

## ¿Qué es la celiarquía?

La celiarquía es una enfermedad caracterizada por la intolerancia al **gluten**, una proteína que se encuentra formando parte solamente de algunos cereales, como el trigo, la cebada y el centeno. En individuos sanos, el gluten, como otras proteínas, es digerido en el estómago y absorbido en el intestino. En los individuos que padecen celiarquía, o celíacos, el gluten genera una respuesta inmunológica en el intestino, tal como si fuera reconocido como una sustancia tóxica para el organismo. Esta reacción inmunológica altera la superficie interna del intestino de tal forma que se lastima y deja de absorber otros nutrientes en forma eficiente, dando lugar a la aparición de síntomas característicos: diarrea crónica, dolor e inflamación en el abdomen, pérdida de peso y anemia, ya que el hierro necesario para fabricar glóbulos rojos no se puede incorporar a través de la dieta.

En nuestro país unas 400.000 personas padecen celiarquía, pero solamente entre un 5 y un 10% lo sabe. Es muy importante que una persona sepa si es celíaca pues los síntomas de la enfermedad se pueden aliviar rápidamente cambiando la dieta. Los alimentos que pueden comer los celíacos se llaman SIN TACC (por las iniciales de los cereales prohibidos: trigo, avena –actualmente en discusión–, cebada, centeno) y se identifican con un logo característico. Existen asociaciones de profesionales y de enfermos celíacos que se ocupan de dar difusión e impulso a la investigación científica sobre esta enfermedad.



Este es el logo que distingue a los alimentos que pueden consumir los enfermos celíacos.