



12 Noviembre, 2014



Corona (33) se dispone a tirar a puerta durante un entrenamiento con el Almería.

Gol a la celiacía

CORONA desvela que convive con la enfermedad desde 2010 • Tras cambiar su alimentación, el medio del Almería ha seguido al máximo nivel

Txabi Ferrero • Almería

Los dulces, entre otros, están contraindicados en la alimentación de todo futbolista profesional. A Corona, capitán del Almería, estos pequeños caprichos le están vetados. También lo son todas las comidas que contengan gluten. La condición de celíaco le obliga a respetar una estricta dieta que sobrelleva con cierta naturalidad.

Menos de la cuarta parte de los celíacos saben que padecen este trastorno digestivo. El sistema inmunológico de Corona reaccionó al gluten en 2010, con 29 años. "Fue un diagnóstico tardío, lo que se conoce como una intolerancia silenciosa, porque no se había manifestado antes" reconoció ayer a MARCA.

Los síntomas de la enfermedad celíaca son variados y pueden cambiar de una persona a otra. En el caso del centrocampista talaverano, descubre que se manifestaron en forma de "vómitos, diarreas y reacciones estomacales". El jugador sufrió el curso pasado anemia, otra de las consecuencias, de la

OTROS CASOS DE DEPORTISTAS CELÍACOS

DJOKOVIC
Se le diagnosticó en 2010

El serbio bajó su rendimiento por vómitos y molestias estomacales hasta que descubrieron que era celíaco y cambiaron su dieta.



MURRAY

Se toma 50 piezas de sushi después de cada partido

El tenista escocés también modificó su alimentación en 2011, cuando descubrió su intolerancia al gluten. Eliminó el pan y las galletas. En cambio, toma 50 piezas de sushi después de jugar.

DANA VOLLMER
Dejar el gluten y tres oros olímpicos

La nadadora estadounidense desveló en Londres que, tras sufrir muchos dolores de estómago, su vida cambió al eliminar el gluten.



29 años

Esa es la edad con la que se le diagnosticó la celiacía a Corona

que hubo de ser tratado a base de hierro.

"La enfermedad me ha afectado muy poco. Llevo una alimentación estricta y específica y en mi casa tengo toda la comida adaptada. Ahora hay una oferta bastante grande en celiacía y en los hoteles de concentración del equipo también tienen pan y pasta, que son lo de lo que más comemos los futbolistas, adaptados para celíacos", comenta.

Los mayores problemas los encuentra el jugador en su tiempo de ocio cuando va a comer a un restaurante. "Por ejemplo, en los postres o en los dulces lo normal es que estén hechos con harina de trigo y es muy difícil encontrarlos con maicena-fécula o al-

midón de maíz", señala con cierta amargura.

El toledano se declara un ferviente seguidor de "la cocina de cuchara" y enumera sus platos preferidos. "Me encantan las lentejas, el cocido, las patatas con habichuelas o los guisillos, que puedo comer sin ningún problema" recita casi salivando.

Sin medicación

El único tratamiento de la celiacía disponible, hasta el momento, pasa por seguir una dieta totalmente exenta de gluten. "La parte buena es que no se necesita una medicación por lo que la cura es bastante "fácil con una dieta libre de gluten", relativiza el jugador, al que este problema no le impide llevar una vida normal.

"Mi dieta no tiene nada que resaltar y no contiene miel de Manuka —que se produce en Nueva Zelanda y tiene propiedades antibacterianas— como toma Novak Djokovic". El tenista serbio se convirtió a la dieta sin gluten cuando en 2009 se le detectó la dificultad que tenía de digerir productos lácteos y harinas.

LA OPINIÓN DE

Antonio Ríos



Un problema sólo si no se diagnostica

No se conocía demasiado en el ámbito del deporte profesional de esta intolerancia, si exceptuamos a los pacientes y familiares, hasta que el tenista **Novak Djokovic** publicó su libro al respecto.

Para él, esta supuesta *debilidad* le había hecho más fuerte y disciplinado, un antes y un después. La intolerancia al gluten para un deportista profesional sólo es importante cuando aún no se ha diagnosticado, debido a los continuos malestares digestivos, anemia, cansancio y pérdida de peso.

Con el diagnóstico sobre la mesa, todo es más fácil. Este trastorno pasa completamente desapercibido si se evitan aquellos alimentos que provocan la reacción del sistema inmunológico contra las vellosidades del tubo digestivo, impidiendo que se absorban los nutrientes; a saber, trigo, cebada, centeno y, posiblemente, avena.

En cuanto a la dieta, es la misma en lo que respecta a las proteínas o grasas animales y vegetales como cualquier deportista. En lo relacionado a los carbohidratos, pasta, pan y arroz sin gluten.

La suplementación especial que usamos para



recuperar a los jugadores después de los partidos o entrenamientos especiales, así como la mayoría de los geles, no suelen incluir gluten. La mayor merma que puede producir la celiacía es en el bolsillo, ya que los alimentos son más caros que los habituales para el resto de la población. En cuanto a capacidad física, el rendimiento es exactamente el mismo que el de los demás.

*Jefe de los servicios médicos de la UD. Almería y triatlético