

PUERTO VIEJO.
Guillermo Osuna Hi.
La Celiaca...

El título de la presente colaboración no refiere el sobrenombre de alguna afamada chica porteña de cascos ligeros; tampoco es el mote de algún hijo del arcoíris que de manera notable haya escrito su nombre dentro del variadísimo catálogo de homosexuales mazatlecos de bien ganada fama pública y mucho menos, es el alias de alguna de esas dementes que deambulan por nuestras calles, para vergüenza del sistema y cuyas tristes figuras reflejan la frialdad e indiferencia de las instituciones oficiales de salud.

Nada de eso. La Celiaca es una enfermedad de la que poco escuchamos; de esas que se esconden bajo las faldas de otros síntomas, lo cual, provoca que el organismo afectado sufra graves daños.

Es algo similar a lo que le sucede a nuestro país, que está inoculado por diversas síndromes, que lo han llevado al nivel de minusválido y a sufrir una perniciosa partidicrosia altamente demandante de recursos económicos y cuyo empeño principal, es el de mantenernos sumidos en un eterno subdesarrollo.

Si usted es de los que siempre anda con el estomago distendido, con diarreas frecuentes y otras molestias para las que no ha encontrado explicación, le recomiendo que siga adelante con esta lectura.

En la página electrónica de Celiacos de México, encontré un artículo aportado por el Médico Gastroenterólogo, Eduardo Cerda Contreras (lalocerda@gmail.com), miembro del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Zubirán; también acudí a otras fuentes y todo ello, les replico lo fundamental.

La Celiaca también conocida como Enteropatía sensible al gluten, Esprue celíaco, Esprue no tropical o Celiaquía es una enfermedad provocada por la intolerancia al gluten, ligado al trigo, a la cebada, al centeno y se sospecha que también se encuentra en la avena. La afectación, impacta negativamente en el intestino delgado o yeyuno, de las personas con una predisposición genética, sin importar la edad.

Según esto, el primero que documentó la enfermedad comentada, fue el médico grecorromano Areteo de Capadocia, de quien se supone, que su periodo de vida estuvo dentro de los dos primeros siglos después de Cristo. De Capadocia, refería en sus escritos a pacientes desnutridos, con diarreas frecuentes, abundantes y nauseabundas, que presentaban signos de alivio cuando de su dieta se les retiraba el trigo.

Con el paso del tiempo, los estudiosos reforzaron la aportación legada por Areteo y confirmaron que la fuente principal de la enfermedad se encontraba en los derivados del gluten.

De acuerdo a las referencias del Doctor Cerda Contreras, plantea la posibilidad de que un millón de mexicanos padezcan de Celiaca y bueno, tal número es de importancia y ya no se le puede catalogar como rara, en virtud de lo cual, considero que la Secretaría de Salud, está obligada a proporcionarnos mayor información al respecto.

Algunos de los síntomas del mal celíaco, entre otros, son los siguientes: diarreas frecuentes, estomago distendido y dolores abdominales, producción excesiva de gases, fatiga habitual, inestabilidad emocional, pérdida de peso; en las mujeres, retardo en la llegada de la primera menstruación.

También se asocia como indicativo a la dermatitis herpetiforme, es decir, la aparición de ampollas que se rompen con mucha facilidad y provocan constante comezón. Dichas vesículas, normalmente aparecen en los codos, en las rodillas y en las nalgas.

Si usted tiene algunas de las manifestaciones señaladas, a manera de prueba, es recomendable que retire de su dieta los productos relacionados con el gluten y en el caso de los alimentos enlatados, también procure leer el contenido de los mismos y por supuesto, acuda a su médico de cabecera.

Lo bueno es que la enfermedad es controlable, sin necesidad de recurrir a fármacos para combatirla. Basta y sobra que observe puntualmente las recomendaciones del médico y la dieta libre de gluten; desgraciadamente en lo que respecta a las dolencias de nuestro país, no podemos decir lo mismo, pues hemos dejado que las cosas corran de la mano de los políticos y estamos llegando a un punto en el que la perversión orgánica nacional, está al borde del colapso.

Entre otros alimentos que deben salir de la dieta de un celíaco, se encuentran los siguientes: pan, galletas, pasteles, sémola de trigo, chocolates, malta, cerveza, agua de cebada y todo lo que contenga trigo, aún en alimentos procesados.

Hay algunos otros alimentos y bebidas que pueden contener gluten, tales como el café instantáneo, mazapanes, turrónes, embutidos y conservas.

También es recomendable tener cuidado con los lácteos, especialmente con la leche, alimento que los adultos no necesitamos.

Por supuesto, no todo es malas noticias para los que padecen enteropatía sensible al gluten, ya que las harinas derivadas del maíz no les son perjudiciales, ni las carnes, ni las verduras, ni tampoco las frutas, salvo la ciruela pasa.

A los interesados, para abundar en el tema, les recomiendo que entren a la página electrónica de Celíacos de México.

¿No existirá por ahí alguna fuente de información que nos indique que hacer con la insana política mexicana que nos continúa robando la salud nacional?

Gracias por su atención. Espero seguir contando con su aprecio ¡Buenos días!

osunahi@yahoo.com.mx