



27 DE MAYO: DÍA NACIONAL DE LA CELIAQUÍA

En España, cada 27 de mayo se celebra el **Día Nacional del Celíaco**. Una fecha que la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) quiso marcar en el calendario con el fin de dar visibilidad y apoyo a las personas celíacas con la intención de normalizar la vida del colectivo. Una jornada en la que luchar por los derechos de las personas celíacas y dar a conocer la enfermedad entre todos los sectores de la sociedad.

Coincidiendo con la fecha, tanto FACE como sus asociaciones miembros organizan actividades, campañas y eventos en los que implican a toda la sociedad para dar visibilidad y hacer conciencia sobre esta enfermedad que afecta al 1% de la población española.

La celiacía es una enfermedad que ocasiona cambios de por vida en los individuos que la padecen. Esto se debe a su imposibilidad de incluir gluten en la dieta diaria, derivado del trigo, avena, cebada y centeno, alimentos ampliamente utilizados en la alimentación habitual.

Cada año unas 4.000 personas son diagnosticadas de celiacía en España, pero aún así, se estima que alrededor de un 90% de las personas afectadas desconocen que padecen la enfermedad.

Los productos sin gluten son en general más costosos y, en muchos casos, no incluyen adecuadamente una etiqueta representativa, por eso, la gran prevalencia de esta enfermedad merece nuestra atención y la conciencia de todos y todas para colaborar en su calidad de vida.

Actualmente en España más de 400.000 personas sufren enfermedad celíaca pero únicamente el 15% están diagnosticadas, situándose la tasa de infra-diagnostico cercana al 85%.

El colectivo celíaco necesita **SEGURIDAD**, seguridad cuando adquiere un producto libre de gluten, y seguridad la hora de salir a comer fuera de casa.

FACE trabaja para garantizar la seguridad alimentaria del colectivo celíaco a través de diferentes programas:

➤ **Restaurantes sin gluten**

FACE y las diferentes asociaciones de celíacos que la integran ofrecen asesoramiento y formación a aquellos restaurantes o grandes cadenas que quieran adaptar sus cartas a menús sin gluten, para poder ofrecer así al colectivo celíaco una alternativa a la hora de salir a comer fuera de casa. Gracias a la app FACEmovil, creada por FACE, las personas celíacas pueden encontrar los restaurantes más cercanos que realizan correctamente una dieta sin gluten.

En varias comunidades se están ejecutando programas de formación al alumnado de formación profesional de cocina y restauración, para que una vez incorporados al mundo laboral sepan cómo tratar al cliente celíaco.

➤ **Lista de alimentos Sin Gluten aptos para celíacos de FACE**

El objetivo de la lista de alimentos aptos para celíacos confeccionada por FACE es dar a conocer estos productos a personas celíacas, sensibles al gluten no celíacas o aquellas que deben seguir una dieta sin gluten. Es una herramienta muy útil para evitar la lectura de etiquetados confusos e incompletos.

➤ **Certificaciones Sin Gluten**

La Marca de Garantía “Controlado por FACE” y el Sistema de Licencia Europeo “ELS” se crean para aquellas empresas que elaboran productos alimenticios aptos para personas celíacas (dietas sin gluten) y desean garantizar a los y las consumidores el cumplimiento de unas buenas prácticas de control y asegurar la calidad de sus productos por medio de la certificación.

Derechos del colectivo celiaco

FACE y las asociaciones de celíacos luchan por los derechos del colectivo como: el diagnóstico precoz, alimentos a precios más bajos, etiquetados sin gluten correctos y seguros, opciones para salir a comer fuera de casa con seguridad, etc.

La celiaquía es más frecuente en mujeres que en hombres

La enfermedad celíaca **es más frecuente en las mujeres que en los hombres**. De hecho, se estima que por cada varón celíaco hay dos mujeres con esta misma enfermedad.

A veces, ciertas complicaciones ginecológicas y obstétricas como el **retraso en la aparición de la primera regla**, una **menopausia precoz**, **abortos de repetición** o **esterilidad de origen desconocido** pueden ser o bien los **primeros síntomas** de la enfermedad celíaca en mujeres no diagnosticadas, o bien las consecuencias de no seguir una correcta dieta sin gluten una vez que se ha diagnosticado.

En otras ocasiones, el **embarazo** o el **parto** son los factores que pueden desencadenar la manifestación de los síntomas intestinales como **diarrea** y **malabsorción** en el caso de mujeres que hasta entonces padecían formas silentes de la enfermedad celíaca.

Retrasos en la pubertad y en la primera regla

El hecho de no seguir una dieta sin gluten puede provocar retrasos en el crecimiento y en la pubertad o en la aparición de la menarquia (primera regla) debido a la **malabsorción de algunos nutrientes** por el deterioro de las vellosidades intestinales. Esto provoca que no se active el **eje hipotálamo-hipófisis-ovarios**, impidiendo que los **esteroides** actúen sobre los órganos diana ocasionando un retardo en el desarrollo.

Fertilidad y celiacía

De igual forma, una mala absorción de nutrientes como los **folatos** o determinados minerales como el **hierro** o el **zinc** puede provocar infertilidad tanto en mujeres como hombres, además de ser el origen de abortos de repetición.

Se calcula que aproximadamente un 5% de las mujeres que no presentan síntomas de celiacía (formas silentes) sufren **esterilidad de origen desconocido**. Teniendo en cuenta que en torno al 10-15% de las parejas con problemas de fertilidad desconocen la causa de este problema, es importante que estas mujeres se sometan a las pruebas diagnósticas para la enfermedad celíaca.

Seguir una **dieta adecuada sin gluten** y realizar una **reposición de los nutrientes necesarios** en caso de confirmarse la Enfermedad Celíaca mejoraría esta barrera a la concepción.

Gestación y lactancia

También se ha descrito un **aumento de abortos** (la tasa de aborto pasa del 6 al 15%) o un **retraso en el crecimiento del feto** en mujeres gestantes que son celíacas pero no están diagnosticadas o no siguen la dieta sin gluten. La tasa de aborto en el caso de mujeres celíacas que siguen la dieta sin gluten es igual al resto de la población.

Hay que señalar que **la dieta sin gluten no tiene repercusiones negativas sobre el desarrollo del feto** ni sobre la composición de la leche materna.

Por último, es importante apuntar que los protocolos de seguimiento y control de una mujer embarazada incluyen numerosas pruebas para

diagnosticar y descartar ciertas enfermedades que pueden afectar al feto como hepatitis, toxoplasmosis, sífilis, VIH, rubéola... Sin embargo, en pocos casos se solicitan pruebas diagnósticas frente a la enfermedad celíaca, aunque esta enfermedad es mucho más frecuente que la mayoría de las anteriores.