



Ce.Di.Ce.
Centro de Difusión de la Celiaquía

Nº 12

Mundo Celíaco

“Difundir para concientizar”

Publicación del Centro de Difusión de la Celiaquía (Ce.Di.Ce.)
Distribución Gratuita - Diciembre 2012

SUMARIO

- 3 Editorial.
- 4 Actividades de Ce.Di.Ce.
- 5 Enfermedad Celíaca y Depresión.
- 8 Testimonio: La celiaquía en mi vida personal y en la Gestión de Salud Pública.
- 10 INAL informa: Recomendaciones para la manipulación segura de ALG.
- 12 Legislación.
- 13 Para Compartir.
Últimas publicaciones.
- 14 Comer sin gluten.
Todo Sin TACC.
- 16 Investigación: Plan Social Inclusión Celíaca.
Goya, Corrientes.
- 17 Entrevista: Celiaquía y fertilidad.
- 18 Después del diagnóstico.



Apropiada elección en las compras

Mundo Celíaco

Año 6 N° 12, Diciembre 2012

Propietario:
Centro de Difusión de la Celiacía

Director:
Marta Beatriz Poli

Producción periodística:
Marina Chopita
María Magdalena Coelli
Margarita Hollman
María Rosa Pastor
Marta Poli

Colaboran en este número:
Dra. Adriana Mohaidle
Dr. Guillermo F. Brambila
Lic. Gloria Ballesteros
ANMAT
Dra. Andrea Marazzi



Personería Jurídica N° 32033
Domicilio Legal: Calle 119 N° 1643
(1900) La Plata, Buenos Aires
Tel./Fax (0221) 427 6585
E-Mail: ce_di_ce@yahoo.com.ar
www.cedice.com.ar

Adherida a la Federación
de Instituciones Culturales
y Deportivas de La Plata.
Entidad de Bien Público
Municipalidad La Plata N° 1285
Organización CENOC N° 15507
Inscripción REPOC N° 1/2146/08
N° de Registro DNDA 5052468

Queda prohibida la reproducción
total o parcial de esta publicación sin
la autorización expresa de Ce.Di.Ce.

www.cedice.com.ar
www.facebook.com/ce.di.ce

Editorial

Un nuevo año termina y desde Ce.Di.Ce. vemos con agrado los avances que han ocurrido en cuanto a la inscripción de alimentos libres de gluten, que incluyen además de los productos específicos, productos de consumo general de distribución masiva. Esto fue posible gracias a la acción del Estado, que a través de la modificación de leyes y su reglamentación dio pautas precisas para el desarrollo, inscripción y rotulación de estos productos que se elaboran en todo el país, lo que se refleja en un mayor interés por parte de las empresas productoras de alimentos. Un punto fundamental fue la inclusión obligatoria de un logo oficial, que significa que el producto cumple los requisitos del CAA, que es elaborado con las condiciones y especificaciones debidas, que contiene menos de 10 mg/kg de gliadinas en el producto final y que es fiscalizado por los organismos oficiales de control. Todo esto garantiza el acceso a la información que el consumidor necesita. Además, la ANMAT elabora un listado oficial de alimentos el cual contiene los productos aprobados tanto por INAL como por las autoridades provinciales competentes, contando actualmente con 3.400 productos.

Es de destacar que la inclusión obligatoria del logo en los productos de consumo general facilita su identificación o visualización en los comercios, sin la necesidad que el celíaco tenga que depender de cualquier listado de alimentos, haciendo la tarea de comprar mucho más ágil y llevadera.

Todos estos avances, en cuanto a acción del Estado y toma de conciencia y compromiso de las empresas productoras de alimentos, también fueron posibles debido a la incansable acción de la comunidad celíaca, representada a través de distintas Instituciones. Éstas han trabajado a lo largo del tiempo codo a codo con los organismos oficiales acercando sus reclamos, sugerencias y necesidades.

Es nuestro deseo que el próximo año se profundicen estas acciones, logrando mayor compromiso de las empresas productoras de alimentos, que impliquen que cada vez haya más productos libres de gluten identificados a fin de facilitar la vida del celíaco en la comunidad.

Comisión Directiva

2012

Setiembre - diciembre 2012

Formación de recursos humanos

- Dos clases mensuales en los Cursos para obtención de la Libreta Sanitaria. Secretaría de Salud, Municipalidad de La Plata.
- Una clase de Manipulación de Alimentos para Celíacos destinada a cocineros de Comedores Escolares. Centro de Formación Profesional N° 408 de La Plata.
- Charla para estudiantes de enfermería. Facultad de Ciencias Médicas, UNLP
- Charla Manipulación de Alimentos para Celíacos. CEBAS N°1. UNLP

Difusión

- Participación un jueves por mes en el programa “La salud en boca de todos”. Radio UNLP AM 1390.
- Envío de folletería y revistas:
 - Taller de cocina. Hospital Ramos Mejía. CABA
 - Charla abierta a la comunidad. Área Seguridad Alimentaria, Municipalidad de Carcarañá, Santa Fe
 - Jornadas de Salud: “Redes de Celíacos de Ensenada”
- Disertación sobre celiaquía y alimentos. Encuentro Regional de Atención Primaria de la Salud. Región V, Ministerio de Salud, Provincia de Buenos Aires. Campana

Institucional

Se asistió y distribuyó la revista Mundo Celíaco N° 11, folletería informativa y números anteriores de la revista en:

Congreso Argentino de Gastroenterología y Endoscopia Digestiva. Hotel NH Provincial. Mar del Plata.

HOTELGA 2012 - X feria internacional de Hotelería y Gastronomía. Rural de Palermo, Ciudad Autónoma de Bs. As.

3° Jornada de Osteoporosis y Enfermedad Celíaca. Aula Montpellier. CABA



HOTELGA 2012



Congreso Gastro 2012

Enfermedad Celíaca y Depresión

Enfermedad Celíaca

La enfermedad celíaca (EC) es una condición permanente de intolerancia al gluten de la dieta, la más frecuente de la especie humana, en individuos genéticamente predispuestos. Se caracteriza por una lesión de la mucosa del intestino delgado, en toda su extensión, como resultado de una respuesta inmunológica inadecuada ante la ingesta de gluten.

Su presentación clínica es variada y abarca desde la forma clásica con síndrome de malabsorción hasta las formas atípicas con diversas manifestaciones incluso extra-intestinales, oligo o monosintomáticas (bajo peso, menarca tardía, anemia, osteoporosis, abortos, infertilidad, epilepsia, ataxia, calcificaciones occipitales, aftas recurrentes, dermatitis herpetiforme, etc)

Esta enfermedad también se asocia con el síndrome de Down, la deficiencia selectiva de IgA y otras condiciones que tienen características autoinmunes como diabetes mellitus tipo 1, enfermedad de tiroides y enfermedad hepática. Los pacientes con enfermedad celíaca y sus familias también pueden ser más propensos a tener dermatitis atópica en comparación con la población general, aunque la prevalencia de

otras alergias no es mayor.

Hasta los años 90 la EC era considerada una enfermedad poco común, 1/1000 a 1/3000 nacidos vivos y la zona de mayor prevalencia parecía ser Europa.

En las últimas décadas, el desarrollo de test serológicos con mayor sensibilidad y especificidad, permitió la investigación de numerosos individuos, muchos de ellos asintomáticos.

Como consecuencia se vio que su prevalencia es mucho mayor (1 en 200) y se amplió el espectro clínico.

De acuerdo a un estudio realizado sobre muestras de sangre para análisis prenupciales en La Plata, en nuestro país afecta a 1 de cada 167 individuos adultos.

En su forma clásica se presenta con diarrea, pérdida de peso y deficiencia vitamínica múltiple. Sin embargo, cada vez es más claro que esta forma clásica de presentación, no es, como se pensó, la más frecuente. Hoy en día la condición excede el severo síndrome de malabsorción.

El paciente celíaco puede presentarse con tan sólo moderados síntomas abdominales, con malabsorción subclínica o ausente y poca o ninguna pérdida de peso (forma subclínica).

Cada vez se reportan más casos de EC clínicamente silente. Los síntomas pueden manifestarse fuera del intestino, un ejemplo típico es la Dermatitis herpetiforme.

Esto ha llevado a que se hable del "iceberg" celíaco, cuya parte sumergida incluye sintomatología que afecta a muchos órganos y sistemas.

La condición genética de la EC, traducida en la presencia del complejo mayor de histocompatibilidad (HLA), DQ2, DQ8, permite suponer que otras enfermedades autoinmunes que comparten alteraciones cromosómicas similares, tengan una importante asociación.

Esta hipótesis ha sido comprobada en la diabetes insulino-dependiente, la hepatitis autoinmune y la cirrosis biliar primaria, entre otras. Además, el daño inmunológico inicial de la mucosa intestinal, y la consiguiente producción de autoanticuerpos, explicaría la génesis de enfermedades autoinmunes diversas, que antes se consideraban asociadas pero no originadas por la alergia al gluten como las ya mencionadas: Diabetes insulino-dependiente, la cirrosis biliar primaria, la hepatitis autoinmune además de la tiroiditis de Hashimoto, el hipo e hipertiroidismo, la deficiencia de Ig A, el síndrome de Sjögren, etc.

Enfermedad Celíaca y Depresión

Se ha descrito una alta prevalencia de síntomas y trastornos psiquiátricos y psicológicos, especialmente de tipo depresivo en pacientes celíacos adultos, como así también trastornos conductuales en niños y adolescentes. Las descripciones e investigaciones han referido desde cansancio hasta esquizofrenia.

Ya en 1932 el danés Hess Thyssen dice: "Una de las principales quejas en el sprue no tropical es el cansancio. Este es probablemente en parte de origen psíquico, ya que la fatiga a menudo persiste después del mejoramiento y se mantiene aún cuando el paciente haya ganado peso"

Pero estas observaciones no son tomadas muy en cuenta hasta que Dicke establece en 1950 la relación entre el consumo de gluten y EC y el consiguiente tratamiento: la dieta libre de gluten (DLG).

Seis años después, Daynes describe en 40 niños celíacos de 1 a 5 años un síndrome caracterizado por irritabilidad, berrinches y negativismo quienes respondieron notablemente a la dieta libre de gluten en unos pocos días. Posteriormente el mismo autor extiende sus observaciones a pacientes adultos, mostrando lo que él llama "síndrome de insomnio, depresión y dolor de cabeza".

En la medida en que estos resultados no pudieron ser corroborados, decayó el interés por el estado mental de los pacientes celíacos, aunque anecdóticamente se los continuaba describiendo como mentalmente peculiares, nerviosos, inestables, depresivos e incluso esquizofrénicos.

Es conveniente aclarar que si bien mucho se ha hablado sobre la hipótesis de la relación entre EC y esquizofrenia propuesta por Dohan, la misma no ha podido ser corroborada.

En 1970 Goldberg realiza la primera evaluación psiquiátrica estandarizada en un grupo de 46 pacientes celíacos bajo dieta libre de gluten. Encuentra una alta incidencia de rasgos depresivos, sin relación con los síntomas gastrointestinales, ni con el estado nutricional. En el seguimiento a un año observa que aquellos individuos que permanecían enfermos tenían más a menudo una historia familiar de enfermedad psiquiátrica que quienes mejoraban. Llega a la conclusión de que los signos de depresión que comúnmente se encuentran en los pacientes celíacos, posiblemente tengan relación con factores genéticos. No encuentra pacientes esquizofrénicos en sus observaciones.

Posteriormente (1992), un estudio realizado en Alemania por Vaitl y Stouthamer-Geisel con 182 pacientes a quienes se evaluó mediante un cuestionario autoadministrado, encontró que los pacientes celíacos

tenían una historia previa de síntomas psíquicos por la que habían recibido tratamiento medicamentoso (en un 32%) y psicoterapéutico (en un 14%).

Resumiendo la sintomatología psicológica, los autores concluyen que los celíacos muestran un distintivo estado "psicovegetativo" de agotamiento remarcando un componente depresivo.

Ya en 1982, Hallert y Derefeldt habían hecho similares observaciones en un área de Suecia con alta prevalencia de enfermedad celíaca reportando que el 21% (8 de 42) había recibido atención psiquiátrica previamente al diagnóstico de EC, siendo el diagnóstico de depresión, el más frecuente.

En un estudio posterior, con 16 pacientes recientemente diagnosticados, Hallert y Aström, encuentran niveles significativamente altos en la escala 2 Depresión solamente del Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI), en comparación con un grupo control de pacientes quirúrgicos. Sin embargo, este resultado no correlacionó significativamente con los síntomas abdominales y los autores describen un característico humor depresivo en los pacientes celíacos, diferente al de otras condiciones médicas, como por ejemplo colitis, quienes además tienen altas puntuaciones en las escalas 1 Hipocondriasis y 3 Histeria (la tríada neurótica). Esto los lleva a considerar a la psicopatología depre-

siva como un rasgo de la EC en los adultos, posiblemente consecuencia de la malabsorción.

Un estudio realizado en Italia en 1998 evaluó específicamente depresión en 92 pacientes celíacos adultos contrastándolos con 100 individuos normales y 48 pacientes con hepatitis crónica persistente, concluyendo también que los síntomas depresivos constituyen un rasgo característico de los pacientes celíacos, independientemente del momento del diagnóstico, ya que la edad del mismo y la duración del tratamiento no correlacionaron con depresión. Identificaron 3 factores principales: reactividad, pesimismo y astenia. Otro estudio italiano, investigó Ansiedad y Depresión, encontrando un estado “ansiedad” elevado en el grupo de pacientes celíacos en relación al grupo control de individuos sanos, al momento del diagnóstico. Ésta decreció significativamente luego de un año de tratamiento, lo que posiblemente muestre su origen reactivo.

En otros estudios, la depresión también se halló en un elevado número de pacientes celíacos pero se mantuvo sin cambios significativos después de un año aún con dieta libre de gluten. Los autores proponen que este resultado podría estar relacionado con una reducción en la calidad de vida.

En un meta-análisis publicado este año se afirma que la depresión es más común y más severo en los adultos con enfermedad celíaca que en los adultos sanos. Sin embargo, el porcentaje de adultos con enferme-

dad celíaca y depresión no difieren de aquellos adultos con otras enfermedades físicas crónicas.

La depresión es común en adultos con enfermedad celíaca y se asemeja a la condición en otras enfermedades físicas. Aún los mecanismos que median esta relación entre EC y depresión no han podido ser especificados.

Por sus particulares características, por ser multisistémica, por ser crónica y por el tipo de tratamiento que exige (involucrando un acto altamente social como la comida), la EC es un cuadro complejo.

Como tal pone en primer plano la consideración de un abordaje integrado, tanto en su evaluación como en su tratamiento.

Por otra parte, el campo de los trastornos psiquiátricos también es muy complejo y multideterminado. La depresión es un trastorno heterogéneo y con un curso altamente variable. Las diferencias en los resultados de las investigaciones citadas, parecen dar cuenta de estas complejidades haciendo posibles sólo conclusiones provisionarias.

Desde este marco, es posible pensar que los trastornos afectivos y en especial la depresión, tan ampliamente referida en los pacientes celíacos puedan explicarse inicialmente como una consecuencia de la malabsorción de nutrientes, acompañada muchas veces por fatiga y dolor, los que incrementan la sensación de malestar y decaimiento. Y probablemente con el sentimiento de abatimiento y hasta desesperanza en las etapas de incertidumbre pre-

vias al diagnóstico.

A partir del mismo e instaurada la DLG parecería haber una repuesta inicial de mejoramiento, con el consiguiente alivio, a menudo después de largos períodos con diversos e inexplicables síntomas. Pero sostenida en el tiempo, las dificultades en el ajuste a la dieta y su interferencia con la vida social, probablemente sean responsables del deterioro en la calidad de vida, manteniendo elevados los niveles de Depresión.

Investigar la presencia de Depresión y tratar la misma si la hubiera, conlleva un doble beneficio. Por una parte incide en el mejoramiento de la calidad de vida del paciente, por otra aumenta la adherencia a la dieta.

Por último, sería importante contar con datos propios de nuestro país dadas las diferencias observadas en los resultados de las investigaciones. Pero fundamentalmente por el hecho de estar el tratamiento tan estrechamente ligado a factores sociales, económicos (costo de la DLG) y culturales.



Dra. Adriana Mohaidle
Médica Gastroenteróloga y
Endoscopista del Hospital Alemán



La celiaquía en mi vida personal y en la Gestión de Salud Pública

La celiaquía en la función pública

Los 135 distritos de la Provincia de Buenos Aires están organizados sanitariamente en 12 regiones; una de ellas es la región V que abarca los distritos de Vicente López, San Isidro, San Fernando, Tigre, Zárate, Campana, Exaltación de la Cruz, José C Paz, San Martín, San Miguel, Pilar, Escobar, Malvinas Argentinas.

En el año 2009 los directores de la Región Sanitaria V entienden la necesidad de organizar acciones a favor de la celiaquía y acceden a la iniciativa que le planteamos dándonos vía libre para gestionar al respecto. Así nace CELIARED REGIONAL.

Decimos CELIARED porque así se denominaría desde el Ministerio de Salud provincial al área que luego será oficialmente lanzada como tal el 5 de Mayo de 2010 en la ciudad de Carmen de Areco (Dr. Collia, A).

¿Qué es Celiared para nosotros?

Un espacio de sociabilización de la información y del conocimiento y una Red de profesionales efectores y comunidad que se disponen para articular las necesidades de los celíacos en cada distrito en el ámbito de la Región Sanitaria V.

Más que un programa es – como su nombre lo indica – una Red que nace, crece y se va armando entre todos.

Nace con un espíritu pluralista, democrático y multidisciplinario.

Nosotros somos conscientes que necesitamos de todos aquellos que hacen algo a favor de los celíacos, sean profesionales, organizaciones de la comunidad, instituciones, fundaciones, medios de comunicación, empresas de alimentos, etc.

¿Qué nos propusimos?

Convocar a todos los distritos de nuestra región para el armado de una red tanto de profesionales como comunitaria para articular el abordaje integral de la celiaquía en función de dos grandes objetivos a considerar:

1. Que todo individuo sospechoso de ser celíaco pueda

acceder al diagnóstico de certeza y,

2. Que todo individuo diagnosticado de celiaquía pueda acceder a un régimen libre de gluten.

Convocamos a los municipios para que cada uno nos diga con qué cuenta, qué le falta y se sume para organizar las necesidades con el resto de los distritos. Todos y cada uno contribuirían al armado de la Red, nos permitiría organizar la tarea asistencial conociendo los recursos tanto humanos (médicos clínicos, gastroenterólogos, nutricionistas, bioquímicos, anatomopatólogos, psicólogos, trabajadores sociales, etc.) vigentes como así también los recursos tecnológicos (laboratorio, endoscopia, etc.).

Evaluáramos la realidad operativa de cada distrito y los recursos con los que contamos desde Nación y de la misma Provincia de Bs. As. Esto nos permitiría poner sobre la mesa todos los recursos disponibles, articular acciones y administrarlos al servicio de los beneficiarios.

Los distritos son muy heterogéneos en nuestra provincia. No todos cuentan con especialistas y/o tecnología de laboratorio adecuada o anatomopatólogos acreditados en el diagnóstico de celiaquía. Nosotros articulamos para que las necesidades de uno se las resuelva otro o se habiliten canales de derivación a otras instancias, sean provinciales o nacionales.

Lo mismo sucede en relación al segundo objetivo de nuestra tarea y es cuando, ya diagnosticado el celíaco, tenemos que considerar en qué le ayudamos y qué le ofrecemos para que cumpla con la indicación del régimen libre de gluten.

Creemos fundamental sociabilizar el conocimiento y la información al conjunto de los celíacos de cada distrito para que entiendan qué les sucede y cómo deben encarar esta nueva condición de vida y cuenten con todas las herramientas disponibles a su alcance. Para ello fomentamos los Grupos de Celíacos organizados por ellos mismos y por un equipo de profesionales multidisciplinarios según las posibilidades de cada distrito; revisamos que cada distrito gestione los recursos vigentes a favor de los celíacos; ya sea la caja de alimentos aptos o la tarjeta con un monto de

dinero determinado para adquirir alimentos aptos financiado por la provincia: cerciorarnos que todos reciban la revista Mundo Celíaco y que conozcan otras; repartir folletería y normativa; dar a conocer las páginas web disponibles y el listado del ANMAT y otros listados reconocidos y disponibles; informar sobre la legislación vigente a favor de los celíacos a fin de que la difundan y que promuevan ordenanzas locales para lograr comida apta Sin TACC en los comercios, etc.

¿Cuáles son nuestros desafíos actuales?

En relación a al aspecto técnico-profesional estamos embargados en asegurar un recurso humano multidisciplinario capacitado y acreditado en el diagnóstico de la celiaquía según las normas actuales.

En este aspecto mucho colabora con nosotros el Programa Nacional de Detección y Control de la Enfermedad Celíaca y el conjunto de profesionales dispersos por toda la provincia.

En relación al régimen libre de gluten estamos desarrollando una fuerte política de información, asesoramiento y educación a todo tipo de instituciones, sean educativas, laborales, deportivas, gastronómicas, etc. teniendo en cuenta nuestro lema “la inserción social del celíaco” o su integración.

Porque si consideramos la importancia y vigencia que tiene el alimento en las diferentes formas de sociabilización de las personas, no sólo en el aspecto nutritivo sino el sentido que tiene el compartir entre los comensales, creemos que el celíaco no puede estar ajeno a dicha experiencia de vida social.

Celebramos todos los avances de estos últimos 10 años a instancias del gobierno nacional, provincial y municipales en materia legislativa y de recursos a favor de los celíacos, pero necesitamos que la sociedad civil y, en particular, quienes industrializan alimentos, comercializan o desarrollan el arte culinario de la gastronomía se comprometan aún más con los celíacos y su acceso a una alimentación libre de gluten.

En relación a lo personal, en mi condición de celíaco debo retrotraerme a los años 1959-60 cuando tenía yo 2 a 3 años de vida.

El cuadro clínico tan claro en la actualidad, necesitaba en aquella época de alguien lúcido que los interpretara y le diera un diagnóstico.

Gracias a una tía enfermera tuve la posibilidad de acceder a un gran pediatra que fue quien me diagnosticó la celiaquía. En esa época no se hacían anticuerpos.

La indicación para ese entonces, como al igual que hoy, fue “dieta sin gluten”. Si poco se sabía en aquella época de celiaquía, menos se sabía de lo que era una dieta libre de gluten!!!

Dos ejemplos:

- el panadero me traía “pan de maíz”

- mi familia me compraba “alfajores de maicena”

En esa época se pensaba que aquello que se llamaba por su nombre significaba lo que decía ser. La confianza en sus componentes y en la fabricación así lo hacía suponer.

Ya entrada la adolescencia fui “beneficiado” (según la normas de la época) en abandonar la dieta sin gluten, ya que se pensaba que la celiaquía se curaba al llegar más o menos a los 10 a 12 años de edad.

Fue así que me pase la segunda y parte de la tercera década de mi vida comiendo de todo.

En 4° año de medicina, cursando la práctica hospitalaria y estando en regular estado de salud, sintomático, decido hacerme ver y me contacto con el servicio de intestino delgado del Dr. Julio Bai y es allí donde confirmo el diagnóstico e inicio una nueva etapa en mi vida volviendo al régimen libre de gluten.

Mi vida estuvo marcada, por un lado por la habilidad profesional de un pediatra que facilitó un diagnóstico precoz, pero por otro padeció a una sociedad profundamente ignorante en cuanto a lo que significaba ser celíaco y menos aún su alimentación. Esto me impulsó a trabajar desde la salud pública para sumar ideas que pretendan modificar dicha realidad en favor de los celíacos.



Dr. Brambila, Guillermo F.

Médico Pediatra

Gastroenterólogo Pediatra

*Sanitarista – Referente de Celiared Regional V
Celíaco*



Recomendaciones para la manipulación

En la edición anterior de la revista, presentamos esquemáticamente las diferentes líneas de trabajo que forman parte de la Estrategia de Fortalecimiento de la Fiscalización, Prevención e Información a la comunidad sobre Alimentos Libres de Gluten (ALG) consensuada con las 24 jurisdicciones en el marco del Programa Federal de Control de Alimentos (PFCA). En el mencionado artículo proponíamos abordar en números sucesivos de esta publicación el detalle de cada una de las acciones desarrolladas esperando acercarnos todas las novedades e información disponible.

Desde la profunda convicción que el acceso a información actualizada, completa y confiable es un derecho de todos los ciudadanos y que esto cobra mayor dimensión si de esta información dependen las elecciones que determinan la vida saludable o no de los consumidores, hemos asumido el compromiso de garantizar el acceso a la información (en calidad y cantidad) que los consumidores de ALG y la comunidad en su conjunto necesitan. Desde la página web de ANMAT se puede acceder al Listado Integrado de Alimentos Libres de Gluten que han sido aprobados tanto por el Instituto Nacional de Alimentos (INAL) como por las Autoridades Sanitarias Provinciales. Se puede acceder desde el menú de inicio de la web (www.anmat.gov.ar) o directamente siguiendo este vínculo: http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/libres_gluten/Alimentos_Libres_de_Gluten.asp

Como complemento a esta información, hemos desarrollado material destinado especialmente a los consumidores con las prácticas recomendadas para la manipulación casera de alimentos para evitar la contaminación involuntaria con gluten. Aquí les presentamos los mensajes claves de esta iniciativa.

Claves a tener en cuenta para la manipulación segura de ALG

El consumidor celiaco basa su dieta en alimentos que no contienen gluten, ya sea por sus características naturales o por su proceso, los denominados alimentos libres de gluten. La dieta debe seguirse estrictamente, ya que la ingestión de pequeñas cantidades de gluten puede producir lesiones de las vellosidades intestinales. Esta condición representa un desafío para la manipulación de alimentos a los fines de evitar la contaminación de los mismos: desde la compra hasta su consumo. En este artículo detallaremos las recomendaciones básicas que se deben seguir para evitar que un ALG se contamine y pueda de esta manera representar un riesgo para la salud.



APROPIADA ELECCION EN LAS COMPRAS

- Lea las etiquetas de los productos: identifique el símbolo aprobado por la Autoridad Sanitaria con la leyenda "Sin TACC".

- Las Autoridades Sanitarias del país adoptaron el logo oficial identifica torio que es obligatorio para los alimentos sin TACC. El

mismo permite una rápida y fácil identificación de los productos aprobados y fiscalizados como libres de gluten por la Autoridad Sanitaria. Asimismo puede utilizarse conjuntamente el símbolo propuesto por la Asociación Celíaca Argentina o el de ACELA.

- Verifique que los productos se encuentren en el listado integrado de alimentos libres de gluten aprobados por la Autoridad Sanitaria. Desde la página web de ANMAT se puede acceder al listado integrado de alimentos libres

segura de Alimentos Libres de Gluten

de gluten que han sido aprobados tanto por el Instituto Nacional de Alimentos (INAL) como por las Autoridades Sanitarias Provinciales. El mismo es actualizado bimensualmente y se puede descargar en formato imprimible http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/libres_gluten/Alimentos_Libres_de_Gluten.asp

Así mismo se puede acceder de manera independiente a los datos actualizados de las Provincias de Santa Fe, Buenos Aires y San Luis como a las preguntas frecuentes realizadas por los consumidores a cerca del listado.



ADECUADO TRASLADO Y ALMACENAMIENTO

- Adquiera productos envasados y rotulados, donde pueda identificar los ingredientes.
- Adquiera sólo productos que conserven la integridad del envase, es decir que estén adecuadamente sellados/cerrados y no presenten

signos de apertura/daños.

Ante la duda de si un producto puede contener gluten no lo compre.

- Separe los alimentos libres de gluten de los con gluten en el almacenamiento de los mismos
- Sea cuidadoso en la manipulación de los envases de los productos, evite que los mismos se dañen.
- Una vez abierto, almacene en contenedores separados y claramente identificados los ALG de los que no lo son.

Si sospecha que un producto se ha contaminado con gluten no lo utilice.



MANIPULACION SEGURA EN CASA

- Lávese las manos frecuentemente.
- Limpie minuciosamente todas las superficies que utilice para la preparación de los alimentos.
- No use los mismos utensilios de cocina para elaborar productos con gluten y productos sin gluten.

Destine utensilios (contenedores, ollas) exclusivos para la elaboración/ almacenamiento de los alimentos libre de gluten.

- Los líquidos de cocción (ej. aceites, caldos, agua) deben ser exclusivos o de primer uso para los alimentos sin TACC.
- Elabore y manipule los alimentos para el celíaco, siempre separados del resto. Si no dispone de zonas separadas, prepare primero el menú sin gluten y luego el resto de los platos.
- Disponga de una zona para almacenar exclusivamente los alimentos especiales sin gluten.

Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica.

Línea gratuita:
0800-333-1234
Fax: (011) 4340-0800
5252-8200 int 1159
Correo electrónico:
responde@anmat.gov.ar





Legislación

Se aprobó la inclusión del inciso l en el art 2° de la ley N° 10.499 y sus modificatorias

Ley 14.377/12

Provincia de Buenos Aires

Artículo 1.- Incorpórase como inciso l) del artículo 2 de la Ley 10.499 y sus modificatorias introducidas por las Leyes: 12.631 y 14.129, el que quedará redactado de la siguiente forma:

“Artículo 2.- (Texto según Ley 14.129) (Conf. Ley 12.631) En relación al tema a que hace referencia el artículo 1, el Ministerio de Salud deberá:

a) Posibilitar el diagnóstico precoz, detección y tratamiento de la celiaquía, facilitando el acceso a los estudios necesarios a tal fin, e incluyendo el análisis de anticuerpos antigliadina, endomisales y transglutaminasa.

b) Establecer en forma inequívoca la denominación y características de productos alimenticios aptos para el consumo por los enfermos celíacos.

c) Establecer la metodología analítica más adecuada para la certificación de productos alimenticios aptos para el consumo por los enfermos celíacos.

d) Confeccionar un registro provincial de productos alimenticios aptos para el consumo por los enfermos celíacos, informando periódicamente sobre la actualización de los listados de alimentos libres de gluten.

e) Fiscalizar los productos alimenticios comercializados con la identificación de aptos para el consumo por enfermos celíacos.

f) Llevar un registro provincial de los pacientes celíacos.

g) Promover la investigación básica y clínica en el diagnóstico, tratamiento, patogenia de la enfermedad celíaca y en el desarrollo de nuevas metodologías para la certificación de productos alimenticios aptos para el consumo por los enfermos celíacos.

h) Promover la formación de profesionales de la salud en el

diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celíaca.

i) Promover la difusión e información a la comunidad de todo lo referente a la enfermedad y la coordinación de toda actividad sobre dicha problemática.

j) Instruir a los laboratorios farmacéuticos a advertir, en los envases de los medicamentos de uso frecuente para patologías generales, sobre aquellos que puedan tener efectos adversos en pacientes celíacos.

k) Instrumentar actividades de capacitación de los pacientes celíacos y su grupo familiar en la autoproducción y elaboración de alimentos aptos para su consumo.

l) Promover en restaurantes, bares y confiterías la inclusión en sus cartillas de al menos, una opción apta para celíacos.”

Artículo 2.- Comuníquese al Poder Ejecutivo.

MUNICIPALIDAD DE SAN NICOLÁS DE LOS ARROYOS. Provincia de Buenos Aires
Por Ordenanza 8079/11 y su decreto reglamentario 1259/12 se crea el **Plan Municipal para la inclusión del celíaco** con los objetivos de: atender integralmente al celíaco, identificar a los que aún no se han detectado y concientizar a la comunidad para evitar su exclusión



Para compartir

SOL DE INVIERNO ALMACÉN LIBRE DE GLUTEN

Eduardo, dueño de Sol de Invierno, nos cuenta cómo comenzaron con el almacén

Sol de Invierno surge luego de que a un familiar le diagnosticaron celiacía. Al conocer y profundizar los aspectos relevantes de la celiacía notamos una carencia de información, así como también de alimentos en la ciudad y el país.

En el 2009 luego de finalizar los estudios profesionales en Gastronomía en la ciudad, comenzamos a elaborar alimentos sin TACC para la familia. A finales del 2010 pudimos abrir el primer almacén libre de gluten de la ciudad, donde agrupamos todos los alimentos sin TACC que una "despensa y fiambrería" de barrio posee. Al poco tiempo y gracias al entusiasmo y demanda del público, pudimos abrir una cocina en nuestro local donde día a día elaboramos alimentos frescos libres de gluten. La respuesta de los clientes fue positiva y nos impulsaron a probar recetas nuevas. Hoy ofrecemos además de los productos de almacén, más de 30 productos certificados sin TACC, panificados, pastas frescas, pizzas y empanadas, servicios de lunch, postres, entre otros, todo de elaboración propia.

Hoy después de 2 años de trabajo el almacén posee una amplia variedad de productos y alimentos sin tacc, seguimos capacitándonos diariamente, incorporando nuevas marcas y recientemente pudimos abrir una nueva fábrica para satisfacer la demanda y ofrecer productos frescos, sanos y ricos.

Sol de Invierno Almacén libre de Gluten
(223) 4765385 - 25 de mayo 3891 esq. Guido
soldeinvierno@almacensintacc.com.ar



Últimas publicaciones



Autores: Antonio Hernández Espinal y Fernanda Nuñez Nuñez

Ed. Julio 2011 / Origen: Sevilla- España

'La isla del capitán Glutamato' y 'Los viajes de Iván y Guagua' son unas publicaciones con una temática muy especial, ya que están protagonizados por niños de carne y hueso que padecen la enfermedad celíaca. La iniciativa ha tenido una impresionante acogida entre maestros, padres y alumnos.

Se puede leer On-line y descargar el archivo en PDF



Comer sin gluten

Recetas dulces y saladas para acompañar con unos mates en cualquier temporada.

Cheese cake de dulce de leche sin horno

Ingredientes

Para la base:

Galletitas de chocolate sin tacc 200grs

Manteca 80 grs

Para relleno:

Dulce de leche repostero 360grs

Crema de leche 360grs

Queso crema 360grs

Gelatina sin sabor 10grs

Para cubierta:

Chocolate semiamargo

100grs

Manteca 50grs

Cognac 1 tapita

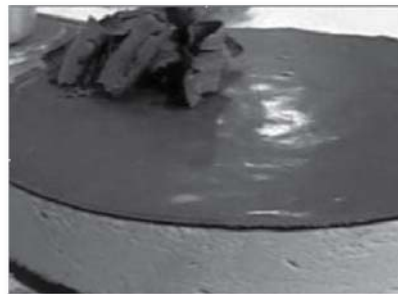
Preparación:

Para la base: Moler las galletitas en la procesadora o aplastándolas dentro de una bolsa. Mezclar con la manteca derretida y cubrir un molde desmontable de 20 cm. Poner una tira de acetato en el interior.

Para el relleno: Mezclar el dulce de leche repostero con el queso crema (para que sea más fácil sacarlo 1 hora antes de la heladera). Batir la crema hasta lograr hacer trazos que se sostienen en la superficie. Integrar todo agregando la crema en 2 o 3 veces y con movimientos envolventes. Hidratar la gelatina, agregar 3 cucharadas de la preparación anterior y mezclar bien para equiparar densidades. Recién ahora volcar a la mezcla y unir todo. Volcar la preparación sobre la base de galletitas. La gelatina la va a sostener un poco más. Enfriar al menos 3 horas para que tome bien la gelatina.

Para la cobertura: Picar el chocolate y fundirlo a baño maría o al microondas junto con la manteca. Agregar el cognac, mezclar bien y cubrir el cheesecake antes de servir.

Fuente: Adaptación de receta de Cocineros Argentinos



Pan dulce en horno de pan

(4 pan dulces de 300g cada uno)

Ingredientes:

1 taza de agua (250cc)

1 huevo batido

1 cda. de leche en polvo descremada

1 cda. de aceite neutro

1 cda. de miel

½ taza de azúcar (100g)

3 tazas de premezcla (370g)

1 cdita. de levadura seca

½ cdita. de esencia de vainilla

¼ de cdita de esencia de azahar

Ralladura de naranja y de limón

50g de fruta abrigantada

25g de pasas de uva remojadas en ruhm o cognac

25g de nueces

25g de almendras

25g de avellanas

Preparación

Coloque los ingredientes en el recipiente de la máquina en el orden indicado (sin los frutos secos) y ponga la máquina a funcionar en el Programa N°5 – tamaño chico- color claro. Una vez que escuche el “beep” de la máquina, agregue los frutos secos y deje terminar el proceso.

Una vez frío, cubra el pan dulce con glacé - realizado con una taza de azúcar impalpable, unas gotas de jugo de limón y un chorrito de agua caliente. Mientras el glacé está fresco, puede colocarle algunos frutos secos (reservados de los del relleno) como decoración.

Pan dulce

Ingredientes

260cc de agua tibia
2 huevos
3 cdas. de aceite
2 cdas. de miel
150g de azúcar
500g de premezcla
2 cdas de leche en polvo
10g de levadura seca
½ cdita. de esencia de vainilla
¼ cdita. de esencia de azahar
Ralladura de naranja y de limón
50g de fruta brillantada
25g de pasas remojadas en ruhm o cognac
25g de nueces
25g de almendras
25g de avellanas

Preparación

Cernir en un bowl la premezcla junto con la leche en polvo. Agregar el azúcar, las esencias, las ralladuras, el aceite, la miel, los huevos ligeramente batidos. Espolvorear la levadura seca y agregar batiendo con batidor el agua

tibia, hasta formar una crema homogénea. Tapar con un repasador y colocar en un lugar tibio para leudar. Una vez leudado, incorporar los frutos secos.

Distribuir en moldes de pan dulce y dejar leudar nuevamente. Llenar los moldes hasta aprox. la mitad y dejar leudar hasta tres cuartos de los mismos. Pintar con huevo y hornear aprox. 30 minutos a 170°.

Si desea realizar un pan dulce más grande, debe hornearlo a temperatura más baja por más tiempo.

Una vez frío, cubra el pan dulce con glacé - realizado con una taza de azúcar impalpable, unas gotas de jugo de limón y un chorrito de agua caliente. Mientras el glacé está fresco, puede decorarlo con algunos frutos secos



Fuente:
Tante Gretty

Todo Sin TACC

○ Sol de Invierno Almacén libre de gluten

Tel: (0223) 4765385
25 de mayo 3891 esq Guido - Mar del Plata
soldeinvierno@almacensintacc.com.ar
www.almacensintacc.com.ar

○ SANTA MARIA

22 N° 581 esq. 44
La Plata
contacto@santamariaproductos.com.ar
www.santamariaproductos.com.ar

○ IL SOLE - Alimentos ultracongelados sin TACC

Tel: (011) 4456-0055 /
info@ilsole.com.ar
www.ilsole.com.ar

○ NORA'S SKILLS

Cuyo 1422 - Martínez
San Isidro
info@noraskills.com
www.noraskills.com

○ DELICEL.

Premezclas aptas para celíacos.

Pizza. Pan casero.
Bizcochuelo.
Panadería.
Repostería.
info@delicel.com.ar
www.delicel.com.ar



Plan Social “Inclusión Celíaca”

Lic. GLORIA BALLESTEROS Lic.en Tecnología de los Alimentos. / Magister en Química Agroalimentaria. / Investigadora Superior del Instituto de Investigaciones Científicas de la UCP. / glo_ballesteros@hotmail.com

“Inclusión Celíaca” es un Plan Social creado y dirigido por la Licenciada en Tecnología de los Alimentos Gloria Ballesteros, que nace a partir del desarrollo de la formulación de una harina libre de gluten funcional.

Este Plan tiene como objetivo elaborar y distribuir gratuitamente una harina apta para celíacos especialmente diseñada, con un alto contenido proteico, de fibra y con características de alimento funcional. Este último es aquel que es elaborado no sólo por sus características nutricionales sino también para cumplir una función específica como puede ser el mejorar la salud y reducir el riesgo de contraer enfermedades.

Desarrollar alimentos con características prebióticas o funcionales se ha constituido en un interesante tópico de investigación a nivel mundial por varios grupos de investigadores. Es decir que esta harina se destaca por su valor funcional y nutricional en comparación a las existentes actualmente en el mercado.

Dada su composición, esta harina libre de gluten aumentará el valor proteico del alimento que se prepare con dicho ingrediente aportando un atenuante al problema nutricional de los enfermos celíacos y con problemas de desnutrición y ampliando la dieta restringida de toda la comunidad celíaca de la región y del país.

La propuesta, entonces, es generar una harina libre de gluten elaborada con materia prima regional de la provincia de Corrientes, con excelentes cualidades nutricionales, similar en sus características culinarias a la harina de trigo y con un ingrediente prebiótico. Este último conlleva una serie de beneficios para la salud, tales como estimular el crecimiento de bacterias benéficas, reforzar el sistema inmunológico, regular el tránsito intestinal, reducir el riesgo de cáncer de colon, aumentar la absorción de calcio y magnesio, disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre y mejorar la respuesta glucémica, entre otros.

Dicha harina es elaborada y distribuida gratuitamente a los celíacos de Goya, desde la Municipalidad de Goya. A cada beneficiario se le entrega mensualmente de manera gratuita un total de 6kg de la harina sin TACC formulada (valor que se calcula por el consumo per cápita anual de harina según estadísticas del INDEC).

Además se acompaña esta distribución de harina con capacitación específica sobre su utilización en talleres de cocina para celíacos. De esta manera, quien padece esta enfermedad conoce y aprende a generar sus propias comidas.

Es de interés destacar que para este Plan Social se ha sumado el aporte privado de la Universidad de la Cuenca del Plata que conjuntamente con la Municipalidad de Goya, financian por partes iguales la elaboración y distribución de esta harina para los celíacos de esta ciudad desde mayo de 2012.

El Plan Social “Inclusión Celíaca” está diseñado desde el desarrollo de un nuevo producto, pero que a su vez conlleva en su realización un bien social y vincule el sector científico con la industria y con la comunidad. De esta manera, pensado en un mega proyecto con múltiples actores, no sólo se está atendiendo a la problemática de la escasez de alimentos para celíacos, sino fundamentalmente a la inclusión y la igualdad para dicha comunidad. La inclusión del sujeto celíaco en la sociedad en la cual vive resulta ser indispensable para lograr que goce de una buena salud y de una mejor calidad de vida.

Este Plan forma parte de una mega plataforma de proyectos que se inició con el proyecto Plan Social “Nutrición Ilimitada” realizado por la Municipalidad de Goya desde hace un año que elabora y distribuye galletitas fortificadas libres de gluten a los comedores del Municipio. Dicho plan resultó ganador del premio INNOVAR 2011 en la categoría de Tecnologías para el Desarrollo Social.



Celiaquia y Fertilidad

Entrevista a la Dra. Andrea Marazzi de Fertilab Argentina

¿Hay algún estudio que certifique relación entre celiacia y fertilidad?

Varios estudios han relacionado la celiacia con trastornos ginecológicos, alteraciones del ciclo, abortos e infertilidad.

En dos de las últimas publicaciones (2011 Fertility and Sterility) un grupo de Estados Unidos y otro de India, hallaron mayor incidencia de serología positiva para Enfermedad Celíaca en grupos de mujeres con infertilidad.

Se necesitan más trabajos prospectivos y randomizados, para poder fortalecer estos hallazgos.

También en 2011, apareció un trabajo que evaluó más de 7000 varones con enfermedad celíaca en Suiza, comparados contra controles sanos, quienes no presentaron alteraciones en su fertilidad.

¿Influye la edad en la que se diagnosticó la enfermedad?

Si bien no está claro, sin dudas la precocidad en el diagnóstico es muy importante, ya que la funcionalidad del cuerpo mejorará, y muchas veces, con solo modificar la dieta en un tiempo, se logran resultados.

Podemos ver este problema desde distintos ángulos.

La paciente que ya sabe que es Celiaca, y ha modificado su alimentación y normalizado su cuerpo, recibirá una indicación convencional, suplementos de ácido fólico y prenatales y se harán los estudios de fertilidad para buscar las otras causas posibles de infertilidad de la pareja.

Aquellas con historia de infertilidad sin causa aparente o aborto recurrente, será estudiada para buscar la presencia de una enfermedad celíaca latente.

En ambos grupos, se sugiere estudiar otras patologías autoinmunes, como los anticuerpos antitiroideos, que pueden estar presentes.



¿Las dificultades para concebir o los abortos desaparecen cuando se sigue la dieta correctamente?

Debe tenerse en cuenta que la enfermedad Celíaca per se no es causa directa de infertilidad. Esta patología, sin tratamiento, puede generar alteraciones en la función hormonal, modificaciones del medioambiente uterino, etc., que disminuyan la eficiencia de la fertilidad en estas mujeres. Sin embargo, al tratarse, cambiando la alimentación, muchas veces las condiciones cambian favorablemente.



Después del diagnóstico

Se puede recurrir a las siguientes Instituciones:

BUENOS AIRES

ACA Asociación Celíaca Argentina
Central: 24 N° 1907
(1900) - La Plata.
Te/Fax: (0221) 451-6126
info@celiaco.org.ar
www.celiaco.org.ar (ver Filiales)

ACELA

Asistencia al Celíaco Argentina
Central: Hospital Udaondo -
Ciudad Autónoma de Bs. As.
Doblas 1527- Dto.A – Almagro
Te. 4292-6373 / 15 6392 3536
acelaceliacos@hotmail.com
prensaacela@gmail.com
www.acela.org.ar (Ver Filiales)

CORDOBA

APAAC. As. Pro Ayuda al Celíaco
Chubut 266 - B°Alberdi
Casilla de Correo 567 (5000)
Te. (0351) 4239217
gceliacos@yahoo.com.ar
celiacos.cba@ceeo.com.ar

CORRIENTES

ACECO. Asoc. Celiacos Corrientes
Casa de Padres del Hospital
de Niños Juan Pablo II
Av. Artigas y Moreno (3400)
Te. (03783) 479300/6 (Htal-Int.185)
mtrama@intramed.net.ar

Goya

ACEGO - Asociación de Celíacos
de Goya / Reconquista 748
B° Scofano (3450)
celiacos_goya@yahoo.com.ar

CHUBUT - Rawson

GRU.PA.CEL
Grupo de Pacientes Celíacos.
Te. (02965) 15 415260 /
15 674434
malva1@infovia.com.ar

ENTRE RIOS - Paraná

ACER. As. Cel. Entre Ríos - Paraná
Reunión Htal San Martin
Peron 460- Paraná
2° Juev. 16 hs.
Te. 0343-4271581
acerparana@gmail.com

LA PAMPA

ACELPA
General Pico (6360), La Pampa
Reuniones: los 4° sábados
de cada mes. de 16 a 18 hs.
Teléfonos: (02302) 436436 /
(02302) 427111
Mail: acelpa@hotmail.com.ar
facebook: acelpa pampeana

LA RIOJA

ARICE - Asoc. Riojana de Celiacos
Tall. Ex Htal. Pte. Plaza
San Nicolas de Bari 131 (5300)

MENDOZA

OSEP (Obra Social Para Empleados
Públicos) / Salón Auditorio
Salta 877 ccd. Ciudad de Mendoza
Reuniones: 1er sábado del mes, 10 hs.
Tel: (0261) 4419284

MISIONES - El Dorado

GRUFACEL - Grupo de Familias
Celíacas
Misiones y T. del Fuego
B° Koch. Km.7 (3380)

NEUQUEN

ACEN - Asoc. de Celíacos de Neuquén
Paseo de los Andes 1016
B° Unión de Mayo.
Te.: (0299) 446 2820 / 154 646179
155 461924
acennqn@hotmail.com
web: www.central-acen.es.tl

S. DEL ESTERO - La Banda

ACEBAND - Asoc. de Celíacos Bandaña
Tel: (0385) 427 0153

SANTA FE

Rafaela

Asociación Celíacos Rafaelinos
Te. (03492) 452566 / 421721
Int. 158 (Htal.)
celiacosrafaelinos@hotmail.com

San Lorenzo

ACELDIB - Asoc. Celiacos Diabéticos
Publica C 1774 - San Lorenzo (2200)
contacto@aceldib.com.ar
waltermmonroig@yahoo.com.ar
web: www.aceldib.com.ar

Santa Fe

A.De.N.Ce - Asoc.del Niño Celíaco y su Flia
Mendoza 4151 (3000) / Te. (0342) 489-2915
rstesta@ciudad.com.ar
santafe@yahoo.com.ar
adencesantafe@yahoo.com.ar

Y también, visitar las
siguientes páginas web:

MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN

- Programa Nacional de EC: www.msal.gov.ar/celiacos
- Listado de alimentos aptos: www.anmat.gov.ar/alimentos



DISEÑO E IMPRESIÓN:
Departamento Imprenta,
Técnica, Programación Gráfica y Talleres
Ministerio de Salud - Provincia de Buenos Aires
Calle 51 N° 1120 / Subsuelo - (1900) La Plata

imprenta@ms.gba.gov.ar

BUENOS AIRES SALUD | BA