



Ευαισθησία ή δυσανεξία στη γλουτένη 4 μύθοι που πρέπει να σταματήσετε να πιστεύετε.



Παρότι οι πληροφορίες γύρω από την κοιλιοκάκη, ευρύτερα γνωστή ως δυσανεξία στη γλουτένη, έχουν αυξηθεί πολύ τα τελευταία χρόνια, γίνονται ακόμη πολλές παρανοήσεις λόγω των μύθων που επικρατούν.

Δείτε ποιοι είναι αυτοί και γιατί πρέπει να σταματήσετε να τους πιστεύετε:

Δεν πρόκειται να εμφανίσετε κοιλιοκάκη αν το αποτέλεσμα της εξέτασης είναι αρνητικό

Κάποιοι άνθρωποι εμφανίζουν δυσανεξία στη γλουτένη δεκαετίες μετά τη γέννησή τους. Σχετική μελέτη σε 3.500 ανθρώπους, έδειξε ότι τα συμπτώματα μπορούν να εκδηλωθούν και σε όσους έχουν περάσει τα 70, ακόμη και αν οι εξετάσεις που είχαν κάνει κατά το παρελθόν ήταν αρνητικές. Ο κίνδυνος ανάπτυξης δυσανεξίας στη γλουτένη φαίνεται ότι είναι μεγαλύτερος όσο περνούν τα χρόνια.

Η γλουτένη δημιουργεί πρόβλημα μόνο όταν καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες

Λόγω της διασταυρούμενης επιμόλυνσης μεταξύ των τροφίμων, ένα άτομο μπορεί να εκτεθεί σε μικρές ποσότητες γλουτένης. Στους πάσχοντες από κοιλιοκάκη, ακόμη και τα ίχνη γλουτένης μπορούν να προκαλέσουν επιβλαβείς αντιδράσεις του οργανισμού.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες του Χάρβαρντ, ακόμη και μικρές ποσότητες μπορούν να βλάψουν τη λεπτή δομή της εσωτερικής επιφάνειας του λεπτού εντέρου, προκαλώντας δυσαπορρόφηση των θρεπτικών συστατικών των τροφών. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε άλλα σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως η οστεοπόρωση, η στειρότητα, οι βλάβες των νεύρων και οι επιληπτικές κρίσεις.



Η κοιλιοκάκη και η ευαισθησία στη γλουτένη είναι το ίδιο πράγμα

Αν και οι έρευνες έχουν δείξει ότι η ευαισθησία στη γλουτένη είναι μια πραγματική κατάσταση, δεν είναι ίδια με την κοιλιοκάκη. Οι ειδικοί έχουν εντοπίσει πολλές διαφορές ανάμεσα στις δύο καταστάσεις. Για παράδειγμα, ένα άτομο με ευαισθησία στη γλουτένη, μπορεί να ανεχτεί μικρές ποσότητες γλουτένης χωρίς να εκδηλώσει συμπτώματα και το πρόβλημα μπορεί κάποια στιγμή να υποχωρήσει.

Από την άλλη, η κοιλιοκάκη δεν θεραπεύεται και ο μόνος τρόπος αντιμετώπισης είναι να αποφεύγει τη γλουτένη. Στην κοιλιοκάκη, το ανοσοποιητικό σύστημα αντιδρά με τον ίδιο τρόπο σε μία φρατζόλα και σε ένα ψίχουλο.

Όσοι έχουν αδιάγνωστη κοιλιοκάκη είναι λεπτοί ή λιποβαρείς

Αυτή η εσφαλμένη άποψη προέκυψε εξαιτίας των συμπτωμάτων διάρροιας, απώλειας βάρους και κακής απορρόφησης των θρεπτικών ουσιών που προκαλεί η δυσανεξία στη γλουτένη. Το σωματικό βάρος ωστόσο, δεν αποτελεί αξιόπιστο δείκτη για το αν ένα άτομο πάσχει από κοιλιοκάκη.

Ανασκόπηση της ιατρικής βιβλιογραφίας διαπίστωσε ότι ο επιπολασμός των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών με κοιλιοκάκη ήταν υψηλότερος από τον αναμενόμενο. Ανεξάρτητα από το αν είστε υπέρβαροι, λιποβαρείς ή φυσιολογικού βάρους, είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε γιατρό αν αντιμετωπίζετε συμπτώματα κοιλιοκάκης.