

# ¿SABES QUE É A ENFERMIDADE CELÍACA?



A **enfermidade celíaca** é unha intolerancia permanente ao glute, proteína que se atopa no trigo, centeo, cebada, avea, triticale, espelta e trigo khorasan.

É a enfermidade crónica intestinal máis frecuente en España. Padéce-na individuos xeneticamente predispostos, tanto nenos/as coma persoas adultas.

A inxestión de glute nas persoas celíacas produce unha atrofia das vilosidades intestinais que leva consigo unha mala absorción dos nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, sales minerais, graxas...) e como consecuencia, desnutrición.

Os síntomas máis comúns son: perda de apetito e peso, diarrea crónica, distensión abdominal, alteracións de carácter e atraso do crecemento nos nenos. Non obstante, os síntomas poden ser atípicos ou estar ausentes, o que dificulta o diagnóstico.

**O único tratamento é unha dieta estrita sen glute de por vida.**

Nunca debe retirarse o glute da dieta dunha persoa sen ter o diagnóstico definitivo.

Aínda que non o saibas, aínda que non teñas síntomas, podes ser celíaco/a.

A enfermidade celíaca afecta aproximadamente ao 1% da poboación. O 80% dos celíacos/as están sen diagnosticar.

# SÍNTOMAS

## NENOS/AS

- Diarrea crónica
- Perda de apetito
- Distensión abdominal
- Perda de peso
- Talla baixa
- Anemia ferropénica
- Irritabilidade/tristura

## ADOLESCENTES

- Asintomáticos
- Ausencia de diarrea/feces pastosas
- Perda de apetito
- Fallo de crecemento
- Atrazo puberal
- Irregularidades menstruais
- Anemia ferropénica

## PERSOAS ADULTAS

- Anemia ferropénica
- Abortos de repetición
- Diarrea crónica
- Cambras nos brazos e pernas
- Falta de apetito
- Osteoporose
- Dor abdominal
- Edemas
- Problemas dixestivos
- Ansiedade/Depresión
- Gases. Colon irritable
- Infertilidade. Artrite reumatoide

Para o celíaco/a a dieta sen glute –o único tratamento– é positiva, xa que lle permite levar unha vida normal, evitando a aparición de complicacións futuras.



### ASOCIACIÓN DE CELÍACOS DE GALICIA

Centro Sociocultural “JOSÉ SARAMAGO” de Vite  
Rúa Carlos Maside, 7 • 15704 SANTIAGO DE COMPOSTELA  
Teléf. 981 104 467 • 679 461 003 • [www.celiacosgalicia.es](http://www.celiacosgalicia.es)