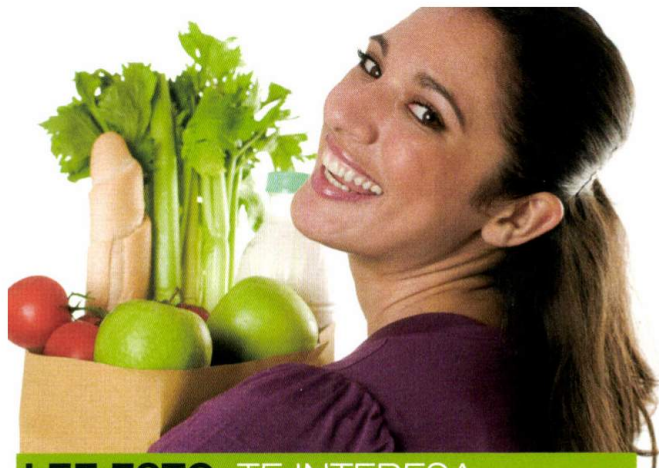




LEE ESTO, TE INTERESA

Diabéticos y celíacos: una dieta equilibrada

>>La diabetes tipo 1 y la enfermedad celíaca, además de compartir rasgos en común y de estar ambas asociadas a procesos autoinmunes, afectan sobre todo a la población joven en general y a las mujeres jóvenes en particular. **>>Estudios recientes** revelan que el porcentaje de celíacos entre los pacientes diabéticos tipo 1 varía entre un 2 y un 16%, siendo asintomáticos para la enfermedad celíaca 6 de cada 10 diabéticos.

>>En el caso de los celíacos, hasta un 2% desarrolla la diabetes, que siempre es sintomática cuando aparece. **>>En nuestro país existen** más de 60.000 personas diagnosticadas de enfermedad celíaca, pero se estima que hay muchos más casos sin detectar. **>>Por otro lado**, los celíacos diabéticos se encuentran con la difícil situación de controlar de forma simultánea los niveles de insulina y azúcar, así como de llevar una dieta exenta de gluten. **>>De acuerdo con numerosos** dietistas y nutricionistas, el tratamiento más eficaz para los diabéticos celíacos es una dieta variada, completa y equilibrada, sin incluir alimentos con la proteína del trigo (el gluten, a la que los celíacos son intolerantes).