

18 curiosidades de los celíacos

ANÉCDOTAS, DATOS ESTADÍSTICOS
Y MUCHO MÁS QUE TE AYUDARÁN A
CONOCER MÁS LA ENFERMEDAD





La enfermedad celíaca

La **enfermedad celíaca** o **celiaquía** es un **trastorno del sistema digestivo** que afecta a numerosas personas en todo el mundo. Las causas que la provocan no están realmente claras y podrían tener una base genética, pero lo que sí es bien conocido su desencadenante: **la ingesta de gluten**, un **conjunto de proteínas** que se **encuentran** en ciertos **cereales de secano**, principalmente el **trigo**, la **cebada**, el **centeno** y la **avena**.



TRIGO



CEBADA



CENTENO



AVENA

Por tanto, **consumir productos** elaborados con **harina de esos cereales** o **ingerir alimentos contaminados de gluten** (mediante el uso de aceite utilizado para cocinar productos con gluten, por ejemplo) desencadenan la **inflamación del intestino delgado** y **daños a su mucosa interior**. Este desequilibrio tiene a su vez otras **consecuencias negativas** inmediatas, como **dolores abdominales**, **vómitos**, **diarrea** o **sensación de apatía**, aunque las más serias se producen a medio y largo plazo: las **vellosidades** que se encuentran en el **revestimiento interior del intestino delgado** **dejan de absorber los nutrientes de los alimentos** y, por tanto, pueden **ocasionar cuadros de desnutrición o retraso de crecimiento**, entre otros.

Hasta hace relativamente poco existía un gran desconocimiento sobre la enfermedad, incluidas las propias personas que la padecían, pero una labor importante a nivel social por parte de asociaciones e instituciones públicas ha permitido **mejorar la información** y el **etiquetado de los productos** que están **libres de gluten** y que, por tanto, son **aptos para el consumo** por parte de **personas celíacas**. Esta labor de información también ha servido para concienciar a la industria alimentaria de extremar el cuidado y las medidas de seguridad para evitar contaminaciones por gluten.



Por todo ello, se **puede afirmar** que la **vida** de los **celíacos** está mucho **más normalizada** que **hace solo unos años**. Es cierto que **quienes padecen** esta intolerancia al glúten todavía tienen que **lidiar** con **cestas de la compra más caras** y deben mantener un **nivel de alerta muy alto**, tanto en el **supermercado** como cuando se visita cualquier **restaurante**. Sin embargo, cada vez son más las marcas que añaden su certificado "Sin gluten" como compromiso ético, ampliando las opciones de alimentación de los celíacos.

Y como muestra de esta normalización, en este breve eBook te presentamos **18 curiosidades** que **no sabías de los celíacos**, incluso si tú o algún miembro de tu familia lo sois. **Anécdotas, datos estadísticos y sorpresas** que te ayudarán a desdramatizar esta enfermedad.



Las curiosidades de los celíacos

1

EN EUROPA

75% de los celíacos *no saben* **QUE LO SON**

EN ESTADOS UNIDOS

83% de los celíacos *no saben* **QUE LO SON**

Los celíacos no son un caso excepcional en nuestra sociedad. De hecho, según **datos de la FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España)**, se estima que la **prevalencia de esta enfermedad** es del **1% entre los ciudadanos europeos** y sus **descendientes**, pero podrían ser muchos más, ese 1% es solo una estimación y se cree que el **75% de celíacos no saben que los son** porque están aún **sin diagnosticar**. En el caso de **Estados Unidos**, esa proporción es mayor. Según **BeyondCeliac.com**, se estima que el **83%** de las personas con esta enfermedad aún **no lo saben**, o **no se les ha diagnosticado correcta y completamente su trastorno**.

2

Uno de los **rasgos** que se **puede destacar a nivel global de los celíacos** es su **unidad y su buena organización**: es difícil estimar el número exacto de las asociaciones de celíacos que existen en todo el mundo, en parte porque cada vez se diagnostican más casos y, fruto de ello, surgen nuevas organizaciones. Sin embargo, sí se puede afirmar que **existen asociaciones** que cubren todos los rincones del mundo. **En España**, los **celíacos** están **muy bien representados**, con **más de 20 asociaciones** repartidas por toda la geografía nacional, la **gran mayoría bajo el paraguas de la FACE**. A **nivel internacional**, en la web de esta federación, se hace referencia a **más de 70 asociaciones estatales**.



3



Gracias a las nuevas técnicas diagnósticas en materia digestiva, se puede **romper con la creencia tradicional** de que la **enfermedad celíaca es un trastorno infantil o que aparece en las primeras etapas de desarrollo**. Según **fuentes del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)**, entre el **20% y el 50%** de los **nuevos casos que se diagnostican** son personas **mayores de 50 años**. Se puede afirmar que la **enfermedad celíaca** puede **presentarse en todas las edades**.

4



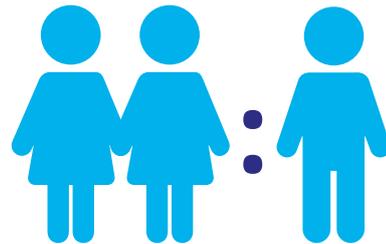
Otro ejemplo de la colaboración entre celíacos son las aplicaciones para móvil. Celicity, Mobiceliac, GlutenFreeList o GlutenMed son algunas Apps para smartphones y tablets en las que se muestran listados de restaurantes y supermercados 'gluten-free', recetas, guías prácticas, comunidades de usuarios, consejos médicos y un largo etcétera de funcionalidades.

5

+13.000
PRODUCTOS
 para celíacos indicados
— APTOS —
 en supermercados

6

La peor parte se la llevan las mujeres, desgraciadamente: según los mismos datos de la FACE, la enfermedad celíaca tiene una de incidencia mayor en las personas de sexo femenino, en una proporción de 2:1



7



Hay muchas personas famosas que forman parte del 1% de celíacos en la sociedad. En España, la presentadora Patricia Conde, la actriz María Valverde y el cantante Miguel Bosé son algunas de las caras conocidas que deben cuidar su dieta por este motivo. En el resto del mundo, la actriz Zoey Deschanel y Chelsea Clinton, hija del ex presidente Bill Clinton, padecen enfermedad celíaca o sufren algún tipo de intolerancia al gluten.

En el ámbito deportivo Novak Djokovic, tenista serbio número 1 del mundo y el jugador de fútbol americano Drew Brees también la padecen.



Vicotria Beckham, Miley Cyrus o Kim Kardashian no sufren la enfermedad pero han decidido seguir la dieta sin gluten para mantener la línea.

8



Como **cada vez son más los celíacos diagnosticados** y también porque **'está de moda'**, no es difícil ver aquí una oportunidad de negocio. Según un estudio de **Packaged Facts** en **2015**, en **Estados Unidos** las **ventas de productos sin gluten no paran de crecer**, a un ritmo de dobles dígitos: en **2014**, el **crecimiento** fue del **34%**. Se estima que ese ritmo de crecimiento se reducirá levemente en los próximos años, pero aún mantendrá los dobles dígitos y **se cree** que **en 2019** aún **aumentarán las ventas un 19%**. En **2014** las **ventas totales generaron 973 millones de dólares**, mientras que **en 2019 se espera** que sean **2,3 billones de dólares**. Si ese aumento de la producción y la facturación tiene la consecuencia directa de incrementar la variedad de productos en el mercado, podría conllevar también una reducción de sus precios por pura competencia, lo cual sería sin duda positivo para pacientes y familiares.

9

Existen **numerosos eventos** e incluso **festivales** que desde un punto de vista festivo, divulgativo o reivindicativo (o todos a la vez) se organizan a lo largo y ancho del mundo: el **Festival del Celíaco en Madrid**, el **Gluten Free Fest en Perugia, Italia**. En **Estados Unidos** está el **Allergy Fest de Austin (Texas)**, el de **Indianápolis (Indiana)** o el **Columbus en Ohio**.



10



una familia con **UN CELÍACO** debe desembolsar **1.174,24€** MÁS EN SU COMPRA

11

La equiparación de precios es una de muchas **reivindicaciones** que se hacen en el **Día Internacional del Celíaco**, **constituido** oficialmente **para informar y concienciar** a la **sociedad** sobre este trastorno.



12

Si eres celíaco, tu Día es diferente según el país en el que vivas. En unos se celebra el 5 de mayo, en otros el 16 de mayo. En España, el Día Nacional es el 27 de mayo. Y se trata de una jornada llena de participación y eventos, con conciertos solidarios y otras actividades



13



Aunque todavía se está investigando el componente genético de los nuevos casos de celiaquía, los datos muestran una relación clara: según BeyondCeliac.com, entre el 5% y el 22% de las personas que padecen este trastorno tienen un familiar directo (de primer grado) que también padece enfermedad celíaca.

14

En la lista de nuevos productos para celíacos, hay que destacar los perfumes sin gluten, imprescindibles para aquellos a quienes el gluten ocasiona una reacción alérgica solo con el contacto físico, incluso si esta proteína no se ingiere. De esta manera, el certificado de estas colonias y cosméticos es una garantía de que su composición está libre de gluten.



15

Otra innovación más: el código de barras para celíacos.

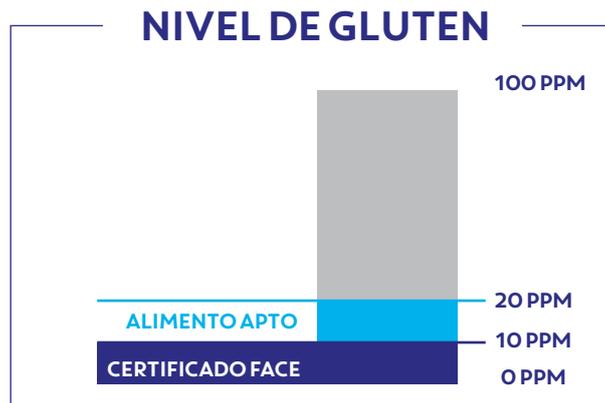
Se trata de un dispositivo del tamaño de un mando a distancia y que, con solo leer el código de barras del producto, éste indica al momento si entre sus ingredientes puede haber o no trazas de gluten. En su promoción y presentación ha participado la FACE.



16

El boom de la gastronomía también ha llegado, cómo no, al mundo de la cocina para celíacos. Inspirándose en el popular programa Masterchef, la Asociación Celíaca de Castilla y León organiza su particular versión: 'Celichef: un reto entre fogones'. La modalidad de este concurso es similar a la de Masterchef, aunque no sea televisada: 18 alumnos de la Escuela Internacional de Cocina de Valladolid compiten en tres fases eliminatorias por el premio que consagre al mejor cocinero, en este caso, solo con recetas 'gluten-free'





Más de 3.000: es el número de **productos catalogados** como ‘aptos’ y a los que la FACE ha dado su certificado particular. La pregunta es obvia: ¿por qué hay tanta diferencia entre los que pasan la prueba de las instituciones sanitarias y los que reciben el OK de la FACE? Esto es así porque los **controles** de la **FACE son más rígidos**. Si bien para las instituciones sanitarias europeas, **un alimento es apto** para su **consumo por un celíaco** cuando tiene un **nivel de gluten de menos de 20 ppm** (partes por millón), la **FACE solo da su certificado a aquellos productos con un nivel inferior a 10 ppm**. En ese caso, al **clásico símbolo de ELS** (Sistema de Licencia Europeo), el fabricante puede **añadir otro** que indica textualmente **“Controlado por FACE”**.

A fecha de **mayo de 2016**, casi **500.000 celíacos, familiares y otras personas** sensibilizadas con el problema **habían firmado** una **petición lanzada por Lucía Gemma Fernández en Change.org** y **dirigida al Ministerio de Hacienda, al de Sanidad y a otros estamentos de la Administración Pública**. Su título **“Gobierno de España: facilite la compra de alimentos sin gluten para celíacos”** y su **contenido** ponían en **evidencia el desequilibrio de precios entre alimentos con y sin gluten**. **“Para los celíacos, nuestra dieta es nuestra medicina”** o **“los celíacos no somos ricos, somos hijos, abuelos, hermanos, nietos, primos, tíos, amigos, vecinos, conocidos... incluso podríamos, algún día, ser como tú”** son **algunas frases del alegato** que más impacto causa en quien lo lee.





Conclusiones

Tras leer todas estas curiosidades sobre los celíacos, la **primera conclusión** que te harás es clara: aunque **todavía queda mucho por hacer** y un camino largo por recorrer, **la calidad de vida de los celíacos no para de mejorar**, ya sea por una mayor concienciación de la sociedad, de la industria alimentaria o del sector de la restauración, pero también por las numerosas innovaciones que surgen gracias los trabajos de investigación de grandes profesionales.



Pero **aún queda conseguir el gran avance** que **esperan todos los celíacos** y sus familiares: **una vacuna, un fármaco o un tratamiento** que **permita** a los pacientes **tolerar el gluten**, ya sea antes o después de ingerir un alimento que lo contenga. Grupos de trabajo como los del Instituto de Investigación Médica Walter y Eliza Hall, de Melbourne (Australia), los del hospital St. Orsola, de Bolonia (Italia) o los liderados por la bióloga Ainara Castellanos en la Universidad del País Vasco siguen dando pasos en esa dirección. **Pero por el momento, el único tratamiento efectivo es el de la dieta rígida que solo incluya alimentos sin gluten o con unos niveles inferiores a 20 ppm** (partes por millón).



iSalud.com

Por último, la **otra gran conclusión** que queremos destacar desde **iSalud.com** es la de la **prevención y el diagnóstico**. De todos los datos aportados en la lista, hay uno que tiene especial relevancia: **el 75% de celíacos lo son sin saberlo**. Por ello, es **fundamental someterse a un chequeo médico general** y a **pruebas específicas** sobre la **enfermedad celíaca**, ya sea **mediante análisis de sangre, pruebas genéticas** para **valorar la predisposición al trastorno, biopsia duodenal o cualquier otro método**.

La **detección de la enfermedad celíaca**, a ser posible de forma precoz **en los niños, es fundamental** para **poder configurar una dieta adecuada** que **no favorezca otros trastornos relacionados, como** los ya comentados de la **desnutrición** o el **retraso del crecimiento**. **El aumento de las detecciones** de esta **enfermedad en edades adultas indica** que conviene **estar siempre prevenido** ante este y otros trastornos digestivos. Por ello, los **seguros médicos** se presentan como una **medida de prevención y tratamiento temprano** ante **enfermedades de este tipo**.