

- 27 mayo. Día Nacional del Celiaco -

Hasta el 42% de las personas celiacas no sigue correctamente una dieta sin gluten

- Esta patología afecta al 1-2% de la población española
- La dificultad para leer e interpretar etiquetas, el elevado precio de los productos sin gluten o los problemas a la hora de comer fuera de casa son algunos de los factores implicados en esta falta de adherencia
- Paula Crespo, presidenta del Colegio de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana y experta en celiacía insiste en que “cuanto antes se realice el diagnóstico antes se interiorizarán los nuevos hábitos alimenticios”

València, 26 mayo de 2020.- En la actualidad, alrededor de 400.000 personas en España padecen celiacía, lo que corresponde a entre un 1-2% de la población. Una enfermedad cuyo único tratamiento eficaz y demostrado es un cambio en los hábitos de alimentación y la eliminación de la dieta de productos que contengan gluten (trigo, cebada, espelta, centeno) y que, tal y como explica Paula Crespo, presidenta del Colegio de Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) y experta en celiacía, “no siempre es fácil de conseguir. Hasta el 42% de los celiacos diagnosticados no siguen correctamente una dieta libre de gluten”.

“La no adherencia trae aparejado un incremento de la morbilidad y mortalidad, reduce la calidad de vida y además aumenta el gasto sanitario. La evaluación dietética por parte de un dietista especializado es el método no invasivo más adecuado”, explica la experta.

Además, desde el CODiNuCoVa apuntan a la educación nutricional como una de las estrategias que más se ha visto que mejoran la adherencia. “Uno de los aspectos más significativos que influyen en la falta de adherencia, es decir, en el seguimiento del tratamiento nutricional pautado y de la dieta sin productos con gluten es la dificultad para leer e interpretar etiquetas. Debemos enseñar al paciente a leer estas etiquetas, a seleccionar bien los productos y alimentos y a cocinarlos y combinarlos para que su dieta no se convierta en algo monótono”, apunta la experta.

Junto a los problemas de las etiquetas se encuentran el elevado precio de los productos sin gluten, los problemas a la hora de comer fuera de casa, la peor calidad

nutricional de muchos productos *gluten free* que se ofertan y el desconocimiento de la enfermedad.

“Hemos constatado que la adherencia es mayor cuanto antes se diagnostica la enfermedad. De hecho, los niños y niñas celíacos siguen mejor las pautas indicadas que los adultos. Por eso, ante cualquier síntoma digestivo o intestinal relacionado con la ingesta de determinados alimentos, es necesario acudir a un especialista. Los y las dietistas-nutricionistas somos los profesionales sanitarios especializados en alimentación que mejor pueden ayudar a estos pacientes a alimentarse de manera correcta”, afirma Paula Crespo.

La presidenta del Colegio autonómico también advierte que, en el momento del diagnóstico, la mayoría de pacientes tienen deficiencias nutricionales, “por eso es muy importante que la dieta sin gluten, no solo sea segura y saludable, sino también completa en nutrientes para revertir las deficiencias nutricionales”, concluye.

Sobre CODiNuCoVa

CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 770 dietistas-nutricionistas colegiados. Los dietistas-nutricionistas son expertos en alimentación, profesionales de la salud dedicados a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos.