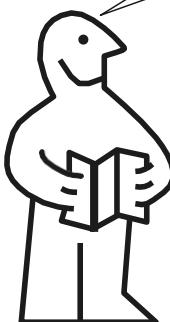
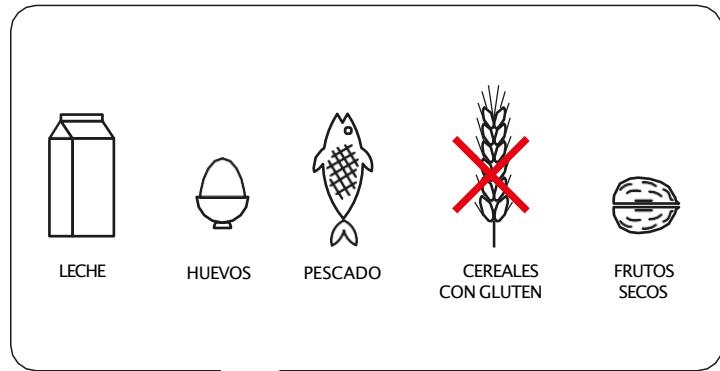
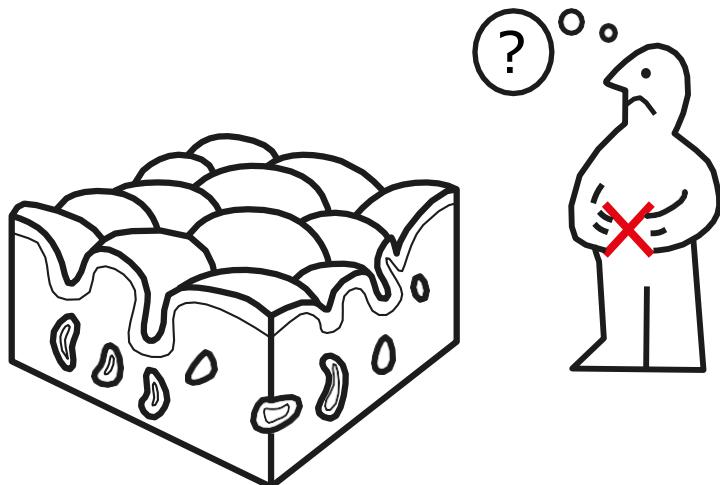


# CELIAQUÍA

modo de empleo



## Un síntoma no define la Enfermedad Celíaca... lee aquí:

Dolor abdominal, diarrea, estreñimiento, emesis, inapetencia, aftas bucales, esteatorrea (presencia de grasas en las heces), pérdida de peso, ralentización del crecimiento, estos son los síntomas relacionados con la malabsorción típicos de la Enfermedad **Celíaca Clásica**, que es más frecuente en la infancia/niñez y especialmente poco tiempo después del destete.

CLÁSICA

NO CLÁSICA

Los síntomas extraintestinales característicos de la Enfermedad **Celíaca No Clásica** son: anemia ferropénica resistente a los medicamentos, dermatitis herpetiforme, baja estatura, retraso puberal, dolor en los huesos y fracturas patológicas, problemas ginecológicos (abortos de repetición), hipoplasia del esmalte dental, alopecia, astenia, depresión, Neuropatía periférica, polineuropatía, Hipertransaminasemia (altos niveles de enzimas hepáticas).

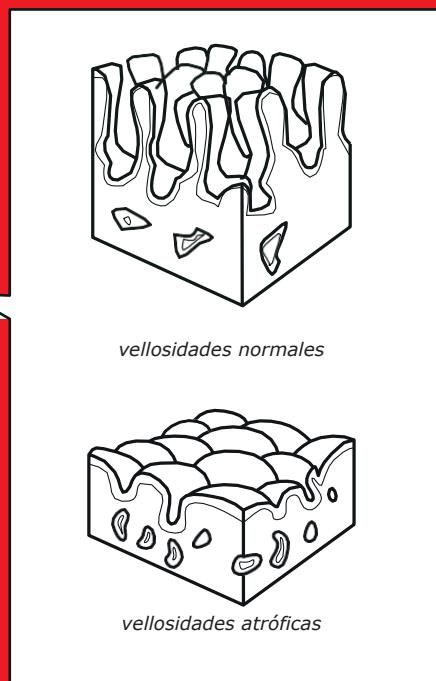
SILENTE

POTENCIAL



## ¿Qué es la Enfermedad Celíaca?

La Celiaquía es una inflamación crónica del intestino delgado desatada por la ingesta de gluten en sujetos genéticamente predisuestos. La inflamación provoca el aplanamiento de las vellosidades, alterando la capacidad de absorción de los nutrientes. La Celiaquía no es una alergia y no es provocada por el "contacto", sino exclusivamente por la ingestión de gluten. En el pasado, la Enfermedad Celíaca se consideraba una condición típica de la edad pediátrica. Hoy se sabe con seguridad que puede manifestarse a cualquier edad y dura toda la vida.



## Después del diagnóstico?

Los momentos que siguen el diagnóstico pueden ser delicados, uno puede sentirse desorientado o ansioso por las modificaciones que la Enfermedad Celíaca requiere, especialmente en relación con la alimentación. Cambiar las propias costumbres no siempre es sencillo, por lo tanto es importante tomarse el tiempo necesario para enfrentar este período, conocer esta nueva realidad y, en caso necesario, apoyarse en personas competentes e informadas. Gradualmente, se aprenderá un nuevo estilo de vida.

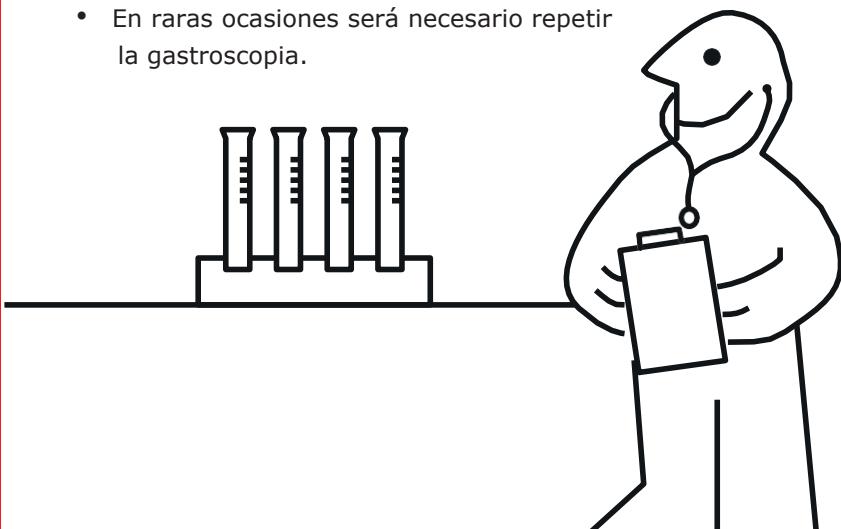
Desde el 1979, la Asociación Italiana Celiaquía (AIC) ha sido el punto de referencia en Italia para aquellos que viven con la Enfermedad Celíaca y representa a los celíacos ante las instituciones pertinentes.

## ¿Debo realizar más controles?

La respuesta es sí.

Generalmente, estos controles consisten en:

- Una visita de control después de 3-6 meses.
- Una visita anual (máximo cada 2 años) con algunos análisis de sangre que indicará el gastroenterólogo y/o tu médico de cabecera o pediatra de elección.
- La densitometría ósea después de aproximadamente 1 año (en los adultos).
- En raras ocasiones será necesario repetir la gastroscopia.



## ¿Cuál es la terapia?

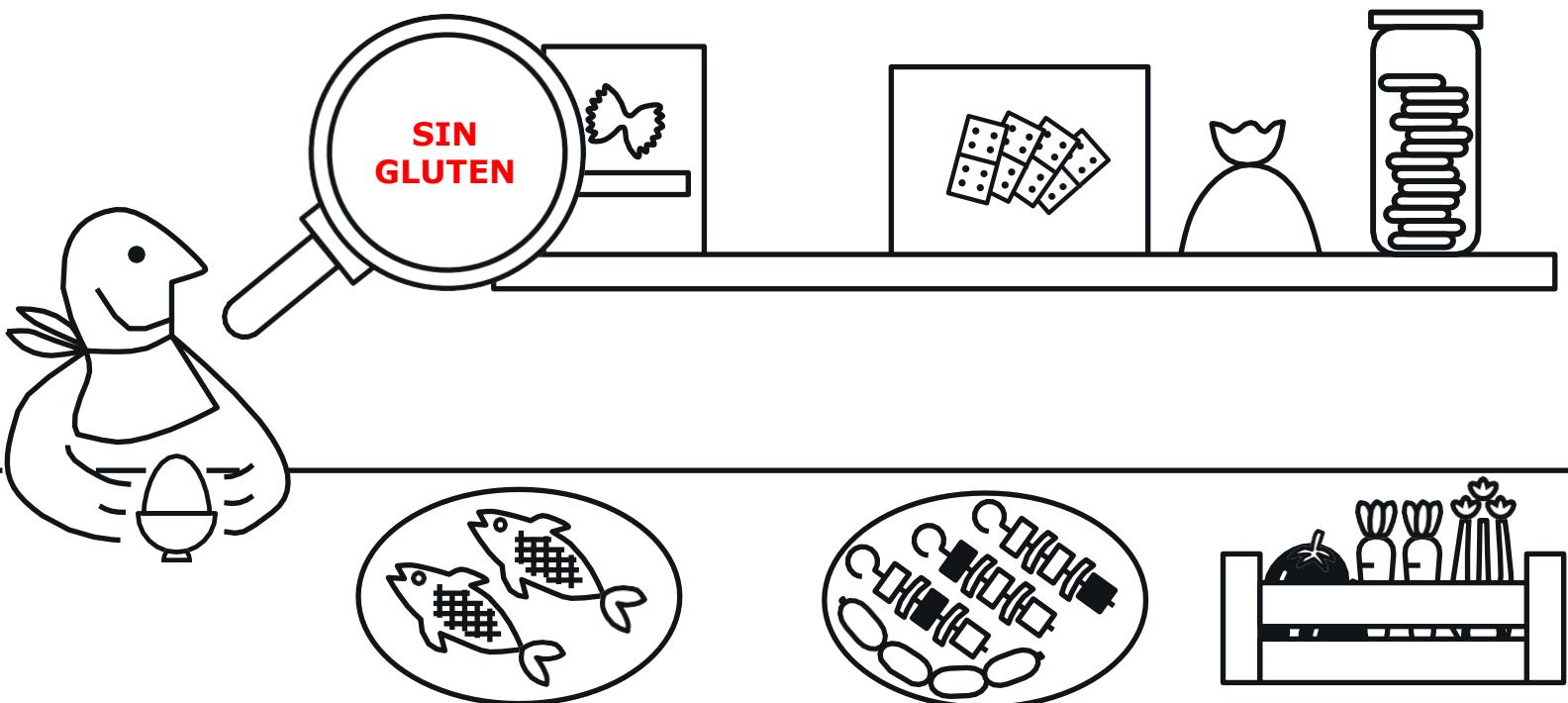
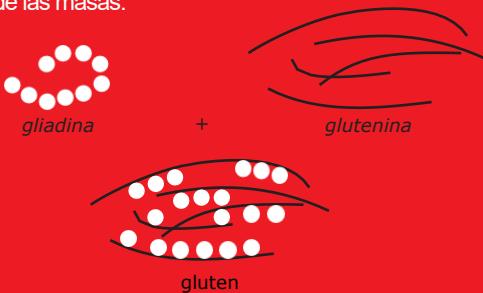
La dieta sin gluten es actualmente la única terapia que permite resolver los síntomas, normalizar la mucosa y los análisis de sangre y recuperar un buen estado de salud.

**IMPORTANTE:** debe seguirse por toda la vida y no solo hasta que desaparezcan los síntomas.

La alimentación sin gluten no es, como podría parecer, restrictiva o necesariamente asociada con la renuncia. Tomando como referencia la alimentación mediterránea, se puede descubrir una multitud de alimentos naturalmente sin gluten que cada uno de nosotros consume a diario, ya sea celíaco o no, y que son la base de numerosas recetas, desde las más simples hasta las más elaboradas. Para una alimentación sin gluten sana y equilibrada, es importante leer las etiquetas de los alimentos. La Enfermedad Celíaca también puede ser una oportunidad para aprender a comer de manera más saludable.

## El gluten

El gluten es un complejo proteico soluble en alcohol presente en algunos cereales como el trigo, centeno, cebada, espelta, escanda, kamut, triticale, enkir, frik (trigo verde egipcio) y sus derivados. El gluten, por sus características tecnológicas, se utiliza a menudo como espesante, conservante y coadyuvante. Además, es responsable de las características de elasticidad, viscosidad y cohesión de las masas.



## ¿Cuáles son los alimentos que voy a poder comer?

**Alimentos naturalmente sin gluten:** arroz, maíz, carne, pescado, leche, huevos, legumbres, patatas, verduras y fruta utilizados tal cual. Los productos semielaborados o derivados se convierten en productos alimenticios con riesgo de contaminación (por ejemplo: harina de arroz y maíz).

**Alimentos pertenecientes a categorías de alimentos que no representan riesgo para los celíacos,** ya que durante su proceso de producción no existe riesgo de contaminación cruzada o ambiental (por ejemplo: atún enlatado o puré de tomate).

**Productos Sin Gluten específicamente formulados para celíacos o personas intolerantes al gluten** (gluten <20 ppm, partes por millón), notificados al Ministerio de Salud. Son alternativas a aquellos productos en los que el gluten suele ser un componente característico, como: mezclas de harinas, pasta, pan, base para pizza, galletas, productos de panadería dulces y salados. Los productos de sustitución incluidos en el Registro Nacional de los Alimentos sin gluten son proporcionados a los celíacos a través del Servicio Nacional de Salud.

**Productos de libre comercio que llevan la escrita "sin gluten"** (Reg. UE 828/2014). Cualquier producto de libre comercio (helados, embutidos, bombones, salsas, etc.), para los cuales las empresas puedan garantizar la ausencia de

gluten (gluten <20 ppm), puede llevar la escrita "sin gluten", en su caso seguida de la declaración adicional "apto para celíacos" o "apto para personas intolerantes al gluten". La escrita "sin gluten" es voluntaria.

**Productos con el símbolo Espiga Tachada de la Asociación Italiana Celiaquía.** El símbolo Espiga Tachada es propiedad de AIC y se otorga en licencia a las empresas que lo solicitan. La obtención del símbolo está sujeta a una calificación similar a la certificación de productos agroalimentarios y, por lo tanto, al control de toda la cadena de producción. El símbolo certifica que el gluten presente en el producto es inferior a 20 ppm. Podemos encontrar muchos alimentos de libre comercio que han obtenido este símbolo, como embutidos, chocolate, platos preparados, etc.

**Productos incluidos en el manual de los alimentos de AIC.** El manual es una publicación editada anualmente que recoge, después de una evaluación, también los productos que, aunque no están pensados específicamente para un régimen particular, son adecuados para los celíacos (por ejemplo: yogures con fruta, bombones, pudines, chocolate, etc.). Se puede consultar en la aplicación "AIC mobile", con su relativas actualizaciones y eliminaciones. A partir de 2017, todos los productos con el símbolo Espiga Tachada y los productos incluidos en el manual de los alimentos de AIC llevan también la escrita "sin gluten" en el envase.



### 20 partes por millón (ppm)

La ley permite a las empresas incluir la escrita "sin gluten" en la etiqueta si un producto es apto para consumidores celíacos (gluten < 20 ppm, partes por millón). Las 20 ppm corresponden a 20 mg/kg, una cantidad tan pequeña que una migaja de pan puede contener casi el doble.

Consulta el ABC de la dieta del celíaco  
y descubre los alimentos permitidos, en riesgo y prohibidos.



SCAN ME

### Qué buscar en la etiqueta

Para comprobar que un producto es apto para la dieta SIN GLUTEN es necesario buscar en la etiqueta la frase o símbolos que siguen:

- La escrita "SIN GLUTEN"
- Símbolo Espiga Tachada
- Símbolo del Ministerio de Salud



Los productos naturalmente sin gluten, por ley, NO PUEDEN utilizar la escrita "SIN GLUTEN" ya que por su naturaleza no necesitan declarar la ausencia de gluten.



## Cómo hacer en cocina...

Preparar una comida sin gluten en casa es muy sencillo, pero es necesario seguir algunas precauciones:

- Utilizar ingredientes adecuados
- Guardar los paquetes abiertos de manera que no se contaminen con productos que contienen gluten (por ejemplo, almacenar los alimentos sin gluten en los estantes más altos y los que contienen gluten en los más bajos...)
- Preparar los platos en superficies limpias y con ollas, vajilla y cubiertos limpios (tanto el lavado en lavavajillas como a mano permiten eliminar los residuos de gluten)
- Vajilla, cubiertos y utensilios que entran en contacto con los alimentos, independientemente del material del que estén hechos, incluida la madera, son adecuados, siempre que se laven cuidadosamente con agua y detergente. Para los utensilios perforados (por ejemplo, espumaderas, coladores) es recomendable prestar más atención, pero también en este caso, un lavado cuidadoso y meticuloso, a mano o en lavavajillas, garantiza una buena limpieza
- Lavarse siempre las manos con agua y jabón antes de cocinar y cada vez que se manipulen alimentos con gluten
- No utilizar agua que haya sido previamente utilizada para cocinar alimentos con gluten para cocinar platos sin gluten
- No freír en aceite que haya sido utilizado previamente para freír alimentos con gluten
- Utilizar papel de hornear o papel de aluminio en superficies (como la plancha o la parrilla del horno) que podrían estar contaminadas
- No es necesario tener esponjas dedicadas, ya que es suficiente enjuagarlas con agua corriente y detergente para eliminar cualquier residuo de alimentos
- Se puede utilizar el mismo horno para cocinar alimentos con y sin gluten, prestando atención a manipular las bandejas, cocinando los alimentos sin gluten en los estantes más altos del horno y cubriéndolos con papel de aluminio.

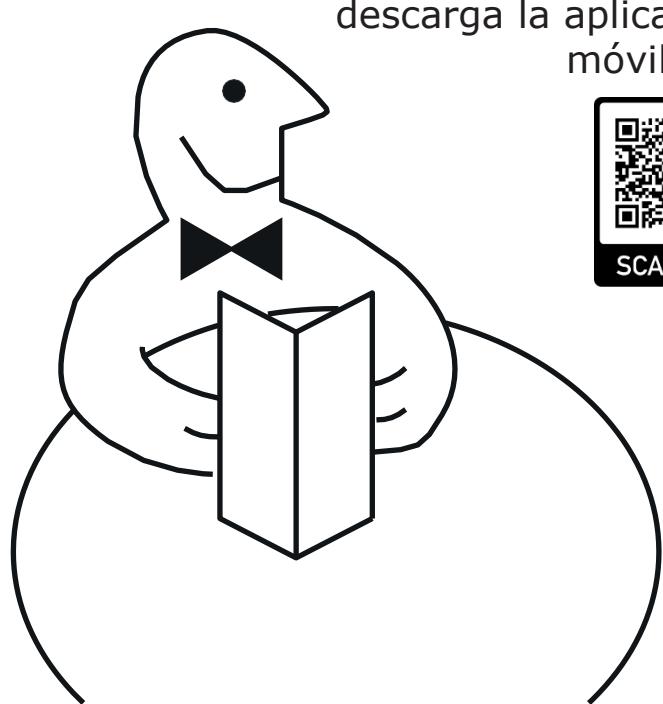


## ...y fuera de casa!

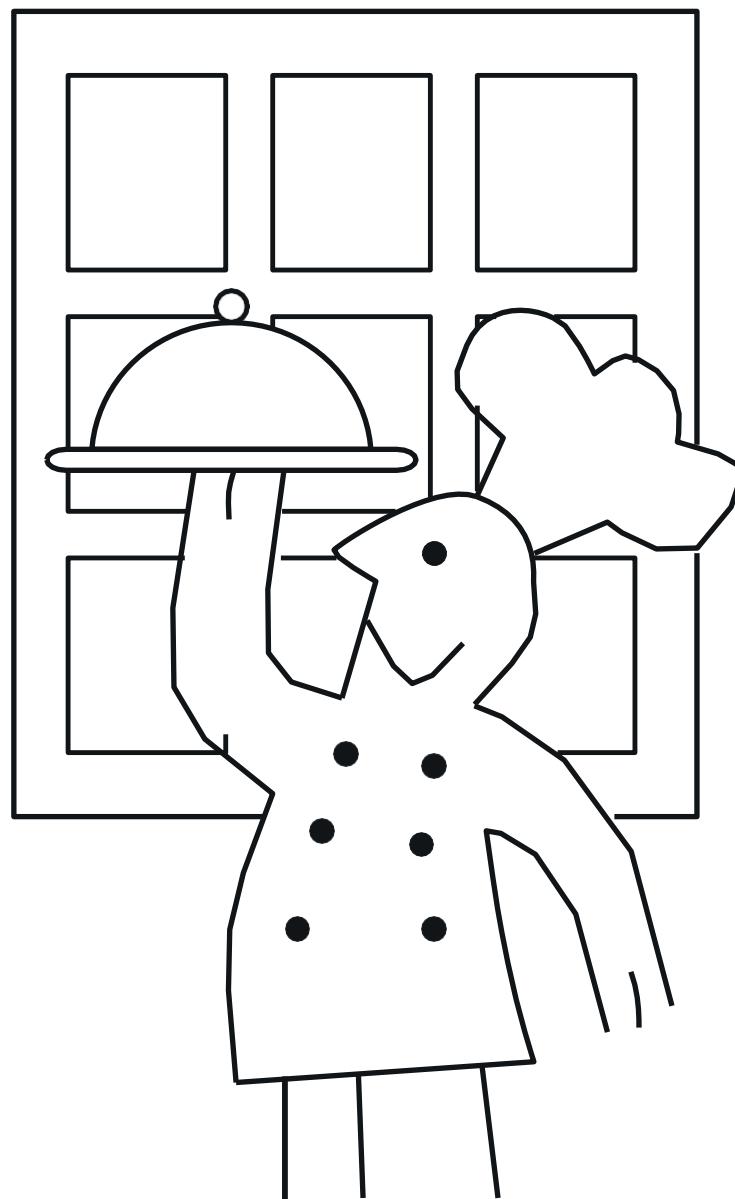
La convivialidad es muy importante para nuestro bienestar psicofísico, así que cuanto antes retoma tus hábitos.

Si comes afuera, sigue estos consejos:

- Hacer siempre la reserva con antelación, informando al personal de tu necesidad de comer sin gluten
- Antes de hacer el pedido, asegurarse siempre de ser reconocido como cliente celíaco
- Pedir siempre los ingredientes de los platos que se desea consumir y, en caso de duda, evitar consumir el plato.
- Además, en este ámbito, la Asociación Italiana Celiaquía ha realizado el Proyecto Alimentación Fuera de Casa (AFC): una red que incluye más de 4000 locales informados sobre la celiaquía y capaces de ofrecer un servicio adecuado a las necesidades alimentarias de los celíacos, después de la finalización de un programa de formación específico. La lista de locales adheridos al Proyecto AFC está disponible en la Guía impresa publicada anualmente y se actualiza constantemente en la aplicación móvil AIC.



# RESTAURANTE



## ¿Y si me equivoco y como gluten por error?

Un celíaco que consume gluten experimenta una reacción autoinmune, no alérgica.

En algunas personas, incluso una pequeña cantidad de gluten puede provocar la reaparición de síntomas, mientras que en otras no se presentan trastornos, pero esto no significa que el "régimen" pueda tomarse vacaciones.

El sistema inmunológico de los celíacos reconoce el gluten que llega al intestino como algo peligroso. Los anticuerpos liberados por el organismo se activan para combatirlo. Al hacerlo, se crea inflamación y las mismas condiciones que llevaron al diagnóstico (daño de la mucosa intestinal). Si los síntomas reaparecen debido a un error accidental, puede ser suficiente tomar un medicamento para tratarlos. En cualquier caso, por tranquilidad, consulta a tu médico.

## ¿Adónde puedo encontrar más información?

**Asociación Italiana Celiaquía Piemonte APS**

011 3119902

segreteria@aicpiemonte.it

<https://piemonte.celiachia.it/>



## Bibliografía y sitios web de referencia

- Asociación Italiana Celiaquía  
[www.celiachia.it](http://www.celiachia.it)
- Comer bien sin gluten - Tu guía práctica para la celiaquía (edición 2018)
- Consensus Oslo, 2013
- Protocolo de diagnóstico y seguimiento de la celiaquía (GU n. 191 19/8/2015)



### Limpiadores y cosméticos

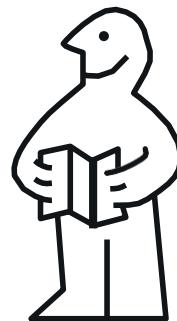
Puesto que la celíaca afecta exclusivamente al intestino delgado, enfermedad la presencia de gluten en cosméticos, limpiadores o otros productos que puedan entrar en contacto con la piel y las mucosas no representa ningún riesgo para los celíacos. Incluso la cantidad de pasta de dientes o pintalabios que se pueda ingerir accidentalmente no implica una ingesta significativa de gluten.

### Medicamentos y complementos alimenticios

Los celíacos pueden tomar tranquilamente todos los medicamentos disponibles en el mercado, ya que las normativas que regulan los medicamentos establecen un contenido de gluten siempre inferior a 20 ppm. Sin embargo, los productos homeopáticos y los complementos alimenticios, al no ser medicamentos, deben considerarse en riesgo para el celíaco y evaluarse caso por caso.

*Autores de la publicación: Dietistas del Área de Alimentación de AIC Piemonte - Comité Científico de AIC Piemonte.*

Un agradecimiento especial a los Voluntarios de AIC Piemonte



Edición 2023



[piemonte.celiachia.it](http://piemonte.celiachia.it)