

Vivir con

**INTOLERANCIA AL GLUTEN**

## «Las dietas sin gluten trivializan la enfermedad»

Muchas «celebrities» han convertido las dietas sin gluten en un fenómeno de moda. Sin embargo, para muchas personas seguirlas de por vida es la única opción para no enfermarse



No es infrecuente que el diagnóstico llegue en la edad adulta, como en el caso de Manuela y Ricardo

MARTA DE ANDRÉS

**E**liminar el gluten durante una semana para, en teoría, conseguir bajar de peso y lucir una piel tersa y luminosa. Así reza es una de las máximas gluten-free que defiende la ya crecida Hanna Montana. Otros «beneficios» milagrosos se concretan en mejorar el rendimiento deportivo, la retención de líquidos o la celulitis. Las celebrities la prueban y sus seguidoras se lo creen, sobre todo con la «prueba del bikini» tan cerca. Pero la realidad es muy distinta.

«Dejar de tomar gluten puede implicar carencias en fibra y ciertos nutrientes, por lo que no es recomendable cuando no se es intolerante. Identificar la dieta sin gluten con una moda nos perjudica porque trivializa el único tratamiento para la enfermedad celiaca», afirma Ricardo Nafría, un paciente de 30 años que padece intolerancia celiaca desde hace tres. «En cuanto a adelgazar, si abusas de bollos, panes y pasteles, aunque sean sin gluten, no lo vas a conseguir, más bien lo contrario porque suelen ser menos equilibrados», explica.

A Ricardo le diagnosticaron hace tres años, y explica por qué celebra ser «celiaco a los treinta». De hecho ese es el nombre de su blog ([celiacosalostreina.blogspot.com](http://celiacosalostreina.blogspot.com)), donde ofrece, entre otros temas, útiles consejos sobre alimentación, recomendaciones de restaurantes con carta para celiacos, novedades en productos sin gluten y pautas para viajar y disfrutar de la gastronomía sin preocupaciones.

**Celiaco a los treinta**

«Este verano celebraré tres años como celiaco, siguiendo la dieta sin gluten. Lo celebro porque desde que comenzaron los síntomas el diagnóstico tardó más de un año en ser definitivo y llegué a pensar que tenía cáncer. Mis síntomas fueron diarreas, fuertes dolores abdominales, mareos, cansancio, apatía y muy mal humor. Tuve que cambiar de médico de familia y mentir para que me enviara al especialista, que me diagnosticó después de análisis de sangre y de heces, biopsia intestinal, colonoscopia, tránsito intestinal con bario, ecografía y alguna prueba más», especifica.

«El médico no me asesoró sobre la dieta sin gluten, se limitó a decirme que no comiera pan, pasta ni harinas. Afortunadamente en la Asociación de Celiacos de Madrid me facilitaron documentación y me explicaron cómo seguir una correcta dieta sin gluten. A las pocas semanas, el cambio fue tan espectacular y me sentí con tanta ener-

BELÉN DÍAZ

gía que tengo muchas razones para celebrarlo», añade.

Ricardo es un viajero imparable, y amante de la buena comida. Su condición de celiaco no le impide disfrutar de lo mejor de cada destino, aunque reconoce que hay que ser cauto y, ante la duda, no arriesgarse nunca. «Los restaurantes que tienen acuerdos de colaboración con alguna asociación de celiacos son una buena opción porque los platos estarán identificados, el personal de cocina y mesa estará informado, y además estaremos más cómodos al no tener que explicar que somos celiacos y lo que podemos o no comer», explica en su blog.

«Debemos tener cuidado con algunos restaurantes que identifican platos como aptos para celiacos, pero que al no haber recibido la información adecuada cometen errores de contaminación cruzada o en la elección de los productos», matiza.

### Manuela Márquez, 56 años.

Presidenta de la Asociación de celiacos y sensibles al gluten de Madrid

Manuela, presidenta de la Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten de Madrid fue diagnosticada hace cuatro años, aunque preside la asociación desde hace más tiempo, ya que su hijo, de 25 años, es celiaco. Ella padecía una patología que nunca había sido descrita como asociada a la enfermedad celíaca. Tras el diagnóstico todos los síntomas, signos y problemas que llevaba sufriendo durante 15 años desaparecieron. «Sufrió mucho durante todos estos años. Una vez que retiré el gluten la mejoría fue espectacular y me siento liberada gracias al seguimiento de una dieta estricta sin gluten», afirma.

Reconoce que, a diferencia de hace unos años, hoy la oferta de productos es muy amplia y variada, de gran calidad y con precios cada vez más asequibles. «Ahora podemos comer de todo, no sólo productos de panadería, repostería y harinas especiales, sino todo tipo de tartas, pasteles, donuts, croissants e incluso productos congelados como lasañas, croquetas o empanadas». Además, asegura, la calidad mejora año tras año, ya que los fabricantes han invertido para que las cualidades organolépticas de dichos productos se asemejen a los fabricados con harina de trigo.

Respecto al tema de la «moda» de las dietas «gluten-free» nos cuenta una curiosidad sobre el gluten: que no es digerido totalmente por ningún ser humano, aunque no presente ninguna patología. «Es una realidad que muchas personas, cuando retiran el gluten de la dieta, sienten que hacen mejor la digestión y no sienten pesadez después de las comidas. Esta puede ser también una causa por la que muchos, sin padecer ninguna patología, decidan no tomar gluten o reducir su ingesta».

Como directora de la asociación, considera que ha habido un avance muy importante en los últimos años gracias al trabajo de las asociaciones. «Hemos luchado, todos juntos, para que instituciones públicas, privadas y otros organismos y/o empresas nos tengan en cuenta y que la dieta sin gluten se haya extendido y los menús sin gluten sean ofrecidos en cualquier lugar, desde compañías aéreas hasta colegios, pasando por los hospitales», concluye.

«EL GLUTEN NO ES DIGERIDO AL 100% POR NADIE. AL RESTINGIRLO SE REDUCE LA PESADEZ DESPUÉS DE LAS COMIDAS»

## CARDIOLOGÍA

# Decálogo para un corazón saludable

Según la OMS, la enfermedad cardiovascular es la causa más importante de muerte en todo el mundo y va en aumento. Estudios recientes muestran que 1 de cada 6 personas con infarto de miocardio o angina de pecho, lo que se conoce como síndrome coronario agudo (SCA), muere durante el año siguiente al evento inicial. Afortunadamente, más del 50% de la reducción de la mortalidad se relaciona con la modificación de los factores de riesgo, por eso es importante con-

trolarlos con unas normas de vida y alimentación que son similares a las que debería seguir el resto de la población. Por ello, la Confederación Española de Pacientes Cardiovasculares (Conespacar) y la compañía biofarmacéutica AstraZeneca han elaborado el «Decálogo para un corazón saludable», que recoge diez pautas fundamentales para la prevención del infarto de miocardio y angina de pecho y que ayudan a controlar los factores de riesgo de sufrir un nuevo episodio.

### 1 Si ha tenido un infarto

Recuerde la importancia de la prevención secundaria incorporando en su vida diaria todas las medidas posibles para controlar los factores de riesgo y evitar la repetición de un episodio.

### 2 Deje de fumar

Fumar daña el revestimiento de las arterias y la sangre transporta monóxido de carbono en vez de oxígeno. La nicotina aumenta la frecuencia cardíaca y la tensión arterial.

### 3 Siga una dieta equilibrada

Disminuya las grasas «saturadas» e «hidrogenadas». Coma pescado dos veces por semana, una de ellas azul. Sus ácidos omega 3 protege contra enfermedades cardiovasculares. Incluya fibra, frutas y verduras en su dieta.

### 4 Vigile la tensión arterial

Objetivo: menos de 140/90. La hipertensión puede evitarse disminuyendo la sal, con ejercicio y pérdida de peso. Si esto no basta, su médico le indicará el medicamento más adecuado.

### 5 Pierda peso

Mantenga su peso corporal saludable a través de una dieta equilibrada y la actividad física. Su médico le indicará la actividad que más se adapta a su situación para lograrlo.

### 6 El colesterol, a raya

Las personas con niveles de colesterol en sangre de 240 tienen el doble de riesgo de sufrir un infarto de miocardio que aquellas con cifras de 200 o menos. Controle siempre sus niveles.

### 7 Vigile su glucosa

La diabetes se produce cuando la cantidad de glucosa presente en la sangre es demasiado alta, lo que puede dañar los vasos sanguíneos y generar un importante riesgo cardiovascular.

### 8 Conozca su riesgo

Si tiene familiares con una enfermedad cardíaca tiene un mayor riesgo de padecerla. Este riesgo se incrementa con la edad. En los hombres aparecen antes. En las mujeres suelen ser más graves.

### 9 Vacúnese contra la gripe

Las personas con patología cardiovascular constituyen un grupo de riesgo ante una infección gripal. Por eso, en este grupo, se recomienda la vacunación antigripal.

### 10 Relájese

El estrés puede producir alteraciones de la frecuencia cardíaca, aumento de la presión arterial y el ritmo del corazón. Lleve una vida tranquila y, si es necesario, aprenda alguna técnica de relajación.