Me quiero quedar **embarazada**

CÓMO AFRONTAR LAS **DEFICIENCIAS NUTRICIONALES**, LOS **ANTOJOS** Y LAS **ANSIAS DE COMER**

El impacto de la enfermedad celíaca de cara al embarazo puede ser enorme. Porque si la patología no se detecta a tiempo o no se trata (es decir, si no se adopta una dieta sin gluten), la gestación puede convertirse en una misión imposible o complicada. Así, se da el caso de mujeres con abortos espontáneos y con una dificultad extrema para concebir que, cuando conocen su condición de celíacas y cambian la dieta, logran el tan deseado objetivo de quedarse embarazadas.

Pero, ¿qué ocurre una vez la mujer celíaca se ha quedado embarazada? ¿Acaban ahí los retos a los que debe enfrentarse? La respuesta es negativa, porque son muchos los aspectos a tener en cuenta a lo largo de la gestación, un período durante el cual la mujer se alimenta a sí misma y a la criatura que lleva en su interior. Un período, también, en que la nutrición cobra un especial protagonismo, por las exigencias que llevan consigo el embarazo y la maduración del feto. Un período, además, en que la mujer puede tener antojos y deseos descontrolados por algunos alimentos.

Fertilidad

Hay muchas evidencias científicas de que la enfermedad celíaca no tratada, que se caracteriza por la inflamación y por las deficiencias nutricionales, puede llevar a la infertilidad. La patología también puede ser detonante de problemas durante la gestación. Si una mujer celíaca que no conoce su condición concibe, el feto puede estar potencialmente en riesgo. Un estudio italiano publicado en 2010 demuestra que los anticuerpos anti-transglutaminasa tisular en la sangre –una señal de alerta de una enfermedad celíaca no tratada– pueden interferir con la función de la placenta, lo que puede desembocar en una pérdida del bebé.

La expresión clave es “sin tratamiento”. Porque, una vez la mujer con enfermedad celíaca comienza a comer sin gluten, concebir y llevar adelante un embarazo sano son objetivos muchísimo más sencillos.

UNA VEZ LA MUJER CON ENFERMEDAD CELÍACA COMIENZA A COMER SIN GLUTEN, CONCEBIR Y LLEVAR ADELANTE UN EMBARAZO SANO SON OBJETIVOS MUCHÍSIMO MÁS SENCILLOS

PARA MEJORAR LA NUTRICIÓN DE UNA MUJER CELÍACA EMBARAZADA, **LOS EXPERTOS RECOMIENDAN LIMITAR EL CONSUMO DE PRODUCTOS ALIMENTARIOS PROCESADOS SIN GLUTEN Y APOSTAR, EN CAMBIO, POR LOS ALIMENTOS E INGREDIENTES QUE DE FORMA NATURAL CARECEN DE GLUTEN**

Muchas de las complicaciones, por tanto, tienen más que ver con una enfermedad celíaca no tratada que con la patología en sí. Así, los abortos espontáneos, los partos prematuros y el bajo peso del bebé al nacer, son problemas relacionados con personas con enfermedad celíaca que no son conscientes de su patología, que no han recibido un diagnóstico y que, por tanto, no han podido adecuar su dieta. Una vez se cambia la dieta, el nivel de riesgo es similar al del conjunto de la población.

Reparación del intestino delgado

Tras el diagnóstico, cuando la paciente se pasa a la dieta sin gluten, aún debe pasar un tiempo hasta que el intestino delgado sea reparado. Según los expertos, antes de intentar el embarazo, la mujer debería esperar a que los análisis de los anticuerpos de enfermedad celíaca en sangre ofrezcan datos más normalizados, lo que puede llevar entre seis y doce meses.

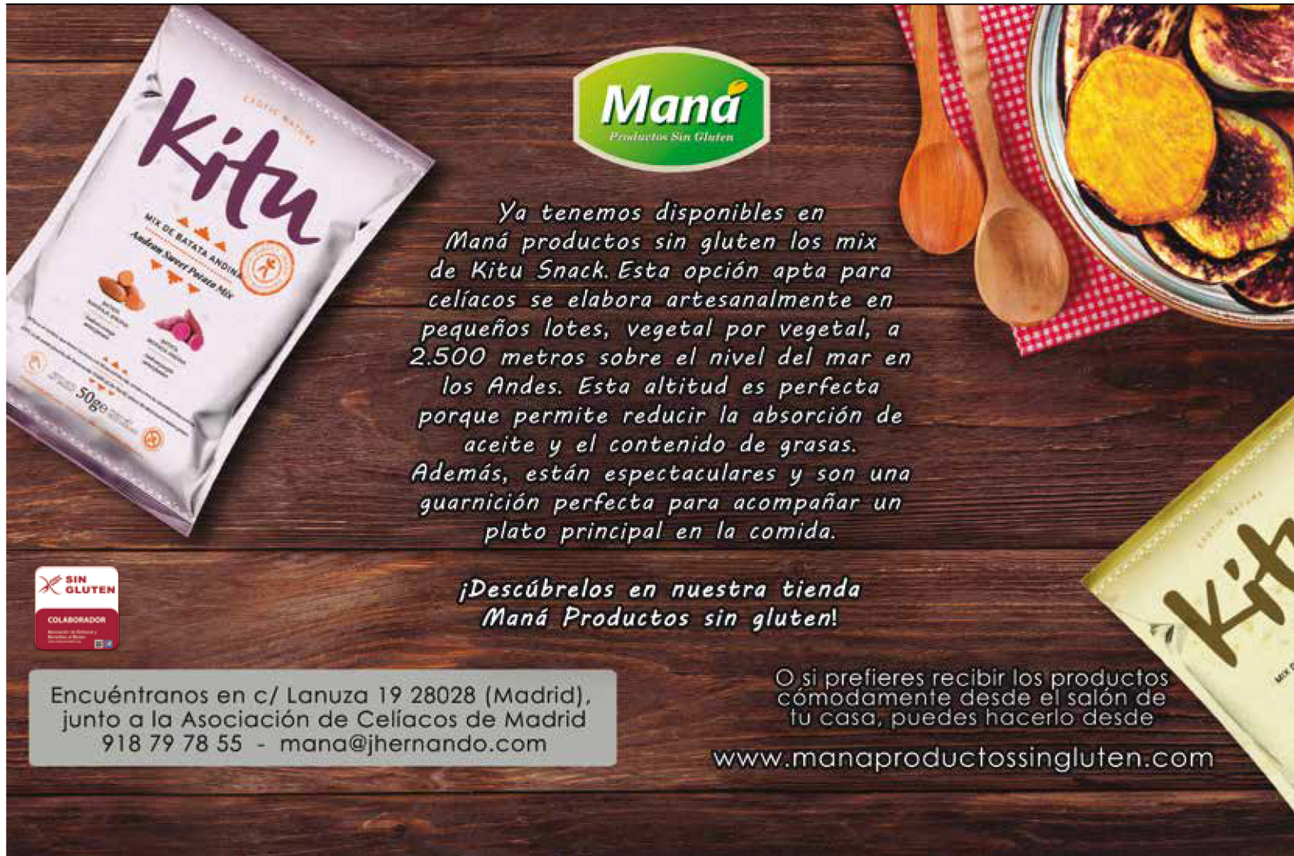
Las mujeres que acaban de recibir el diagnóstico de enfermedad celíaca suelen presentar deficiencias en hierro, ácido fólico, vitamina B12, vitamina D, zinc, cobre y magnesio. Todos ellos son nutrientes cruciales para la formación de un bebé saludable durante los meses de gestación.

Por otro lado, los alimentos sin gluten no suelen estar enriquecidos con vitaminas B, hierro y calcio. Por tanto, la dieta sin gluten plantea retos nutricionales específicos para las mujeres que desean ser madres.

La anemia también puede ser un problema. Las mujeres embarazadas están expuestas a estar anémicas, y tener una enfermedad celíaca no tratada aumenta el riesgo. Se calcula que la mitad de las pacientes con un diagnóstico reciente, son anémicas.

Para mejorar la nutrición de una mujer celíaca embarazada, los expertos recomiendan limitar el consumo de productos alimentarios procesados sin gluten y apostar en cambio por los alimentos e ingredientes que de forma natural carecen de gluten: verduras, fruta, frutos secos, pollo, pescado (sobre todo los más ricos en omega 3, como el salmón), los granos enteros, etcétera.

Pero, como siempre, es bueno que lo comentes con tu médico y dietista. En la lista de la compra pueden entrar también suplementos de omega 3 y vitaminas prenatales sin gluten. ■

¿HEREDITARIO?

La mayoría de madres con enfermedad celíaca temen que sus hijos hereden la patología. Lo cierto es que la mayor parte de los niños de padres celíacos nunca desarrollan la enfermedad. Todavía hay mucha incertidumbre sobre hasta qué punto se puede reducir el riesgo y de qué manera hacerlo. Hay cierta evidencia de que introducir el gluten en gran cantidad en la dieta del pequeño, puede incrementar ese riesgo. Por lo tanto, la idea sería hacerlo con moderación y de forma progresiva. Por supuesto, es fundamental que consultes con tu pediatra a la hora de ir adaptando la dieta del pequeño. ■