

Efemérides 5 de mayo, Día Internacional de la Enfermedad Celíaca

5 mayo, 2024



Cada 5 de mayo se conmemora el Día Internacional de la Enfermedad Celíaca, instituido con el fin de concientizar a la comunidad sobre esta patología y promover la búsqueda de soluciones para las personas afectadas. A través de la ley 26.947 se establece en Argentina el Día Nacional del Enfermo Celíaco, en adhesión al día internacional.

La enfermedad celíaca es la intolerancia total y permanente a las proteínas contenidas en el gluten de los cereales trigo, avena, cebada y centeno (TACC). Cuando una persona celíaca consume algún alimento con gluten, su intestino se daña y se vuelve incapaz de absorber nutrientes necesarios para mantener saludable al organismo.

Hoy en día se la considera la enfermedad intestinal crónica más frecuente. Se estima que en el país cada 100 personas hay

1 celíaco y que por cada paciente diagnosticado existen 8 que aún lo desconocen.

Es importante entender que el tratamiento no está en la farmacia iestá en la cocina! Y es la adopción permanente y de por vida de una dieta libre de gluten (DLG). Cumplir con esta alimentación puede resultar todo un desafío. Se modifican rutinas, hábitos alimentarios y hay que adaptar la comida, no solo en el ámbito de la vida individual, sino de la vida social. Por eso es importante conocer e informarse sobre las características de la dieta, y transmitir este conocimiento a familiares y amigos. A su vez se sugiere, integrarse a alguna asociación celíaca y realizar seguimiento con un nutricionista de forma regular, para sentirse acompañado en el proceso de cambio de hábitos alimentarios.

Leer también: [Gran Té Bingo Sin TACC en Tunuyán por el Día Internacional del Celíaco: aquí toda la info](#)

Algunos alimentos frescos son naturalmente libres de gluten como las frutas, verduras, cereales sin gluten (dentro de este grupo pueden incluirse arroz, maíz, harina de mandioca, de papa, de soja y sus derivados, como así también premezclas elaboradas con harinas permitidas), legumbres, carnes y huevos. Sin embargo, algunos alimentos industrializados pueden contener gluten en su composición, en forma de aditivos, por eso se deben consumir solo aquellos que aparezcan en el listado oficial de alimentos libres de gluten generado por la ANMAT (Administración Nacional de Medicamentos Alimentos y Tecnología Médica) del Ministerio de Salud de la Nación.

Un alimento que no contiene gluten puede contaminarse por estar en contacto con otros alimentos que si lo contengan o bien por utilizar para manipular los mismos utensilios para unos y otros sin higienizarlos correctamente previo al contacto. A esto se lo llama contaminación cruzada. Y es muy importante prestarle atención a esto ya que el consumo de gluten -incluso en pequeñas cantidades- puede causar

trastornos importantes en las personas celíacas, aun cuando no se presenten síntomas.

Leer también: [**¡A ponerse el delantal! Tupungato realizará un nuevo taller de cocina sin TACC por el Día del Celíaco**](#)

Otras efemérides

- 1813 – Nace, en Copenhague, el filósofo danés Søren Kierkegaard. Entre sus obras se encuentran Temor y temblor y El concepto de la angustia.
- 1818 – En Tréveris, Alemania, nace el filósofo y economista Karl Marx. En su obra se encuentran textos como Sobre la cuestión judía, El capital y El manifiesto comunista, este último escrito en colaboración con Friedrich Engels.
- 1821 – A los 51 años y en la isla de Santa Elena, muere Napoleón Bonaparte. Fue emperador de Francia, militar y estadista.
- 1924 – Nace en Buenos Aires el cineasta Leopoldo Torre Nilsson. Fin de fiesta, La casa del ángel y La mano en la trampa son algunos de los títulos de su filmografía como director.
- 1943 – Nace Raphael, cantante y actor español. Su obra está compuesta por decenas de discos y participaciones en películas.
- 1956 – Nace, en París, el actor franco-argentino Jean Pierre Noher. Algunos de sus trabajos se pueden ver en los films Diarios de motocicleta y El almuerzo.
- 1959 – En Buenos Aires, muere el abogado y diplomático Carlos Saavedra Lamas. Fue el primer argentino y latinoamericano en obtener el Premio Nobel de la Paz, distinción que le fue otorgada en 1936.
- 1967 – Nace el bailarín y coreógrafo argentino Maximiliano Guerra.
- 1971 – En la provincia de Córdoba, Argentina, nace la escritora Florencia Bonelli, autora de la trilogía de

libros Caballo de fuego.

- 1976 – En Buenos Aires, nace el exfutbolista Juan Pablo Sorín. Con la selección de su país, disputó los mundiales de Corea-Japón 2002 y Alemania 2006.
- 1988 – Nace, en Londres, la cantante y compositora Adele. De entre todas las distinciones que obtuvo se hallan 15 Premios Grammy y un Oscar por la canción “Skyfall”.
- 2011 – Muere el actor argentino Rolo Puente. En televisión, trabajó en programas como La peluquería de Don Mateo y Operación Ja-Já, mientras que en cine estuvo en películas como Los muchachos de antes no usaban gomina y Apariencias.
- 2017 – Muere la política y activista argentina Mariela Muñoz. Fue la primera mujer transexual en ser reconocida de manera oficial por el Estado de la Argentina.
- **Se celebra el Día Internacional del Celíaco.**
- **Se celebra el Día Internacional de la Partera.**
- **Se celebra el Día Mundial de la Hipertensión Pulmonar.**

Fuente: santafe.telefe.com, buenosaires.gob.ar, LaNación.