

## ENFERMEDAD CELÍACA: ¿CÓMO VAMOS CON LA DIETA LIBRE DE GLUTEN?

### Señor Director:

La enfermedad celíaca es un trastorno digestivo y autoinmune crónico que daña el intestino delgado, causando problemas como malestar gastrointestinal, malabsorción de nutrientes y desnutrición secundaria.

El gluten es una proteína de bajo valor biológico que se encuentra en alimentos de consumo frecuente, como trigo, avena, cebada y centeno. Si bien la industria ha creado nuevos productos libres de gluten, su precio es muy elevado, por lo que mantener la dieta adecuada y la estabilidad económica resulta complicado.

Es importante también considerar las adversidades a las que se ve expuesta la persona celiaca: escasos restaurantes con cartas libres de gluten, dificultad para encontrar alimentos certificados libres de la proteína, supermercados que mantienen alimentos sin gluten al lado de alimentos con éste (con riesgo de contaminación cruzada), personal de salud que desconoce la enfermedad con el consecuente riesgo de no diagnosticarla de manera precoz, entre muchas otras.

A nivel de política pública, es fundamental mencionar la baja frecuencia con que los alimentos son fiscalizados respecto a la presencia de alérgenos, como el gluten. La industria puede certificar sus productos, pero no es obligatorio, lo que reduce la oferta de alimentos a los que el paciente puede acceder.

Recordemos que la dieta libre de gluten también ha demostrado efectos positivos en el tratamiento de la fibromialgia, artritis reumatoidea, alergias alimentarias y deterioro cognitivo, entre otros, por lo cual se hace cada vez más necesario impulsar la producción de alimentos inocuos.

**Rubén Castillo Ortega,  
Académico Universidad  
San Sebastián**