



Sobrepeso u obesidad en los celíacos

Lic. en Nutrición Cecilia Aguilar

Asociación Uruguaya de Dietistas y Nutricionistas (AUDyN) • Duvimioso Terra 1880 • 2402 5101 • www.audyn.org.uy



Los cambios de peso después de la adopción de una dieta libre gluten (DLG) son frecuentes en los celíacos. Los celíacos con un estado nutricional normal o sobrepeso, en el momento del diagnóstico, son más propensos al desarrollo de sobrepeso u obesidad en el futuro, ya que al realizar la DLG mejora la absorción de nutrientes.

Según datos de un estudio realizado en el Centro Regional de North Queensland, Australia, donde se examinó el Índice de Masa Corporal (IMC) de 100 celíacos con el diagnóstico entre los años 2004 y 2010, luego de cumplir una DLG, se comprobó que 50 % de ellos eran obesos, ya sea antes del diagnóstico o durante el seguimiento (Roche, 2012).

Por otro lado, la DLG parece aumentar el riesgo de sobrepeso u obesidad. Diversos estudios muestran que los celíacos presentan una tendencia a consumir alimentos con más calorías, grasas, proteínas y disminuir la ingesta de fibra. Los hábitos alimentarios inadecuados de los celíacos pueden estar vinculados con la disponibilidad de alimentos libres de gluten a nivel comercial, como panes y galletas elaborados en su mayoría con alto contenido de grasas saturadas o trans y azúcares refinados (Valletta, 2010).

Las más recientes encuestas sobre la calidad nutricional de los alimentos libres de gluten, disponibles en el mercado actualmente, muestran un alto contenido de grasas y sal en comparación con los productos que contienen gluten. Sin embargo, recientemente se ha reportado niveles más adecuados de fibra y azúcar que en el pasado. (Melini & Melini, 2019)

En la práctica diaria, el riesgo de aumento de peso en los celíacos es frecuente, considerando que los pacientes al iniciar la DLG se



sienten mejor, su intestino mejora y aprenden a comer productos sin gluten sin sentir molestias.

Hoy en día la obesidad es una gran epidemia mundial, y un IMC por encima del rango normal se asocia con múltiples comorbilidades, incluyendo la diabetes *mellitus* tipo II, enfermedades cardiovasculares y varias formas de cáncer, por lo tanto es responsabilidad del equipo de salud educar al celíaco.



Los celíacos deben ser seguidos periódicamente por el equipo de salud, especialmente por un médico y un nutricionista, que deben mantenerlos informados de cómo llevar a cabo los controles periódicos y las indicaciones alimentarias para la DLG, promover además -como a toda la población- una alimentación saludable que los proteja de la obesidad y sus complicaciones asociadas (Araya & Bascuñán, 2014).

Bibliografía:

ARAYA, M., & BASCUÑÁN, K. (2014). Enfermedad celíaca. Una mirada actual. *Revista Chilena de Pediatría*, 85(6), 658-665.

KABBANI T. A. (2012). *Body mass index and the risk of obesity in coeliac disease treated with the gluten-free diet*. *Alimentary Pharmacology and Therapeutics*, 35: 723–729.

MELINI V. & MELINI F. (2019). *Review Gluten-Free Diet: Gaps and Needs for a Healthier Diet*. *Nutrients*, 11, 170; doi:10.3390/nu11010170.

ROCHE, R. (2012). Rising incidence of obesity in the coeliac population a malady or maladaptation. *Alimentary Pharmacology and Therapeutics*.

VALLETTA, E. (2010). Celiac disease and obesity: need for nutritional follow-up after diagnosis. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64, 1371–1372.



La pasión por conocer nunca se pierde

Cuando Mariana se enteró que era celíaca pensó en todo lo que cambiaría en su vida. Un año después, recuerda ese momento mucho más distendida.

No fue fácil y hubo que acostumbrarse, pero con el apoyo de su equipo médico y modificando un poco sus hábitos de alimentación, pudo comprobar que hay alternativas para ella y que no perdería nunca sus ganas de salir, conocer y viajar.

¿Sos celíaca y querés conocer más sobre cómo cuidarte? Agendá una consulta con tu nutricionista a través de nuestra App.



HOSPITAL BRITANICO

Tu vida nos inspira

 www.hospitalbritanico.com.uy

 [/hospitalbritanicouruguay](https://www.facebook.com/hospitalbritanicouruguay)