



## **Los/ las Licenciados/as en Nutrición pieza clave para el acompañamiento de las personas celiacas.**

**El 5 de mayo se conmemora en todo el mundo el Día del Celíaco, fecha instaurada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), para concientizar principalmente sobre la importancia de que la población se realice los estudios pertinentes para detectar la enfermedad que afecta a una de cada cien personas en el mundo.**

La **Enfermedad Celiaca (EC)** es una enfermedad sistémica autoinmune, producida por la **intolerancia permanente al gluten**, en individuos genéticamente predispuestos.

Al contrario de lo que se sabía hace un tiempo, que era una enfermedad predominantemente pediátrica, con el avance de la ciencia y los métodos diagnósticos se conoce en la actualidad que esta intolerancia puede presentarse en cualquier momento de la vida, ya sean niñas, niños y adolescentes (N, N y A), o inclusive en adultos mayores (AM).

Las personas celiacas presentan **síntomas**, que muchas veces pueden ser moderados; o pueden ser **asintomáticos**, lo que dificulta el diagnóstico precoz. Entre los síntomas más frecuentes, están los asociados con **malabsorción de nutrientes**: pérdida de peso, diarreas crónicas, anemia, distensión abdominal, retraso del crecimiento. Otros síntomas pueden ser alteraciones del carácter o la aparición de aftas bucales.

Es importante poder tener el diagnóstico temprano, para iniciar el **tratamiento adecuado y oportuno**. El diagnóstico se realiza con un análisis de sangre, donde se detectan anticuerpos específicos, y se deben confirmar con una biopsia intestinal.

Una vez que el diagnóstico está confirmado, se debe comenzar el tratamiento de inmediato. Esto es importante resaltarlo, ya que, si presentan síntomas, y se comienza una DLG (dieta libre de gluten), sin tener el diagnóstico confirmado, será difícil detectar el aplanamiento de las vellosidades intestinales en la biopsia. Por lo tanto, no se podrá confirmar verdaderamente el diagnóstico.

Los pasos adecuados son los siguientes: ante la aparición de síntomas acudir a la consulta profesional (**nutricional** y/o médica), el equipo de salud debe prescribir las pruebas diagnósticas correspondientes, y al tener el resultado comenzar una DLG con el **acompañamiento** de un/una Licenciado/da en Nutrición.

El **único tratamiento eficaz para esta enfermedad**, es la adherencia del plan alimentario (dieta libre de gluten -DLG), que debe mantenerse a lo largo de la vida. Hasta ahora es la única enfermedad, que su tratamiento depende exclusivamente de la característica de la alimentación.

Por eso el /la **Licenciado/da en Nutrición es clave en el acompañamiento** de esta enfermedad. Los profesionales no solo establecen la DLG adecuada, sino que además monitorean la adherencia; realizan periódicamente la valoración del estado nutricional (VEN); mantienen constantemente un espacio de consultoría de educación alimentaria y nutricional (EAN) , donde se informa sobre los alimentos permitidos, los que el mercado ofrece frecuentemente; sobre la forma de compra, conservación y manipulación de los alimentos para evitar la contaminación cruzada; asesora sobre estrategias de alimentos en momentos especiales ( edad escolar festejos sociales, comidas fuera del hogar, viajes, etc.), entre otras tareas.

Además, es importante que se trabaje no solo con la persona celiaca, sino también con el entorno familiar, de trabajo, de estudio o de tiempo libre, con la finalidad de que comprendan la importancia y acompañen en la adherencia de la DLG. Informar sobre la legislación vigente y el derecho del paciente, hace también al éxito del tratamiento.

**El/la Licenciado/da en Nutrición**, esta también habilitado por sus incumbencias profesionales, a intervenir en la Industria de Alimentos trabajando en nuevas fórmulas de productos alimenticios libre de gluten; en el rotulado obligatorio que estos alimentos deben exhibir; en la capacitación a empresarios y empleados de locales de ventas de alimentos, como así también en la actualización de las normativas locales, provinciales y nacionales, y participar en la planificación de políticas públicas, que estén relacionadas con la Salud, Educación, Producción, Desarrollo Social y la Economía.

Es por esto que parte del éxito de la adherencia a la DLG, es la consulta a un/una **Licenciado/da en Nutrición, experto en EC**, que brinde información segura y pueda acompañar a la los pacientes y su entorno en el proceso, ya que el tratamiento no solo requiere un cambio en la alimentación, sino también un cambio del estilo de vida.

**Para conocer el listado de Graduados en Nutrición, se puede consultar en la página del Colegio en la dirección:** <https://www.colegionutricionrosario.org/>.

Colegio de Graduados en Nutrición 2da Circunscripción  
de la Provincia de Santa Fe  
Rosario, mayo 2020