

La celiacía

Me llamo Dima y soy celiaco.

La celiacía es una intolerancia permanente al gluten de trigo, cebada, centeno, espelta y avena

En la enfermedad celiaca se ven afectados los pelillos que hay en el intestino delgado, los cuales debido a dicha enfermedad, pierden fuerza e incluso desaparecen y por lo tanto no se absorben adecuadamente los alimentos y las nutrientes de éstos, dando lugar a lesiones inflamatorias.

Hay celiacos con síntomas y otros asintomáticos, es decir sin síntomas, pero a todos se les quita el gluten de su dieta.

El gluten es una proteína que se encuentra en la semilla de muchos cereales combinada con almidón.

El cereal con más gluten es el trigo.

Por lo tanto, todos los alimentos que contengan estos cinco cereales, no podemos comerlos, y tenemos que sustituirlos por los de SIN GLUTEN. Tenemos que estar pendientes de que en el envoltorio ponga el logo de sin gluten, el cual es una espiga de trigo tachada.

Arroz y maíz sí que podemos tomar, hay muchas personas que piensan que esos dos alimentos tampoco podemos.

Estudios médicos dicen que la dieta sin gluten es muy buena y saludable, así que el día de mañana seré un anciano fuerte y sano.

