

Preguntes i respostes

Abrimos este espacio pensado para que el socio pueda hacer consultas, aclarar dudas, etc. Podéis dirigiros a la dirección postal de SMAP o bien al correo electrónico, consultas@celiacscatalunya.org

Responde nuestro Consejo Asesor Científico.

Obrim aquest nou espai pensat per a què el soci pugui fer les consultes que consideri oportunes, intentar aclarir dubtes, etc. Us podeu dirigir a l'adreça postal de SMAP, o bé al correu electrònic, consultas@celiacscatalunya.org

Respon el nostre Consell Assessor Científic.

- **Siempre he seguido régimen sin gluten, pero ahora que vivo solo y no me controlan mis padres, me "salto" la dieta cuando tengo algún enfado o estoy estresado, igual que aquel que sabe que el tabaco no es bueno pero fuma, o el que toma una copa de más... Es como un "premio" que me permito de cuando en cuando. ¿Hay estudios sobre qué pasa realmente si te saltas la dieta, de forma esporádica?. Ferran**
- **Des de sempre he fet el règim sense gluten, però ara que visc sol i els pares no em controlen, em "salto" la dieta quan tinc alguna enrabiada o estic estressat, igual que aquell que sap que el tabac no és bo però fuma, o el que es pren una copa de més... És com un "premi" que em permeto de tant en tant. Hi ha estudis sobre què passa realment si et saltes la dieta, només de forma esporàdica? Ferran**

Hay que tener en cuenta que cada vez que el gluten se sitúa en el interior del intestino delgado es presentado a los linfocitos y estos inician a nivel mucoso la cascada de acontecimientos inflamatorios que darán lugar a una alteración histológica. No están cuantificados los mínimos de gluten necesarios para esta activación. Cuando uno es permisivo para lo esporádico comete dos errores. El primero entender que la dieta es un castigo contra el que vehiculizar la rabia, en lugar de comprender que es una forma de vida nueva que ha de ser incorporada a nuestros hábitos. El segundo, que si bajamos la guardia para lo menos aparente, en el fondo se termina por no llevar una alimentación correcta. Esto al margen de que el insulto continuado e intermitente, no haga que luego la mucosa no responda a la dieta correcta. Nuestro consejo es tratar de conseguir pensar que, vivir sin gluten es una nueva filosofía de salud, y no una dieta represiva.

Parece ser que la sensibilidad al gluten es una característica particular de cada celíaco y que las transgresiones dietéticas no van, generalmente, asociadas a molestias clínicas. Por tanto recomendamos la máxima disciplina con la dieta, no descargues el estrés contra ti...

Hem de tenir en compte que cada cop que el gluten es situa a l'interior de l'intestí prim és presentat als limfocits que inicien a nivell mucosa la cascada d'esdeveniments que propiciaran l'alteració histològica, però no estan quantificats els mínims de gluten necessaris per aquesta activació. Quan un és permissiu per allò esporàdic es cometen dos errors. El primer creure que la dieta es un càstig amb el que poder vehiculitzar la ràbia, en lloc de comprendre que és una nova forma de vida que hem d'incorporar als nostres hàbits. El segon, que si baixeu la guàrdia per allò menys aparent, en el fons s'acaba no duent a terme una alimentació correcta. Al marge que l'insult continuat i intermitent pugui fer que la mucosa no respongui a la dieta correcta. El nostre consell és tractar d'aconseguir pensar que, viure sense gluten és una nova filosofia de salut i i no pas una dieta repressiva.

Sembla que la sensibilitat al gluten és una característica particular de cada celíac i que les transgressions dietètiques no van generalment associades a molèsties clíniques. Per tant, et recomanem la màxima disciplina amb la teva dieta, no descarreguis l'estrès contra tu mateix...

