

MITOS vs REALIDADES

🍴 SOBRE LA ENFERMEDAD CELÍACA 🍴

#1

MITO
LA ENFERMEDAD CELÍACA ES UNA INTOLERANCIA O ALERGIA AL GLUTEN.



REALIDAD
La Enfermedad Celíaca (EC) o celiaquía es una enfermedad autoinmune crónica y multisistémica con base genética desencadenada por la ingesta de gluten.

#2

MITO
LA CELIAQUÍA TIENE GRADOS.



REALIDAD
No existen grados de celiaquía. No se es muy celíaco o poco celíaco. Una persona celíaca es más o menos sintomático pero el daño interno es el mismo.

#3

MITO
LA ENFERMEDAD CELÍACA SOLO SE DA EN LA INFANCIA.



REALIDAD
La EC se puede desarrollar y/o detectar a cualquier edad aunque los síntomas de la enfermedad son diferentes en la infancia, adolescencia y en la edad adulta.

#4

MITO
LOS SÍNTOMAS DE LA CELIAQUÍA SON LAS DIARREAS Y LOS VÓMITOS.



REALIDAD
Se trata de un trastorno "multisistémico", de modo que puede afectar a múltiples órganos y sistemas. No solo las diarreas y vómitos deben ponernos en alerta.*

#5

MITO
YO NO SOY CELÍACA/O, SOY INTOLERANTE AL GLUTEN.



REALIDAD
Existe el síndrome de "sensibilidad al gluten no celíaca" con síntomas similares desencadenados por la ingesta de gluten. No es EC, pero el tratamiento es el mismo: dieta estricta sin gluten durante toda la vida.

#6

MITO
"A MI NO ME PASA NADA POR TOMAR UN POCO DE GLUTEN"



REALIDAD
Por un poco, sí pasa. Aunque no haya síntomas externos, el daño intestinal es el mismo. Recuerda: dieta estricta sin gluten durante toda la vida.

#7

MITO
LA CELIAQUÍA SE PUEDE CURAR CON LOS AÑOS.



REALIDAD
Si se hace una dieta estricta sin gluten de por vida desaparecerán los síntomas y enfermedades asociadas, pero no se cura ni tiene medicación.

#8

MITO
SI EL GLUTEN ES MALO, TODOS DEBERÍAMOS COMER SIN GLUTEN.



REALIDAD
El gluten solo afecta negativamente a las personas celíacas. Para una persona no celíaca no tendrá ningún beneficio ni peligro eliminar el gluten de su dieta.

#9

MITO
LA DIETA SIN GLUTEN ADELGAZA.



REALIDAD
La mayoría de los panes o bollos sin gluten contienen muchas más grasas y azúcares que sus equivalentes con gluten para conseguir la misma textura y esponjosidad.

#10

MITO
MUCHOS RESTAURANTES INFORMAN DE LA PRESENCIA/AUSENCIA DE GLUTEN EN SUS PLATOS. NO HAY PROBLEMA.



REALIDAD
En las cartas solo se declaran los alérgenos de los ingredientes de los platos. Esto no es suficiente para la persona celíaca. Siempre debemos asegurarnos de que no hay trazas por la posible contaminación cruzada durante la elaboración.