

# Efemérides: 5 de mayo, Día Internacional de la Enfermedad Celíaca

5 mayo, 2020



**Es la patología intestinal más frecuente en la Argentina.**

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.

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.

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

### **Otras Efemérides**

1818 nace Karl Heinrich Marx, filósofo alemán, creador junto con Friedrich Engels del comunismo moderno, uno de los pensadores más influyentes de la historia contemporánea.

1821 muere Napoleón Bonaparte, emperador de Francia y uno de los mayores estrategas de la historia.

1944 Gandhi es liberado, por motivos de salud, tras 21 meses de arresto por parte de los británicos.

1959 muere Carlos Saavedra Lamas , primer Premio Nobel argentino de la Paz, por su mediación en la Guerra del Chaco.

1967 nace Maximiliano Guerra, bailarín argentino.

1976 nace Juan Pablo Sorín, futbolista argentino.

1988 nace la cantante británica Adele.

2011 muere Rolo Puente, actor argentino.

2017 muere Mariela Muñoz, primera mujer transexual reconocida oficialmente por el Estado Argentino.