

LO DIJO LA PRESIDENTA DE ACELA A NIVEL NACIONAL

Argentina, el mejor lugar para los celíacos

Sólo en nuestro país hay gran cantidad de productores de alimentos y una guía que se actualiza todos los meses.

La presidenta de la entidad Asistencia al Celíaco de la Argentina (ACELA), Alicia Greco, apenas regresada de Barcelona, donde asistió al I Congreso Internacional de la Enfermedad Celíaca, aseguró que "en ningún país del mundo los celíacos disponen de una dieta como en Argentina".

Alicia conoció la enfermedad hace 37 años, cuando se la diagnosticaron a su hija, que pronto cumplirá 38, y ocupa el cargo de presidenta, desde 1991.

El que sigue es el diálogo mantenido con "La Nueva Provincia", vía telefónica, desde la Ciudad de Buenos Aires.

--¿Cuál es la particularidad de nuestro país en cuanto a los alimentos para celíacos?

--Nosotros siempre supimos que la Argentina era el lugar donde los celíacos hacían mejor la dieta, estaban más controlados y se les hablaba más, tanto de parte de los médicos, las asociaciones y los grupos.

"Pero, en este congreso, quedó demostrado que, además, tienen una gran variedad de alimentos, más que en Europa, y que son los únicos que cuentan con una guía de alimentos que tiene actualización mensual. En Europa, la guía sale todos los años o cada dos, dependiendo del país, y las actualizaciones se producen únicamente cuando hay una información oficial proveniente del fabricante.

--¿Cuál es la participación de ACELA en la confección de la guía?

--La confeccionamos bajo la supervisión de la jefa de Alimentación del Hospital Udaondo, médicos y empresas, en base a los resultados de los análisis de los alimentos. Estos estudios los mandamos a hacer nosotros y, en parte, los realiza la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología (ANMAT). Ya estamos preparando la del 2009.

--¿Cómo se solventa el costo económico de los estudios?

--El ANMAT nos analiza diez productos en forma gratuita, pero los demás hay que pagarlos. Los análisis se hacen en la Universidad Nacional de Lanús, donde nos hacen precios especiales, y el laboratorio central y la Universidad Nacional de La Plata, donde también se pagan. Son muy caros.

--¿También hay diferencias en la calidad de vida de los pacientes argentinos respecto de sus pares de otros países?

--¡Sí, no hay como los argentinos! A veces se quejan, pero están equivocados, porque tienen una calidad de vida inmejorable: comen sano, lo que ingieren está todo controlado, manejan una guía que contiene más de dos mil productos analizados, muchos de los cuales se compran en los supermercados y almacenes de barrio.

En cuanto a producción de alimentos sin gluten, somos más importantes que Brasil, porque tenemos más de 25 empresas exclusivas para celíacos, mientras que en Brasil hay sólo dos.

--¿En qué trabaja ACELA en la actualidad?

--Estamos iniciando una campaña para que haya alimentos sin gluten en restaurantes y hoteles, falta mucho por hacer en este sentido.

La gente que viaja por trabajo necesita tener lugares que les ofrezca algún panificado con el desayuno o el almuerzo.

En realidad, la dieta se puede hacer en cualquier restaurante, comiendo, por ejemplo, carne a la parrilla con ensalada. No obstante, hay cuestiones que se tienen que cuidar: si las papas fritas fueron rebozadas en harina o si el arroz fue hervido en el mismo agua de los fideos.

Algunos restaurantes ya entraron por la variante, pero falta mucho.

--¿Qué explicación encuentran al fenómeno de que la Argentina vaya a la cabeza de este tema?

--Pienso que se debe a la forma como trabajamos nosotros: no descansamos, estamos continuamente hablando con empresarios, haciendo jornadas para médicos, tenemos muy buena relación con la Sociedad de

Dietistas y Nutricionistas, con los que compartimos trabajo. Somos el único país en el mundo que tenemos una exposición de alimentos sin gluten y, como ya dije, somos primeros en la cantidad de empresas productoras: paraguayos, uruguayos, brasileros y chilenos comen alimentos que fabrican las pymes de nuestro país.

--*El estado físico de los argentinos ¿también es mejor?*

--Los que hacen la dieta sin transgresiones, andan perfectos y jamás han tenido problemas.

Verónica Saeta

Cuanto antes, mejor

Greco aseguró que la condición de celíaco se sobrelleva mejor cuando el paciente fue diagnosticado de niño.

"Si la mamá, el papá y los abuelos asumen que el chico tiene una manera diferente de comer --en realidad, que come sano-- no tendrá problemas", enfatizó.

"Ese niño dispone de muchísimas cosas para ingerir, y nosotros tenemos editados tres libros de cocina con los que se pueden preparar muchas cosas. Además, al cabo de unos años, el paladar se le acostumbra al sabor sin gluten y no les gusta comer pizza que tenga trigo", redondeó.

Encuentro

La exposición anual de alimentos sin gluten, que se organiza desde hace 17 años, tendrá lugar los días 8 y 9 de noviembre, en el Parque Hipólito Irigoyen, situado en General Paz y 25 de Mayo, en la localidad de San Martín, con entrada gratuita.

La variedad de productos es tan amplia que se puede encontrar desde un choripán hasta un pan dulce o helado en cucurucho.

Para saber

A

En Argentina hay 400 mil celíacos, pero sólo 25 mil lo saben. Por cada celíaco diagnosticado, hay 8 que no lo están.

B

Es una enfermedad genética, autoinmune y no contagiosa y suele haber más de un caso en la familia.

C

Se desencadena por la ingesta de alimentos con gluten, que está presente en el trigo, la avena, la cebada y el centeno. Su consumo produce lesiones en el intestino y no permite la absorción de nutrientes.

D

El remedio es la dieta libre de gluten de por vida, ya que no tiene cura.

E

Un diagnóstico mal hecho o a destiempo aumenta el riesgo de enfermedades asociadas como linfoma y cáncer de intestino. Inclusive, puede conducir a la muerte.

Cuidado con los ojos de los chicos

Ante la más mínima duda sobre si un niño tiene problemas de visión, se debe consultar con un oftalmólogo. El estar atento a cualquier señal ahorra problemas en el presente y en el futuro.

Los especialistas recomiendan que el niño pase por una exploración ocular con alguna frecuencia. Lo ideal sería cada dos o tres años a partir de los tres de edad.

Aunque el niño no se queje o presente señales de perturbaciones en su visión, la visita al médico es la mejor forma de prevenir posibles problemas mayores.

Cuanto más temprano sea detectado el problema, más fácil será corregirlo.

Los estudios señalan que aproximadamente un 20 por ciento de los niños necesitan de alguna corrección visual.

Algunos consejos que pueden ayudar son:

* Exámenes oportunos: La Academia Americana de Oftalmología (American Academy of Ophthalmology) afirma que la detección y el tratamiento tempranos de muchas enfermedades que ponen en peligro la vista pueden curar o disminuir la progresión de la pérdida de la vista.

Tratándose de niños, la prevención es necesaria y debe ser realizada a través de los exámenes de rutina del ojo, para analizar la vista y, así, evitar posibles traumatismos.

Cuando nacen, los bebés son examinados, pero es aconsejable que los niños hagan su primer estudio completo de los ojos a los tres años.

Un examen más profundo sólo debe efectuarse antes de esta edad, cuando existe alguna condición específica o antecedentes familiares de problemas de la vista.

A partir de los cinco años de edad, es recomendable que haga exámenes para analizar la vista, una vez al año.

* Síntomas: el sentarse muy cerca de la televisión, quejarse constantemente de dolor de cabeza y de ojos cansados, escribir cada vez más con la cara cerca del papel, sentir dificultad de leer a distancia.

También, comprimir los ojos para ver algo que está alejado, perder el interés por la lectura y los estudios, tener dificultad para correr y parecer torpe en los movimientos, presentar excesivo lagrimeo y escozor en los ojos, entre otros.

Además, existen otros directamente relacionados a la apariencia como:

- * Cuando los ojos del bebé tiemblan o se desvían sin motivo alguno.
- * Si no siguen la cara ni la voz de los padres.
- * Cuando las pupilas son demasiado grandes o pequeñas.
- * Las pupilas no son oscuras y sí opacas, como se tuviesen un filtro nublado.
- * Los ojos no se presentan alineados sino cruzados o volcados hacia fuera.

20

por ciento, aproximadamente, de los niños necesitan de alguna corrección visual.

"Juntos podemos". Mañana lunes la agrupación "Juntos podemos", que nuclea a personas que viven con VIH sida, festejará su segundo aniversario, con una misa a oficiarse a las 8.30, en la capilla del Hospital Dr. José Penna. En tanto, el viernes venidero, a las 19.30, en la Sociedad de Fomento Barrio Napostá, 19 de Mayo 769, habrá charlas a cargo de los doctores Carlos Fuentes y Laura Barrionuevo. Se contará con la presencia de Teresa Spinoza, referente de la Comunidad Internacional de Mujeres Viviendo con VIH sida, y la licenciada Alicia de Dios, de Región Sanitaria I.



© Copyright "Diario La Nueva Provincia S.R.L.". Prohibida su reproducción total o parcial sin expresa autorización.