

Victoria aguarda con masitas, pastafrola y alfajores hechos por ella.

Pronto aclara que están elaborados con fécula de maíz y mandioca. “Soy feliz haciendo la dieta porque antes del diagnóstico sufrí mucho”, comenta Victoria Haddad, que padeció anemia y durante sus dos embarazos debió guardar reposo absoluto. En esa época no sabía que era celíaca y los médicos le recomendaban té con galletitas. “Nada menos que un veneno para mí”, dice Victoria. Como celíaca debe seguir una dieta libre de gluten de por vida, es decir, sin trigo, avena, cebada y centeno (abreviados con la sigla SIN TACC).

¿Qué pueden comer los celíacos? Carnes, frutas, verduras, legumbres, huevo, productos industrializados aptos para celíacos o comidas caseras elaboradas con harinas y féculas de maíz, arroz, mandioca, soja y garbanzos. “Lo aconsejable es comer el alimento combustible por excelencia de orientales y americanos nativos: arroz y maíz”, afirma Eduardo Cueto Rúa, jefe del servicio de gastroenterología del Hospital de Niños de La Plata. El que sigue la dieta mantiene la condición de celíaco pero revierte los síntomas.

Laura Schers tuvo esa suerte. Padecía anemia y distensión abdominal y perdía el cabello. “Cuando los médicos llegaron al diagnóstico me alegré. Por fin sabía lo que tenía y que con una dieta podía mejorarme. Descubrí un nuevo mundo.” Hace unos años había ido con amigas a una confitería de la avenida Santa Fe. “¿Tiene menú para celíacos?”, preguntó al mozo que se quedó paralizado ante el entonces insólito pedido, y sus amigas no la miraron con menos asombro.

Laura comprendió que era vital difundir este trastorno para hacer más accesible el menú específico e identificar a todos los celíacos no diagnosticados. Como es editora, le propuso a los celíacos que conocía que contaran sus

historias en un libro testimonial: *Celíacos, historias para compartir*, de Editorial Parábola. “La celiaquía es una intolerancia alimentaria a una de las proteínas del trigo, la avena, la cebada y el centeno. Esa proteína –llamada comúnmente gluten– provoca una alteración de la mucosa intestinal que se observa como aplanamiento de las vellosidades del intestino delgado”, explica Susana De Rosa, ex jefa del servicio de gastroenterología del Hospital Garrahan. El deterioro del intestino delgado provoca una mala absorción de alimentos, minerales y vitaminas.

¿Cómo saber si uno es celíaco? Los síntomas son amplios: desnutrición, baja estatura, anemia, diarrea crónica, osteoporosis, caída del cabello, piel seca, edemas, prolapso, hemorragias, trastornos de la coagulación, entre otros. El diagnóstico sólo puede hacerlo un médico gastroenterólogo. En general, la celiaquía se presenta en los cuatro primeros años de vida o, en algunos casos, en la tercera o cuarta década.

Se realizan exámenes de diagnóstico en todo hospital que cuente con un servicio de gastroenterología. Primero se realizan estudios para detectar la presencia o no de anticuerpos. Según el resultado, se hace una biopsia de intestino delgado o análisis endoscópico para confirmar o descartar la enfermedad. Es importante que hijos, hermanos, padres y abuelos de un celíaco se realicen los exámenes correspondientes.

LA CLAVE PATERNA

A Tomás Chebrese, de 17 años, le diagnosticaron la enfermedad cuando tenía 11 meses. “Mis papás me contaron que tenía diarrea, la panza hinchada y estaba débil. Los médicos no podían averiguar qué me pasaba porque la enfermedad celíaca en ese entonces no tenía difusión, hasta que por fin dieron en la tecla.” Tomás sigue la dieta con mucha naturalidad y siempre con la

El 1% de la población es celíaca y por cada celíaco hay ocho que padecen los síntomas pero no son conscientes de tener esta alteración del intestino delgado.



ayuda de sus padres.

Susana De Rosa comenta “cuanto más los padres lo aceptan, más naturalmente lo vive el niño y más acompañado se siente”. El papel de la madre en el tratamiento es crucial porque habitualmente es quien prepara el alimento. Consciente de esta situación, Cueto Rúa impulsó la creación de un Club de madres de niños celíacos. En La Plata, allá por el ‘78. De ese club barrial nació la Asociación Celíaca Argentina (ACA), que en 1984 registró la espiga de trigo cruzada por la sigla SIN TACC, encerrada en un círculo rojo. Esta asociación, al igual que otras como la Asociación de Asistencia al Celíaco (ACELA), trabaja para que cada vez más empresas identifiquen los alimentos aptos para celíacos. La marca SIN TACC o la espiga de trigo tachada indican que el producto no contiene gluten y está sometido a controles periódicos para constatarlo.

CON UN POQUITO DE AYUDA

Cuando Tomás era pequeño, su mamá lo mandaba a los cumpleaños o a las casas de amigos con un *tupper* de comida preparada. Hasta que un día una mamá le dijo “no lo mandes más con su comida porque en esta casa va a tener qué comer”. Se encontró que no era una familia sino muchas familias las que preparaban o compraban comida especial para Tomás. Desde entonces, comenta, “cambié la actitud y comencé a dar lugar a amigos y familiares. Ellos están dispuestos y es maravilloso porque una se siente muy acompañada. Es una forma de difundir la celiaquía”. Si bien la enfermedad se difundió mucho en los últimos años, se conoce desde el siglo II de nuestra era: el médico helénico-romano Arataeus de Capadocia describe una enfermedad crónica de niños y adultos que provoca una llamativa dilatación del vientre. Se refiere a ella con el término *koiliako* del griego *vientre*, de la cual deriva el térmi-