



Ce.Di.Ce.
Centro de Difusión de la Celiacía

Nº 6

Mundo Celíaco

"Difundir para concientizar"


Publicación del Centro de Difusión de la Celiacía (Ce.Di.Ce.)
Distribución Gratuita - INVIERNO 2009

SUMARIO

- 3 Editorial
- 4 Actividades Ce.Di.Ce.
- 5 Eventos nacionales e internacionales
- 6 Notas de interés
- 7 El rol de la alimentación en el paciente celíaco
- 8 Después del diagnóstico Últimas publicaciones
- 9 Para compartir
- 14 Legislación
- 15 Novedades
- 16 Comer sin gluten
- 17 Para tener en cuenta Todo sin TACC
- 18 Información útil

**ENFERMEDAD
CELÍACA:
En búsqueda
del Santo Grial**

pág 10



No dejes de visitar
nuestro sitio web

www.cedice.com.ar

Mundo Celíaco
Año 3 N° 6, Invierno 2009

Propietario:
Centro de Difusión de la Celiacía

Director:
Marta Beatriz Poli

Producción periodística:
Susana Quiroga
Lucila Bodega Duckwitz
María Magdalena Coelli
Margarita Hollman
María Rosa Pastor
Marta Poli

Colaboran en este número:
Lic. Andrea González
Dr. Christian Boggio Marzet



Personería Jurídica N° 32033
Domicilio Legal: Calle 119 N° 1643
(1900) La Plata, Buenos Aires
Te./Fax: (0221) 424-8811
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

Editorial

Así como en la editorial anterior compartimos el balance positivo del año 2008 para la comunidad celíaca, en esta primera parte del 2009 destacamos que se sigue avanzando.

El Programa Nacional de Detección y Control de Enfermedad Celíaca, continúa con el cumplimiento de sus objetivos, descentralizando los lugares de diagnóstico y análisis de alimentos, mejorando la confección del Listado Nacional de Alimentos Aptos, e implementando el lanzamiento de la página Web dedicada al tema: www.msal.gov.ar/celiacos

El Senado de la Nación dio media sanción a la ley que es un avance sobre la vigente en el tratamiento de la temática.

Se realizaron diversos *eventos regionales y nacionales destinados a la comunidad científica y a la población en general*, profundizando y difundiendo los conocimientos.

Desde el *Centro de Difusión de la Celiacía*, y considerando que la información es el instrumento principal para concientizar a la sociedad, redoblamos el esfuerzo programando *campanas de difusión en distintos ámbitos* y tratando de llegar a localidades del interior del país, que tienen naturalmente menos acceso a la misma.

Asimismo creemos fundamental el *fortalecimiento del Sistema Nacional de Control de Alimentos*, debido a que el *Listado Nacional* es la mejor garantía para la realización de la dieta de todos los celíacos, que implica la *fiscalización oficial, la unificación y el libre acceso a la información*.

Comisión Directiva

2009

Marzo	Difusión: Charla sobre <i>"Manipulación de Alimentos para Celiacos"</i> en el marco de los festejos del Día Internacional de la Mujer, organizada por la Municipalidad de Nueve de Julio y el ISETA. Nueve de Julio, Pcia de Bs. As.
Abril	Capacitación para trabajadores de la salud. Instituto Mainetti, La Plata Carrera Enfermería Profesional. 2 charlas. Difusión: "Enfermedad Celiaca Diagnóstico, Nutrición y Manipulación de Alimentos". Charla abierta a la comunidad, en el marco de la Campaña de Prevención en Salud. 125° Aniversario del Hospital Español de La Plata.
Mayo	Capacitación sobre manipulación de alimentos para celiacos. - Sindicato UTHGRA La Plata (libreta sanitaria) 2 charlas. - Centro Barrial Puente de Fierro, La Plata. PARTICIPACIÓN CON MATERIAL INFORMATIVO - <i>"Primera Jornada de Celiología"</i> San Pedro, Pcia de Bs. As. - <i>"Tierra del Fuego Sin TACC"</i> . Río Grande, Tierra del Fuego. - 35 Feria internacional del libro. Presentación del libro <i>"Soy celiaco... ¿y ahora?"</i> . Predio ferial de Palermo, CABA. - <i>4° Simposio Interdisciplinario de Enfermedad Celiaca, Hospital Pirovano</i> . Participación con un stand.
Junio	Capacitación sobre manipulación de alimentos para celiacos. Sindicato UTHGRA La Plata (libreta sanitaria) 2 charlas Bromatología Municipalidad de La Plata (libreta sanitaria)



JUNIO

- II Simposium de Enfermedad Celiaca: Avanzando en el conocimiento y II Salón de exhibición de alimentos y medicamentos libres de gluten
Centro de Extensión Universidad Católica de Chile. Alameda 390, Santiago de Chile, 11 y 12 de junio.

AGOSTO

CAMINOS Y SABORES
La Rural, 13 al 16 Agosto.

SETIEMBRE

XVII Congreso Argentino de Nutrición
Mar del Plata – Argentina, 24 al 27 Septiembre 2009.
35° Congreso Argentino Pediatría
Rosario –Santa Fe, 30 Set al 3 de Octubre 2009.

OCTUBRE

Congreso Argentino de Gastroenterología y Endoscopia Digestiva 2009
Hotel Sheraton Mar del Plata – Argentina, 1, 2, 3, y 4 de Octubre 2009.

NOVIEMBRE

2do Simposio Latinoamericano de Enfermedad Celíaca y
X Curso de Intestino Delgado y Colon
Hotel Sheraton Libertador. C.A.B.A. 19 y 20 de noviembre
GASTRO 2009 – UEGW / WCOG
Londres – Inglaterra, 21 al 25 Nov 2009.
XVII Congreso Latinoamericano, VIII Congreso Iberoamericano
de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica.
Puerto Varas, Chile. 25 al 28 de noviembre recuadro.

Nota de interés

Levadura: ella hace inflar nuestros panes y postres

La historia de la levadura data hace 5.000 años.

El hombre ha utilizado siempre este ingrediente; los egipcios a pesar que ignoraban el proceso de fermentación, se servían de ella para fabricar su pan.

Antes, el hombre se contentaba con preparaciones de cereales, hervidos o en galletas, como elemento de base para su alimentación cotidiana.

El pan nació cuando el hombre dejó fermentar naturalmente la pasta que hizo levar sus galletas, darles un sabor y una textura nueva.

En el primer siglo de nuestra era, se cuenta que los primeros panes galos e ibéricos fueron realizados incorporando la espuma de cerveza, es decir, la levadura estaba en la superficie del líquido durante su fermentación. Este método permitía no solamente acelerar la fermentación, sino además, mejorar el gusto del pan y su levado.

Es en 1857 que Luis Pasteur prueba que la fermentación es engendrada por organismos vivos. Él afirma que los agentes responsables son las levaduras. Rompiendo así sus misterios, Pasteur demuestra que la célula de levadura puede vivir con o sin oxígeno. Es igualmente gracias a Pasteur que se descubre que la levadura contribuye a la formación de aromas y sabores del pan en particular.

¿Qué es la levadura?

Una gran confusión existe entre la "levadura química", "levadura de cervecería" y la "levadura de panadería".

La "levadura química" es impropriamente llamada "levadura". Es de hecho, un polvo que leva, compuesto de bicarbonato y pirofosfato de sodio que permite únicamente hacer levar los postres y bizcochos. Esta levadura no agrega ningún aroma en el producto final.

La levadura, producto natural, es un hongo unicelular minúsculo que los científicos llaman "micro-organismo". Esta célula con la forma de huevo es visible por un microscopio que no sobrepase los 6 a 8 milésimos de mm.

Para la anécdota, si ponemos todas las células contenidas en un bloque de 500 gr de levadura, se obtendría una cadena de 42.000 km o sea la circunferencia de la tierra!



La levadura más conocida lleva el nombre de *Saccharomyces cerevisiae*: Saccharo por azúcar y Myces por hongo. *Cerevisae* en latín quiere decir cervecería.

Es este tipo de levadura que se utiliza en la fabricación de la cerveza. La levadura ayuda a la fermentación de los azúcares presentes en el mosto, lo transforman en alcohol dando al final la cerveza. Se la llama comúnmente "levadura de cervecería".

Es también este tipo de levadura que es utilizada para la fabricación de productos de panificación. En efecto, ella transforma los azúcares, naturalmente presentes en las harinas, en alcohol (que se evapora en la cocción) y en gas carbónico. Es este último que da su volumen al pan y su aspecto aireado. La levadura produce igualmente compuestos aromáticos que contribuyen al aroma y al gusto del pan. Ella es comúnmente llamada "levadura de panadería".

¿La levadura puede ser utilizada por los intolerantes al gluten?

Intrínsecamente, la levadura no contiene gluten. Ninguna materia utilizada en su fabricación contiene gluten. Esto es confirmado oficialmente en Europa por el Comité de Fabricantes de Levadura.

No hay ninguna contraindicación para que sea utilizada por las personas intolerantes al gluten.

*Revista Afdiag Nro. 68 – Octubre 2008

El rol de la alimentación en el paciente celíaco

El básico hecho de alimentarse tiene un valor fundamental en la vida de todo ser humano, más aún cuando se instala una enfermedad.

Pero en la Enfermedad Celíaca (EC) la nutrición adquiere una importancia poco comparable a otras patologías, ya que la ALIMENTACIÓN CORRECTA, en todo sentido, se constituye por sí misma en la base del tratamiento.

Para el celíaco la Dieta Libre de Gluten (DLG) es el remedio de su enfermedad.

El plan de alimentación podrá variar de acuerdo al momento evolutivo del individuo y de la forma de presentación de la enfermedad pero invariablemente deberá excluir en forma permanente y durante toda la vida la ingesta de cuatro cereales que son el trigo, el centeno, la cebada y la avena.

Hoy sabemos que pequeñas cantidades de las proteínas tóxicas (gluteninas y prolaminas) que forman el gluten, lesionan la mucosa del intestino delgado y predisponen a complicaciones presentes y/o futuras.

Es importante conocer que ante una transgresión o una ingesta inadvertida de gluten pueden o no presentarse síntomas que alerten al sujeto, pero que el paciente "no sienta nada o no le pase nada" no significa que al intestino "no le pase nada".

La EC puede manifestarse de muchas maneras y la sensibilidad al gluten varía entre los pacientes pero no existen grados de enfermedad celíaca, se ES CELIACO o NO CELIACO.

¿Cómo hacer para cumplir con la dieta siempre y en todo momento?

Si el tratamiento de la enfermedad celíaca lo constituye la DLG, el pilar fundamental donde se apoya el cumplimiento de la dieta es la EDUCACIÓN ALIMENTARIA

Sin una permanente y adecuada educación alimentaria es difícil lograr la adherencia al tratamiento en forma sostenida ya que hay un gran número de factores que influyen en el estricto cumplimiento de la DLG.

- La edad
- El sexo
- Las distintas formas de presentación de la enfermedad, presencia o no de síntomas
- El gusto y textura diferentes de los productos panificados sin gluten.
- Impone restricciones en el estilo de vida todos los días.
- Se transforma en un desafío social (viajes-reuniones-etc.)
- El mayor tiempo y cuidados que demanda la elaboración de las comidas.
- El mayor costo.

Por eso la DLG no es sólo un plan alimentario SINO que es un proceso terapéutico alimentario- nutricional que debe ser guiado por nutricionistas expertos.

El paciente celíaco tiene que cambiar su estilo de vida y necesita adquirir cantidad y calidad de información para disipar todas sus dudas y dejar de lado los miedos.

Es importante que cuente con las herramientas y destrezas necesarias para manejarse con más tranquilidad y libertad en el ejercicio de su autonomía responsable.

El entorno del celíaco necesita ser educado en colaboración y acompañamiento de la problemática celíaca.

Los efectos de este proceso educativo se prolongan en el tiempo, favoreciendo cambios de hábitos y actitudes. Da respuestas a los ¿qué, cuándo, cómo, qué y por qué? de todo ser social.

Ser celíaco es un camino que debe ser aprendido y compartido para hacerlo posible.





Después del diagnóstico

MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN

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

BUENOS AIRES

ACA Asociación Celiaca Argentina
Central: 24 N° 1907 (1902) - La Plata.
Te/Fax: 0221.451.6126
info@celiaco.org.ar
www.celiaco.org.ar (ver Filiales)

ACELA - Asistencia al Celiaco Argentina
Central: Hospital Udaondo -
Ciudad Autónoma de Bs. As.
Doblas 1527- Dto.A – Almagro
Te. 4292-6373/156.392.3536
acelaceliacos@hotmail.com
prensaacela@gmail.com
www.acela.org.ar (Ver Filiales)

CORDOBA

APAAC. As. Pro Ayuda al Celiaco
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

ASEGO- Asociación de Celiacos de Goya
Centro Integrador Comunitario (CIC) Norte
Avenida Leandro Alem y Bella Vista.

CHUBUT- Rawson

GRU.PA.CEL
Grupo de Pacientes Celiacos.
Te. 02965 15 415260 -02965- 15 674434
malva1@infovia.com.ar

ENTRE RIOS- Paraná

ACER. As. Cel. Entre Ríos- Paraná
Salon Comunit. B° Va. Sarmiento
Soler 1663 (3100)
Te. 0343-422-2408/427-1581/431-3105
acerparana@hotmail.com
acerparana@gmail.com
ceciliapautaso@gmail.com

LA RIOJA

ARICE- Asoc. Riojana de Celiacos
Tall. Ex Htal. Pte.Plaza

San Nicolas de Bari 131 (5300)

MISIONES- El Dorado

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

NEUQUEN

ACEN - Asoc. de Celiacos de Neuquen
Te. 0299-154286684 /0299 4462820
acennqn@hotmail.com.ar

S. DEL ESTERO-La Banda

ACEBAND- Asoc. de Celiacos Bandaña

SANTA FE - 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 Celiaco y su Flia
Mendoza 4151 (3000)
Te. 0342-489-2915
rstesta@ciudad.com.ar
santafe@yahoo.com.ar
adencesantafe@yahoo.com.ar

ÚLTIMAS PUBLICACIONES



Soy celíaco... y ahora...?
Alejandra MOY PEÑA de CABO
Edit. Dunken
Marzo 2009

Recetas Queridas
Mónica CORTIZAS
Distribución gratuita.
MAIZENA (Argentina) Celiacos.
UNILEVER -0800-444-2337
Ed. 2008



A jugar y cocinar sin gluten
Laura SCHERS
Editorial PARABOLA
Colección Ser Celiaco
Edición 2008

Las aventuras
de Celia y Quito
www.tantegretty.com.ar
Ed.2008



Para compartir

Otras formas de concientizar...

Campana de Difusión a través del Presupuesto Participativo en los barrios...

TIERRA DEL FUEGO - Río Grande - El novedoso proyecto ¿Sabés si sos celiaco? se llevó a cabo en el SUM del barrio Esther Acosta, sito en Anadón y Aeroposta, presentado por vecinos de la ciudad en el Foro del Presupuesto Participativo, aprobado el año pasado.

El propósito consiste en la realización de una fuerte campaña de concientización acerca de la celiaquía y también incluye la realización de dos encuentros mensuales con charlas informativas y de intercambio y el dictado de talleres de cocina para celiacos.

En la ciudad de Goya -Pcia. de Corrientes

La Asociación de Celiacos de Goya (Acego) realizó una serie de actividades tendientes a concientizar e informar sobre esta enfermedad.

En ese marco, la Secretaría de Bienestar Social instaló una carpa en la plaza Mitre donde integrantes de la asociación junto a una licenciada en Nutrición, brindaron a la comunidad información sobre la enfermedad y compartieron recetas y preparaciones con alimentos sin gluten, aptas para el consumo de celiacos.

En la localidad de Centenario -Pcia. Neuquén

Se sancionó una ordenanza mediante la cual algunos supermercados y comercios de esta localidad reservarán una góndola especial para la venta de alimentos "libres de gluten" que son consumidos por personas que padecen celiaquía.

La medida incluirá la capacitación de inspectores municipales.

El proyecto fue aprobado por unanimidad por el Consejo Deliberante y cuenta con el apoyo de la dirección muni-

cipal de Acción Social y la colaboración de algunos comerciantes, que "mostraron buena voluntad en este tema. En especial uno está interesado también en hacer una campaña informativa. No obstante, pretenden capacitar a los reposidores, porque consideran que "Se necesita saber más sobre la enfermedad, ya que afecta al 1 % de la población. La gente recién comienza a saber un poco. En las góndolas no deben mezclarse las harinas porque es muy peligroso para los celiacos"

En Restaurantes Entrerrianos

El gobernador de esa provincia firmó el convenio de implementación del Programa de Responsabilidad en Turismo, iniciativa de la que participan la Asociación de Celiacos de Entre Ríos (Acer), la Asociación de Discapacitados (Adiser) y el Instituto Provincial de la Discapacidad.

Se trata de un programa de la Subsecretaría de Turismo, que se enmarca en el Plan de Desarrollo Estratégico de Turismo. Con esta iniciativa se pretende que los establecimientos gastronómicos participantes instrumenten las cartas en sistema braille y elaboren platos para celiacos

El subsecretario de Turismo provincial, indicó que Entre Ríos será la primera provincia del país en generar un programa de responsabilidad social en el área turística, dicho plan piloto se instrumentará en Federación y a medida que se vaya avanzando se irán sumando otras localidades.

El inicio será con la traducción de las cartas al sistema braille y la elaboración de platos aptos para celiacos, considerando la manipulación de alimentos en los restaurantes que adhieran. Además, se capacitará a los empleados de los centros de informes.

Se propende a satisfacer "las necesidades sociales de los turistas que llegan a esta Provincia y el principio básico de equidad que tiene que ofrecer el destino turístico.

Enfermedad celíaca

"Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento" Hipócrates de Kos (460 AC)

La Celiaquía es una afección autoinmune caracterizada por una intolerancia permanente y de por vida al gluten, una proteína encontrada en el trigo, cebada, centeno y avena.

Cuando hablamos de intolerancia estamos haciendo referencia a una incapacidad del organismo (en este caso del intestino) para poder realizar el proceso de digestión de un determinado alimento. Este complejo sistema de incorporación y asimilación de alimentos involucra diferentes mecanismos que interactúan entre sí a través de aumento de células específicas en la pared del intestino (linfocitos intraepiteliales) y aumento de anticuerpos (sustancias que fabrica el organismo en respuesta a este problema) específicos de esta afección.

Las primeras descripciones de la enfermedad datan del Siglo II AC a través de un pensador griego, Areteo de Capadocia, pero no fue sino hasta 1888 que el Dr. Samuel Gee realizó la descripción clásica de la enfermedad, y en la década del 30 del siglo XX el Dr. Dicke demostró que la supresión del trigo de la dieta aliviaba los signos y síntomas de la EC.

Con la introducción de la biopsia peroral de mucosa (pared) intestinal en 1957 se reconoció los cambios característicos de la mucosa del intestino delgado y en la década del 70 el desarrollo de tests serológicos (pruebas en sangre) ofreció una herramienta valiosa para la detección de individuos que requerían biopsia de intestino delgado. De ahí en más, el descubrimiento de anticuerpos más sensibles y específicos junto con los screenings (tésteos) poblacionales permitió cambiar radicalmente el conocimiento de la EC, tanto en su forma clínica (formas atípicas o silentes) como epidemiológicas.

¿Enfermedad frecuente o subdiagnosticada?

Desde hace ya mucho tiempo se habla del desbordante incremento en número de casos que se ha observado en la

EC. ¿A qué se debe este fenómeno?

Hasta no hace muchos años se creía que la EC era una afección infrecuente, sobre todo en países como Estados Unidos o Australia. Las descripciones de casos estaban destinadas a los libros de Pediatría y poco se conocía de este problema en la población adulta. Con el advenimiento de los anticuerpos muchos centros de investigación en gastroenterología comenzaron a realizar pesquisas (tésteos) en poblaciones de riesgo, es decir, en grupos de pacientes con enfermedades relacionadas a la EC. De ahí que observaron que la EC era frecuente en pacientes con Diabetes tipo I, en deficientes de IgA, etc. Con estos datos fueron más allá: comenzaron a buscar la enfermedad en la población general. Las cifras que se tenían hasta entonces (un celíaco cada 1000 habitantes) tuvieron que ser modificadas dado que estos estudios arrojaron resultados reveladores: un celíaco cada 300 habitantes. Estas nuevas prevalencias mostraron la población oculta que no presentaba síntomas de la enfermedad pero que la padecían, demostrando el amplio abanico de presen-



EN BÚSQUEDA DEL SANTO GRIAL

tación y las complicaciones de la misma. En nuestro país el Dr. Gómez y colaboradores de la ciudad de La Plata realizaron un estudio en voluntarios que realizaban su examen prenupcial. Establecieron una prevalencia de 1 celíaco cada 150 personas. Pero lo más sorprendente fue encontrar que por cada 1 celíaco diagnosticado había 9 sin diagnóstico.

No es celíaco el que quiere sino el que puede

En la actualidad hay un incremento muy importante en el diagnóstico de personas con EC pero no todos podemos ser celíacos. Para ello necesitamos de tres elementos:

1. Componente genético
2. Componente ambiental
3. Factores precipitantes

El componente GENÉTICO es a través del cual el paciente tiene la predisposición de padecer la EC. Es por eso que decimos que "no es celíaco quien quiere sino quien puede". Esta información genética se encuentra almacenada en el Complejo Mayor de Histocompatibilidad (HLA).

Ahora bien ¿es suficiente con tener este factor genético para desarrollar la EC? Desde ya que no, dado que se necesita de otro factor que llamamos AMBIENTAL y este no es otro que la exposición al gluten a través de la alimentación. Muchos autores postulan que deben existir otros factores además del genético y el ambiental para que la persona desarrolle EC y esto está en relación con factores que denominamos PRECIPITANTES o ACTIVADORES que serían los responsables de poner en marcha el proceso inmunológico (cirugía abdominal, virus, etc). Todo estos factores interactuando entre sí llevan a una activación del mecanismo inmunológico en la pared del intestino a través del aumento de células específicas (linfocitos intraepiteliales) y producción de inmunoglobulinas específicas y por otro lado a la producción y liberación de proteínas específicas encargadas de destruir las vellosidades. Es por este doble mecanismo que a veces encontramos pacientes

con anticuerpos positivos sin tener atrofia severa o destrucción total de las vellosidades intestinales.

La Gran Simuladora

La forma de presentación de la EC ha variado considerablemente. Clásicamente los síntomas de presentación se limitaban a la diarrea crónica, la distensión abdominal (vientre abultado) y la falta de progresión de peso. Estos síntomas llamados clásicos fueron modificándose a lo largo de los años dejando paso a nuevas formas de presentación más allá del aparato digestivo. Las formas llamadas atípicas involucran un gran número de síntomas y signos que van desde problemas como la anemia crónica que no responde al tratamiento con hierro, pasando por cuadros neurológicos u osteoporosis hasta presentarse con problemas ginecológicos como los abortos recurrentes o la infertilidad. En el cuadro se pueden ver detalladamente todos los síntomas que están relacionados con la EC.

FORMAS EXTRAINTESTINALES

Sistema Musculoesquelético

Talla Baja

Osteoporosis - Osteomalacia

Piel y Mucosas

Dermatitis herpetiforme

Sistema Reproductor

Pubertad retrasada

Infertilidad (hombres & mujeres)

Sistema Hematológico

Anemia (déficit de Fe y/o A.fólico)

Sistema Nervioso Central

Cambios conductuales (pérdida de memoria-depresión) Epilepsia - Convulsiones

El desafío de arribar a un diagnóstico de certeza

Poder realizar el diagnóstico de EC es un desafío clínico para el pediatra y el médico clínico. Es tan variada la sintomatología que presenta que hoy en día los médicos deben estar alertas para poder sospechar esta enfermedad.

El diagnóstico se basa en tres pilares: la clínica, que son los síntomas y signos de presentación del paciente, la serología, que son los análisis de sangre específicos (anticuerpos) y la biopsia de intestino que es el diagnóstico de certeza de la EC.

Los análisis de sangre involucran los anticuerpos. Tenemos de tres tipos: los antigliadina (los primeros en aparecer, muy sensibles pero poco específicos), los antiendomiso (muy sensibles y específicos) y los antitransglutaminasa tisular (el autoanticuerpo por elección, altamente sensible y específico).

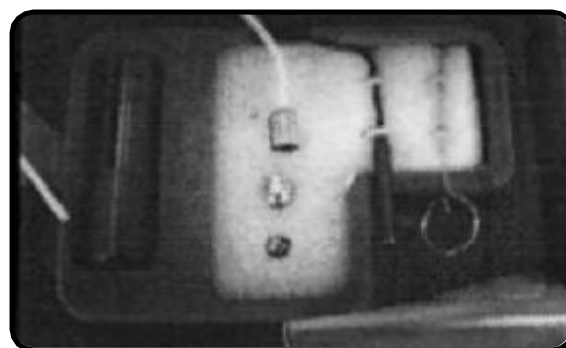
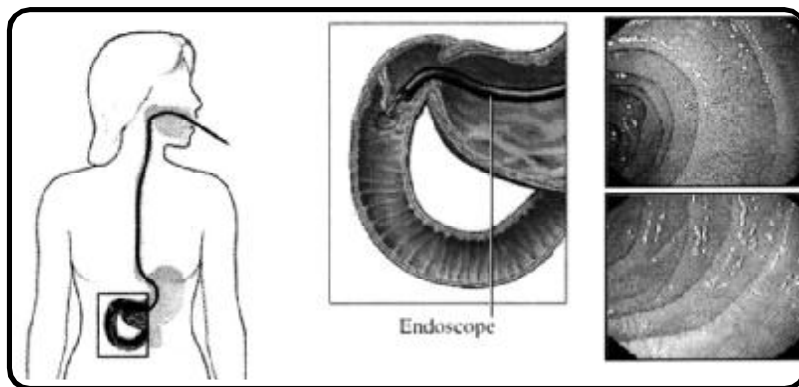
Una vez que hicimos los anticuerpos y tenemos un resultado positivo es necesario realizar el diagnóstico de certeza: la biopsia de intestino delgado (duodeno o yeyuno). La misma puede realizarse por endoscopia o por cápsula.

La endoscopia es la introducción de un tubo flexible por la boca que en su extremo lleva una cámara de televisión para poder examinar el tubo digestivo. Al llegar al sitio indicado se realizan múltiples tomas de la mucosa (pared del intestino). Estas tomas son pequeños pellizcos que no provocan ninguna complicación.

Este material se analiza al microscopio donde se observan la presencia o ausencia de vellosidades y de linfocitos intraepiteliales.

La cápsula peroral de Watson es una sonda unida a una cápsula de metal que tiene una superficie de corte. Se introduce por la nariz y al llegar al sitio indicado se aspira por

la sonda generando una presión negativa que produce el corte en la pared. Cualquiera sea el método empleado el resultado es el mismo: la toma de una muestra de la pared del intestino para ser vista por el patólogo quien nos dará el diagnóstico final de EC.



Llegar demasiado tarde

A veces el diagnóstico no es fácil o los síntomas no fueron tan marcados y los pacientes llegan a la edad adulta manifestando complicaciones de la EC. Las mismas están relacionadas con la malabsorción de diferentes vitaminas y minerales al organismo y dado que la EC es una inmunopatía también se relaciona con la aparición de otras enfermedades autoinmunes. En el cuadro se puede apreciar las diferentes complicaciones halladas en la EC.

¿Existen complicaciones?

Osteopatías (descalcificación de los huesos)

Retraso de crecimiento (cierre de los cartílagos de crecimiento de los huesos)

Mayor riesgo de padecer enfermedades autoinmunes (enfermedades asociadas)

Mayor riesgo de cáncer de intestino

Mucho se ha dicho con respecto al riesgo de desarrollar cáncer de intestino. Hoy en día se sabe que la EC no diagnosticada y no tratada tiene un riesgo levemente aumentado con respecto a la población general de desarrollar linfoma de intestino delgado. Realizar el diagnóstico de EC en un paciente con linfoma es haber estado mirando en otra dirección al paciente.

La alimentación es el medicamento

El tratamiento de la EC es la dieta sin gluten (sin trigo, avena, cebada y centeno - sin TACC) permanente y llevada rigurosamente de por vida. Esto permite que el intestino se normalice, comience a absorber los nutrientes adecuadamente y mejore el estado nutricional del individuo. Cuando decimos que el tratamiento es una dieta muchos creen en la relativa sencillez del tratamiento. Pero modificar los hábitos alimentarios de un niño o, aún peor, de un adulto, no es una tarea nada fácil. Nuestra sociedad nos muestra e invita a participar de dietas con alimentos altamente industrializados y con grandes cantidades de gluten. La alimentación saludable (vegetales, frutas, carnes) ha sido reemplazada paulatinamente por la alimentación enfermante (snacks, embutidos). Es por eso que nuestro deber como profesionales es educar no sólo en la alimentación sin gluten sino en la alimentación saludable.

Realizar una dieta sin gluten no es tarea fácil. Sabemos perfectamente que la dieta no cura la enfermedad pero la controla muy bien, con lo cual el paciente que realiza la dieta sin cometer transgresiones (esto significa comer alimentos que no están permitidos) puede llevar una muy buena calidad de vida. De esta manera resulta esencial conocer qué alimentos contienen gluten y cuáles no. Dado que el gluten puede encontrarse en muchos de ellos, desde un fiambre hasta una pasta dental, resulta imprescindible el conocimiento de los alimentos en cuanto a su composición y origen. Aquí comienzan a cumplir un rol muy importante las Asociaciones de Celíacos

las cuales, a través de listados actualizados, brindan al paciente celíaco una ayuda en la elección de los alimentos adecuados.

Si bien existen adelantos e investigaciones en EC, todavía no existe una cura para esta afección. La búsqueda de este "Santo Grial" para los celíacos todavía resulta infructuosa. Sin embargo ellos ya encontraron su camino: apuestan a una dieta diferente, a un cambio de vida, a un desafío personal: apuestan todos a VIVIR MEJOR.



Dr. Christian Boggio Marzet Pediatra Gastroenterólogo

M.N. 88.904 M.P. 445.992 M.M.363

*Sección Gastroenterología y Nutrición Pediátrica
Consultorio Interdisciplinario de Enfermedad Celíaca
Hospital General de Agudos "Dr. Ignacio Pirovano". Av.
Monroe 3555. Capital Federal.*

E-mail: cboggio@intramed.net



Legislación

La Comisión Europea aprobó en enero un Reglamento sobre alimentos para celíacos

La Comisión Europea ha aprobado en enero del 2009, como consecuencia de una propuesta española un reglamento que establece la información que debe figurar en la composición y el etiquetado de los alimentos para ser considerados sin gluten y, por tanto, aptos para el con-

sumo de las personas con intolerancia a esta sustancia.

Desde inicios del 2008, el Ministerio de Sanidad y consumo viene desarrollando el Plan de Apoyo a las Personas con Intolerancia al Gluten que, entre otras medidas, prevé la redacción de una norma para limitar

la cantidad de gluten que puede figurar en el etiquetado de los alimentos para ser considerados libres de gluten. De este modo, para el caso de los productos específicos para personas con intolerancia al gluten, se establecen dos categorías:

- Alimentos sin gluten: aquellos cuyo contenido en gluten es inferior a 20 mg/kg.

- Alimentos con muy bajo contenido en gluten: aquellos cuyo contenido en gluten sea inferior a 100 mg/kg.

Además, los alimentos de consumo ordinario sólo podrán lucir en su etiquetado la declaración sin gluten, cuando garanticen una presencia de esta sustancia inferior a 20 mg/kg. De igual modo, los alimentos dietéticos que no estén específicamente destinados a la población celíaca sólo podrán llevar en su etiquetado la indicación sin gluten, cuando aseguren un contenido inferior a los 20 mg/kg.

Mejorar la información del etiquetado era una de las principales demandas del colectivo de celíacos, ya que de este modo su vida se hace más sencilla, al evitarse problemas de salud por el desconocimiento exacto del contenido de los productos. Al mismo tiempo, también se abaratará su cesta de la compra gracias a la inclusión de esta información en los alimentos que no están exclusivamente dirigidos a ellos.

*Fuente de información:
[Alimentaria Online](#)

En nuestro país

Para inscribir un alimento como libre de gluten el elaborador debe presentar ante la Autoridad Sanitaria de su Jurisdicción:

- Análisis que avalen la condición de «libre de gluten» otorgados por un organismo oficial o entidad con reconocimiento oficial.

- Un programa de buenas prácticas de fabricación con el fin de asegurar la no contaminación con derivados de trigo, avena, cebada y centeno en los procesos, desde la recepción de las materias primas hasta la comercialización del producto.

Para comprobar la condición de «libre de gluten», se utilizan técnicas evaluadas y autorizadas por la Autoridad Sanitaria Nacional, y estos productos se rotularán como «libre de gluten. Sin TACC».

*Ley 24827/97 y su modif.. 24953/08
Código Alimentario Argentino.
Resolución Conjunta 120/03 y 516/03.
Mas información:
www.cedice.com.ar*

Laboratorios oficiales de detección de TACC
CÁTEDRA DE INMUNOLOGÍA
Facultad de Ciencias Exactas
Universidad Nacional de La Plata (UNLP)

LABORATORIO CENTRAL SALUD PÚBLICA (LC)
Ministerio de Salud Provincia de Bs.As

INSTITUTO NACIONAL DE ALIMENTOS (INAL)

DIRECCIÓN PROVINCIAL DE BROMATOLOGÍA Y QUÍMICA
Ministerio de Salud y Medio Ambiente
Provincia de Santa Fe (B Sta Fe)

UNIDAD CEPROCOR –
AGENCIA CÓRDOBA CIENCIA S.E.
Provincia de Córdoba

Novedades

ESTUDIO DE PREVALENCIA EN NIÑOS

1 de cada 80 niños argentinos padece enfermedad celíaca, aunque la mayoría no lo sabe

La enfermedad celíaca afecta a muchas más personas de lo que se cree. Aproximadamente el 1 % de la población padece esta patología ligada a la intolerancia al gluten, y casi un tercio de ellos no lo sabe porque no presentan síntomas.

Resultados preliminares de un estudio multicéntrico financiado por la Comisión Nacional Salud, Ciencia y Tecnología (SACyT) del Ministerio de Salud de la Nación revelan por primera vez que 1 de cada 80 niños argentinos padecen la enfermedad.

Este estudio, que se llevó a cabo a través del análisis de sangre de 2.500 niños en seis hospitales del país, está coordinado por la doctora Mabel Mora, jefa de Gastroenterología del Hospital Materno Infantil de San Isidro, Provincia de Buenos Aires. "Nuestros resultados preliminares indican que la prevalencia de la enfermedad celíaca en chicos argentinos es mayor a lo que se creía, y similar a la que se observa en España e Italia", asegura la investigadora de SACyT.

La celiaquía es una enfermedad inflamatoria crónica del intestino debido a la intolerancia al gluten. El gluten se encuentra en el trigo, avena, cebada y centeno y en los alimentos derivados.

¿Por qué el gluten es tan dañino para los celíacos? Porque "destruye" las vellosidades del intestino que habitualmente permiten absorber los alimentos. De esta manera, el intestino se ve incapacitado para incorporar nutrientes, y quienes padecen esta patología terminan con distintos grados de desnutrición.

El gluten no sólo impide la absorción intestinal de los alimentos sino que también dispara en los celíacos una reacción inmunológica contra el propio organismo. Por eso, los celíacos deben evitar completamente ingerir gluten. El tratamiento para estos pacientes es la prohibición de ingerir trigo y los otros cereales que generan problemas en sus organismos. La dieta debe cumplirse en forma estricta y de por vida.

Los síntomas más frecuentes de la enfermedad son diarrea, distensión abdominal, retraso en el crecimiento en niños, pérdida de peso, anemia, fatiga. Pero también hay otros síntomas, menos conocidos, que revelan enfermedad celíaca.



Por ejemplo: irritabilidad, depresión, abortos, pelo frágil, anorexia, retraso en el desarrollo puberal y hasta esterilidad.

La celiaquía puede presentarse en cualquier momento de la vida, desde la lactancia hasta la adultez avanzada. Aquellas personas con familiares que padezcan la enfermedad están en mayor riesgo de tenerla, ya que en el 99% de los casos hay una mutación genética involucrada. Por eso se recomienda a quienes tienen familiares celíacos que acudan al gastroenterólogo para evaluar su situación.

Para detectar la enfermedad celíaca se realizan diversos estudios, entre los cuales sobresale la detección de anticuerpos en sangre. Este método es muy confiable y permite diagnosticar a los celíacos aunque no presenten ningún síntoma.

El Programa Nacional de Detección y Control de Enfermedad Celíaca, del Ministerio de Salud de la Nación, entrega desde 2007 kits de laboratorio a hospitales públicos de todo el país para incrementar los diagnósticos tempranos. Asimismo, lanzará próximamente un sitio web para difundir información sobre la enfermedad y su tratamiento.

Buenos Aires, 4 de mayo de 2009
Ministerio de Salud de la Nación
Prensa y Comunicación
TE.: (011) 4379-9038
prensa@msal.gov.ar



Comer sin gluten

"La cocina es al mismo tiempo juego de niños y placer de adultos.
Cocinar con cuidado es un acto de amor" C. Claiborne

PAN LACTAL EN MICROONDAS*



Ingredientes: 250 gr de premezcla, 250 cc de leche tibia, 25 gr de levadura fresca, 1 cda de polvo leudante, 1 cda de azúcar, 1 cdta de sal.

- Coloque la levadura con el azúcar y una parte de la leche tibia en una taza. Deje espumar. Mientras tanto, coloque los ingredientes secos (premezcla, polvo leudante, sal) en un bol. Mézclele la levadura espumada y el resto de la leche, bátilo unos minutos. Coloque la mezcla, que quedará bastante líquida, en un molde de budín inglés enmantecado y enfeculado. Si lo desea, puede duplicar la cantidad y utilizar un molde más grande.

- Deje leudar en lugar templado aprox 1 hora y hornée en el microondas 7 minutos al 60% y 2 minutos más al 100%. Envuelva caliente en un repasador hasta que se enfríe para evitar que se seque.

* Del Recetario de Tante Gretty

CHURROS SIN GLUTEN

Ingredientes:

- 1 vaso de harina sin gluten
- 1 vaso de agua
- Sal

Preparación

- Hervir el agua, verterla sobre la harina y la sal, remover bien y dejar reposar por 5 minutos. Poner la masa en una churrera y echarla en la sartén con aceite bien caliente. www.guiainfantil.com

OTRA RECETA CON POLVO PARA PAN

- 1 caja de polvo para pan
- 1 sobre de levadura,
- agua c/n,
- aceite para freír, c/n.

- Mezclar la harina con la levadura e incorporar el agua hasta obtener una masa pegajosa. Introducir en una churrera. Formar y cortar los churros, volcándolos directamente sobre el aceite caliente. Darlos vuelta a medida que se vayan dorando. Retirarlos, apoyarlos sobre papel absorbente, y espolvorearlos con azúcar.

Algunos consejos:

- LA MASA DEBE ESTAR MUY FRÍA PARA FREIR LOS CHURROS, DE LO CONTRARIO SE ABRIRÁN AL FREIRLOS
- NO PONER MÁS HARINA NI MÁS AGUA DE LA INDICADA PARA QUE ESTEN SUAVES
- EN UN RECIPIENTE SE PONE EL AGUA Y LA SAL CUANDO EMPIEZA A HERVIR, SE INCORPORA A LA HARINA
- SE DEJA ENFRIAR



Para tener en cuenta

El único tratamiento es una dieta estricta y de por vida sin TACC



Se aconseja consumir productos debidamente envasados y rotulados «libre de gluten Sin TACC», de acuerdo al Código Alimentario Argentino.



Al comer fuera de casa consultar sobre los ingredientes de las preparaciones; a veces se usan harinas para espesar salsas o para unir / ligar croquetas, tortillas, etc.



Los productos farmacéuticos pueden utilizar gluten, harinas, almidones, u otros derivados para la preparación de sus excipientes. En caso de duda consulte al médico o farmacéutico.



La dieta sin TACC ha de armonizarse con una alimentación sana y equilibrada, adaptada a cada persona

El cambio de hábitos alimentarios nos lleva a elegir alimentos aptos

- LA ARTESANA
- CELIA 123
Embutidos frescos y secos.
Rebozados, pizzas, pastas, empanadas, postres
Tel: 0221-15-4099717
celia123lp@yahoo.com.ar

Todo Sin TACC

- SANTA MARIA
22 N° 581 esq. 44 -
La Plata
contacto@santamariaproductos.com.ar
www.santamariaproductos.com.ar
- NORA'S SKILLS
Cuyo 1422 - Martínez
San Isidro
info@noraskills.com
www.noraskills.com

- IL SOLE - Alimentos ultracongelados sin TACC
Tel: 011 4456-0055
info@ilsole.com.ar
www.ilsole.com.ar

- ALDANA ALIMENTOS SIN GLUTEN
Gral José María Paz 5580
Rosario Santa Fé
Tel/Fax (0341) 462 9191
aldanaceliacos@arnet.com.ar



Información útil

Si Ud. piensa que puede ser celíaco o conoce a alguien que podría serlo, concurra a su médico clínico o gastroenterólogo.

Estos son algunos centros de salud públicos donde también puede consultar:

La Plata

Hospital Niños Interzonal
Especializado de Agudos
"Superiora Sor María
Ludovica"
Calle 14 N° 1631 (65 y 66)
Servicio de Gastroenterología
Conmutador: 0221 4535901
al 11
www.gastroludovica.com.ar

Hospital Interzonal
General de Agudos
"General José de San Martín"
Calle 1 e/ 69 y 70
Unidad de Soporte
Nutricional y Enfermedades
Malabsortivas
Tel: 0221 4892584
www.soportenutricional.com.ar

Hospital Interzonal
General de Agudos
"Profesor Dr. Rodolfo
Rossi"
37 e/117 y 118
Conmutador: 0221 4828821
/ 44839838

Hospital Zonal General
de Agudos "San Roque"
Calle 508 e/ 18 y 19
(1898) M. B. Gonnet
Conmutador: 0221 4840290
al 94

Mar del Plata
Hospital Materno Infantil
"Victorio Tetamanti"
Castelli 2450
Tel: 0223 4952021

Hospital Interzonal
de Agudos
"Dr. Oscar Allende"
Av. Juan B. Justo y 164
Tel: 0223 4770262

Bahía Blanca
Hospital "Dr. José Penna"
Av. Lainez 2401
Tel: 0291 4593600

Hospital Municipal
de Agudos
"Dr. Leonidas Lucero"
Teléfono: 0291 4598448

Lanús
Hospital Interzonal
General de Agudos "Evita"
Rio de Janeiro 1910
Conmutador: 011 42414050
al 4059/ 42415186 al 5189

Avellaneda
Hospital "Pedro Fiorito"
Av. Belgrano 851
Tel: 011 42013081/87

Lomas de Zamora
"Luisa C. de Gandulfo"
Balcarce 351
Tel: 011 42442263

La Matanza
Hospital de Niños
de San Justo
Granada y Centenera
Tel: 011 46515555 / 5553
/202776523

Morón
Hospital Nacional
"Prof. Dr. A. Posadas"
Pje. Illia y Marconi - Haedo
Tel: 011. 4469.9300

San Martín
Hospital Interzonal
General de Agudos
"Eva Perón" (ex Castex)
Balcarce 900
Conmutador: 011 47243000
al 3010

Hospital "P. Thompson"
Avellaneda y Mitre
Tel: 011.4755.0085

San Isidro
Hospital de Niños
"San Isidro"
Santa Fe 300

Ciudad Autónoma
de Buenos Aires
Hospital de Pediatría
"Dr. Juan Garrahan"
Combate de los Pozos 1881
Tel: 011.4308.4300

Hospital de
Gastroenterología
"Dr. Carlos B. Udaondo"
Av. Caseros 2061
Teléfono: 011.4306.4640

Hospital General
de Agudos "Pirovano"
Av. Monroe 3551
Tel: 011.4542-9279

Hospital de Pediatría
"Dr. Pedro Elizalde",
ex Casa Cuna
Av. Montes de Oca 40 (1° P)
Tel: 011 43077491 /
43075553/5842

Hospital de Niños
"Dr. Ricardo Gutiérrez"
Sector de Gastroenterología
Sanchez de Bustamante
1390 esq. Paraguay (2° P)
Tel: 011 49629232

Córdoba
Hospital de Niños
"Santísima Trinidad"
Ferroviarios y Bajada Pucará
Tel: 0351 4586457

Santa Fe
Hospital de Niños
"Ramon Alassia"
Mendoza y Gral. Mosconi
Tel: 03424 5622124

Tucumán
Hospital del Niño Jesús
Pasaje Hungría 700
Tel: 0381.4247083

Neuquén
Hospital "Castro Rendón"
Bs. As. 425
Tel: 0299 4490.800/821

Río Negro
Hospital "Gral. Roca"
Geloch s/n
Tel: 02941 435 850

El Centro de Difusión de la Celiaquía

Es la primera institución de nuestro país que se dedica especialmente a la difusión a fin de lograr un diagnóstico precoz e integrar al celíaco en la sociedad en todos los ámbitos y niveles: personal, familiar, escolar, laboral, social, etc.

- *Capacita* a grupos interdisciplinarios de salud, educación, justicia y acción social, etc, en manipulación de alimentos para celíacos.
- *Difunde* avances científicos, la legislación vigente y en proyecto, acciones desarrolladas por las instituciones vinculadas al tema.
- *Reune*, sistematiza y difunde información bibliográfica.
- *Organiza* charlas, conferencias, jornadas, coloquios, etc, con la participación de profesionales especializados.
- *Gestiona* espacios en los medios de comunicación masivos.
- *Asiste y participa* en conferencias, congresos, jornadas, etc vinculantes.
- *Establece vínculos*, acuerdos con otros organismos.

COMISIÓN DIRECTIVA CE.DI.CE.

Período 2009-2010

Presidente
PASTOR, María Rosa

Vicepresidente
HOLLMAN, Margarita Hilda

Secretario
POLI, Marta Beatriz

Tesorero
COELLI, María Magdalena

Vocal Titular 1º
QUIROGA, María Susana

Vocal Titular 2º
BAUTIER, Victoria Noemi

Vocal Suplente 1º
CHECHILE, María del Carmen

Vocal Suplente 2º
BODEGA DUCKWITZ, Lucila Soledad

Rev.Ctas Titular 1º
GARDINER, Gisella Mabel

Rev.Ctas Titular 2º
LIMA, Carmen

Rev.Ctas Titular 3º
FANJUL, Marta Susana

Rev.Ctas Suplente
ARIAS, Cristina Elida



DISEÑO E IMPRESION:
impresa@ms.gba.gov.ar

Ministerio de
Salud  **Buenos Aires**
LA PROVINCIA