS (Asociación de Celíacos Europeos) quien delega en sus asociaciones miembros la concesión del uso y su control. En la actualidad, las industrias que deseen utilizar este símbolo, deben certificarse en el "Sistema de Licencia Europeo" (ELS). Para que este símbolo tenga validez, debe ir acompañado por el nº de registro concedido por la asociación (XX-YY-ZZ):



Indica que el producto contiene menos de 20 mg/Kg (ppm) de gluten

XX-YY-ZZ



Indica que el producto contiene menos de 20 mg/Kg (ppm) de gluten y contiene Avena pura

XX-YY-ZZ OATS



Indica que el producto contiene hasta 100 mg/Kg (ppm) de gluten y contiene Avena pura

XX-YY-ZZ100/OATS



Indica que el producto contiene hasta 100 mg/Kg (ppm) de gluten

XX-YY-ZZ 100

Leyenda "Sin Gluten"

- Productos específicos o especiales para celíacos es obligatorio etiquetarlos como:
 - **"muy bajo en gluten"** menos de 100 ppm.
 - **"sin gluten"** menos de 20 ppm.
- Productos convencionales podrán etiquetarse como:
 - **"sin gluten"** menos de 20 ppm.

CELIAQUÍA

Clasificación de los alimentos atendiendo a su contenido en gluten

Alimentos libres de gluten (aquellos que por naturaleza no contienen gluten):

- leche y derivados (yogures naturales, cuajada, nata, requesón, quesos)
- carnes
- pescados
- embutidos (cecina, jamón serrano y jamón cocido de calidad extra)
- huevos
- cereales sin gluten (arroz y maíz)
- verduras, hortalizas y legumbres
- frutas
- azúcar y miel
- aceite
- café
- frutos secos crudos
- sal
- especias en rama y grano

Alimentos que pueden contener gluten (aquellos que por naturaleza no contienen gluten, pero pueden llegar a incorporarlo por el proceso tecnológico o por contaminación cruzada)

- quesos fundidos, de untar de sabores,...
- patés
- embutidos (chorizo, mortadela, salchichas,...)
- productos de charcutería, hamburguesas, salchichas,...
- conservas de carne
- conservas de pescado en salsas,
- salsas, condimentos y colorantes alimentarios
- frutos secos tostados o fritos
- helados
- caramelos y golosinas.

Alimentos que contienen gluten (productos elaborados a partir de los cereales prohibidos para los celíacos):

- pan, harina de trigo, cebada, centeno,
- bollos, pasteles y tartas, galletas, bizcochos y productos repostería,
- Pastas italianas (fideos, macarrones, tallarines, etc.) y sémola de trigo.
- Galletas, bizcochos y productos de repostería.
- bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, agua de cebada, algunos licores...
- Productos manufacturados en los que entre en su composición se encuentre cualquiera de las harinas citadas y en cualquiera de sus formas: almidones, almidones modificados, féculas, harinas y proteínas.

CELIAQUÍA

PACIENTE CELÍACO Y MEDICAMENTOS

Los laboratorios farmacéuticos están obligados, por ley, a declarar en el prospecto de los medicamentos, si el gluten está presente como excipiente. Además de la declaración obligatoria de la presencia como excipiente de: Almidón de trigo, avena, cebada, centeno, o triticale y sus derivados, en el prospecto, la ficha técnica y el etiquetado del mismo, se deberá incluir la siguiente información:

- Si el medicamento contiene menos de 20ppm de gluten, se declarará su presencia pero también se indicará: "es adecuado para pacientes celíacos".
- Si el medicamento contiene más de 20ppm se incluirá la siguiente información: "este medicamento contiene almidón de X, que equivale a "x" ppm de gluten, lo que debe ser tenido en cuenta por los pacientes celíacos".

Cuando el almidón utilizado en el medicamento proceda de un cereal sin gluten como el arroz, la patata o el maíz, también será obligatorio declararlo, indicando el cereal de origen, si bien en este caso no serán necesarias las recomendaciones antes citadas.

CONSEJOS DESDE LA FARMACIA

- **Al adquirir** productos elaborados y envasados, se debe comprobar siempre la relación de ingredientes que figura en la etiqueta.
- Debe evitarse el producto si en dicha relación aparece cualquiera de los términos:
 - ALMIDÓN
 - ALMIDONES MODIFICADOS:
 - E-1404 (Almidón oxidado)
 - E-1410 (Fosfato de monoalmidón)
 - E-1412 (Fosfato de dialmidón)
 - E-1413 (Fosfato fosfatado de almidón)
 - E-1414 (Fosfato acetilado de almidón)
 - E-1420 (Almidón acetilado)
 - E-1422 (Adipato acetilado de dialmidón)
 - E-1440 (Hidroxipropil almidón)
 - E-1442 (Fosfato de hidroxipropil dialmidón)
 - E-1450 (Octenil succinato de almidón)
 - AMILÁCEOS
 - CEREALES
 - ESPECIAS
 - ESPESANTES
 - EXTRACTO DE MALTA
 - FÉCULA
 - FIBRA
 - GLUTEN
 - HARINA
 - JARABE DE MALTA
 - LEVADURA
 - MALTA
 - PROTEÍNA
 - PROTEÍNA VEGETAL
 - HIDROLIZADO DE PROTEÍNA VEGETAL/PROT. VEGETAL
 - SÉMOLA

CELIAQUÍA

- **Como norma general**, deben eliminarse de la dieta todos los productos a GRANEL, los elaborados ARTESANALMENTE (en panaderías o pastelerías que no estén supervisadas por las Asociaciones de Celíacos) y los que NO ESTÉN ETIQUETADOS, donde no se pueda comprobar el listado de ingredientes.
- **Se ha de tener precaución** con la manipulación de alimentos en bares, restaurantes, comedores colectivos y de colegios, consúltese la forma de elaboración e ingredientes de cada plato antes de consumirlo.
- **No freír** alimentos sin gluten en aceites donde previamente se hayan frito productos con gluten
- **ANTE LA DUDA DE SI UN PRODUCTO CONTIENE GLUTEN, NO LO CONSUMA.**