Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

27 de mayo, Día Nacional del Celíaco

El "**Día del Celíaco**" se celebra en España el 27 de Mayo. Durante esta jornada diversas asociaciones de celíacos preparan actividades, orientadas a ofrecer información y divulgar la enfermedad celíaca a la población.

En España, un 1 por ciento de la población es celíaca según datos de la FACE (*Federación de Asociaciones de Celíacos de España*).

Este problema afecta, por tanto, a muchas personas que, una vez diagnosticada la enfermedad, se ven obligados a cambiar su alimentación radicalmente. Aunque la celiaquía es muy conocida, todavía queda mucho por hacer para hacer la vida un poco más fácil a todas estas personas que deben llevar una dieta sin gluten.

La celiaquía es una enfermedad que ocasiona cambios de por vida en los individuos que la padecen. Esto se debe a su imposibilidad de incluir gluten en la dieta diaria, El gluten es una proteína derivado del trigo, avena, cebada y centeno, alimentos ampliamente utilizados en la alimentación habitual.

Cada año unas 4.000 personas son diagnosticadas de celiaquía en España, pero aún así, se estima que alrededor de un 90% de las personas afectadas desconocen que padecen la enfermedad.

Esta enfermedad se lleva bien con un diagnóstico temprano y acostumbrándose a una alimentación sin gluten. Pero, los productos sin gluten son en general más costosos y, en muchos casos, no incluyen adecuadamente una etiqueta representativa, por eso, la gran prevalencia de esta enfermedad merece nuestra atención y la conciencia de todos para colaborar en mejorar su calidad de vida.

Los productos sin gluten encarecen de forma destacada la cesta de la compra de las familias celíacas, que anualmente llegan a gastarse más de 1.400 euros, comparando con una familia sin un enfermo celíaco. Hoy en día

la dieta sin gluten, es el único tratamiento del que disponen los celíacos. Por este motivo **desde FACE se pide a la administración pública se involucre y otorgue ayudas a los enfermos celíacos para que adquieran productos libres de gluten**.

Seguro que entre tus amigos o familiares hay algún celíaco. Puedes organizar alguna actividad con tus hijos, como una fiesta de cumpleaños o una merienda de amigos con alimentos sin gluten; también en el colegio. Es muy fácil; y una forma de ponerse en el lugar del otro y comprender mejor sus necesidades.

Puedes encontrar más información sobre la Celiaquía en nuestra web *Familia y Salud* y en nuestra página *SALUD JOVEN*:

- ¿Qué es la enfermedad celiaca?
- ¿Con qué herramientas de información cuenta el celíaco?
- Me han dicho que soy celiaco..... ¿qué hago?
- Mamá, mi amigo viene a cenar..... Es celíaco
- Adolescencia, enfermedad celiaca y amigos. ¡Ánimo tu puedes!
- ¿Se puede prevenir la Enfermedad Celíaca?

Fecha de publicación: 23-05-2014