

Celiacs



Associació Celiacs de Catalunya

HIVERN 2017



noves línies d'investigació:



25 años

Bio Nachos

NO FRITOS Y SIN GLUTEN



Formato Mini



¡UN SNACK SALUDABLE Y PERFECTO PARA DIPEAR!

Receta de Guacamole

INGREDIENTES

- 3 aguacates maduros
- 1 tomate
- 1 cebolla
- cilantro picado
- chile al gusto (opcional)

ELABORACIÓN

1. Corta los aguacates por la mitad vertical, extrae el hueso y, con la ayuda de una cuchara, vacía los aguacates.
2. Ponlos en un cuenco y cháfalos con un tenedor. Es importante hacerlo con un tenedor y poco a poco para que tenga textura.
3. Pela los tomates y la cebolla, córtalos en daditos y mézclalos con los aguacates



UN IMMENS AGRAÏMENT

Arribem a un final d'any trepidant per moltes raons, el nostre entorn social ha estat en aquests últims temps molt convuls a causa de la situació política, amb fets que ens han trastolats a tots i dels que és difícil estar aliè. Però la nostra tasca, com bé sabeu no és política, però sí de drets humans i socials, i en aquest cas els drets de les persones celiaques i de les sensibles al gluten no celiaques, per això, en aquest any que hem celebrat el nostre 40è aniversari no hem deixat en cap moment de lluitar per tot el nostre col·lectiu. Aquí vull agrair l'esforç i dedicació de l'equip humà i professional que està darrere de tot això i que moltes vegades treballa amb un compromís que va més enllà del que els hi és obligat, perquè la nostra causa és la seva causa. Així que gràcies, i també gràcies als que voluntàriament col·laboreu amb nosaltres.

No vull deixar d'agraciar també aquest cop una tasca de fons que estan impulsant els **Celiacs Joves**, entre 18 – 35 anys, ja que són les nostres futures generacions i que han gaudit de diferents activitats al llarg d'aquest 2017.

I pel que fa a fets, us voldria enumerar dos que aquest any han estat per a nosaltres diferenciadors:

1. L'edició de la 1a Beca Celiacs Catalunya per la investigació en patologies relacionades amb la ingesta de gluten
2. La celebració del 1r Simposi Celiàquia i Dieta Sense Gluten

Tot això sense deixar de fer les innumerables feines que portem a terme des de sempre. Realitzar aquestes accions no hauria estat possible sense tots vosaltres. Sense l'aportació econòmica de cadascun de vosaltres no seria possible atendre als recents diagnosticats, donar formació a establiments, escoles, càterings... perquè ofereixin producte sense gluten de forma segura, difondre la celiaquia per arreu i lluitar pels drets del col·lectiu. Recordem que l'import de l'aportació és desgravable en un 75% i que l'aportació efectiva és de 16,25 € l'any (0,04 €/dia)

En resum, un immens agraiement a tots **iFeliç 2018!**



Un inmenso AGRADECIMIENTO

Llegamos a un final de año trepidante por muchas razones, nuestro entorno social ha sido en estos últimos tiempos muy convulso debido a la coyuntura política, con hechos que nos han trastornado a todos y de los que es difícil mantenerse ajeno. Pero nuestra labor, como bien sabéis no es política, sino de derechos humanos y sociales, y en este caso de los derechos de las personas celíacas y de las sensibles al gluten no celíacas, por eso, en este año en que hemos celebrado nuestro 40 aniversario no hemos dejado en ningún momento de luchar por todo nuestro colectivo. Desde aquí quiero agradecer el esfuerzo y la dedicación del equipo humano y profesional que está detrás de todo esto y que muchas veces trabaja con un compromiso que va más allá del obligado, porque nuestra causa es su causa. Así que gracias, y también gracias a los que voluntariamente colaboráis con nosotros.

No quiero dejar de agradecer una vez más la tarea de fondo que están impulsando el equipo de **Celiacs Joves**, de entre 18 – 35 años, ya que van a marcar nuestro relevo generacional y que han organizado múltiples actividades a lo largo de este 2017.

Y en cuanto a hechos, os querría enumerar dos que este año han sido para nosotros diferenciadores:



Associació Celiacs
de Catalunya

Independència, 257
08026 BARCELONA
Telèfon: 934 121 789
E-mail: info@celiacscatalunya.org
www.celiacscatalunya.org
Presidenta: Olga Cuesta Oliver
Gerent: Esther Roger Alcoba

Edició i Coordinació:
SMAP - Celiacs de Catalunya

Redacció:
Associació Celiacs de Catalunya

Maquetació:
Editorial MIC

Agraïments:
Dra. Anna Gilbert Casamada, Dr. Francesc
J. Martínez Cerezo, Serunion, Irene Puig
Solanilla, Miriam Baños, Núria Camats,

Foto de portada:
Beboopai/Shutterstock.com

DIPÒSIT LEGAL: B 3061 -2015
Queda prohibida la reproducció total
o parcial d'aquesta revista i el seu
contingut, en format mecànic o digital,
sense l'autorització expressa de SMAP
Celiacs de Catalunya. Aquesta revista



Associació Celiacs
de Catalunya

SUMARI

HIVERN 2017

ENTRE NOSALTRES p.8

Campanya de Sensibilització II
1er Simposi Cellaquia i Dieta Sense Gluten

FORMACIÓ I INVESTIGACIÓ p.14

AOECS
Què són les 20 ppm...?

RACÓ MÈDIC p.20

I després del diagnòstic què?

EN PRIMERA PERSONA p.24

Serunion, l'engranatge d'un servei segur pel celiac

DES DE DINS p.26

2017 Consolidant projectes i fites

CELIACS JOVES p.38

Coeliac Youth of Europe (CYE)
Què està passant amb els Celiacs Joves?

ESPAI SENSE GLUTEN p.42

Directorí obradors acreditats

A LA CUINA p.46

Escudella i carn d'olla per Alatria

CELÍACS EN CASTELLANO p.47



el SÚPER
QUE
T'ESTIMA

plusfrèsc:
de Lleida

A PLUSFRESC
TROBARÀS UN
AMPLI ASSORTIMENT
DE PRODUCTES

**SENSE
GLUTEN**

A la nostra web de compra online també podràs filtrar d'una manera ràpida i còmoda els productes sense gluten.

Aquests productes els identificaràs a les nostres botigues a través d'aquestes dues imatges:



Cada any, podràs gaudir de campanyes promocionals i vals de descompte en productes sense gluten, per clients amb Targeta Plusfresc

**Us desitgem
bones festes!**

Descarrega
l'APP gratuïta per rebre
els vals al teu mòbil

També pots fer
la teva compra online!

segueix-nos a    
www.plusfresc.cat

73 ESTABLIMENTS AL TEU SERVEI!
Telèfon gratuït d'atenció: 900 300 192

SUPERMERCATS

veritas

MENJAR DE VERITAT

**A Veritas trobaràs més de 500 productes sense gluten
i amb certificació ecològica.**

Elaborats amb matèries primeres de qualitat, lliures de pesticides,
fertilitzants i herbicides.





¿Conoces nuestra gama Sin Gluten Ecológica?

SIN GLUTEN



#lestracescompten

CAMPANYA DE SENSIBILITZACIÓ (SEGONA PART)

A l'edició estiu 2017 de la revista celiacs vam informar-vos de la posada en marxa de la primera fase de la campanya de sensibilització #lestracescompten, que tenia per objectiu alertar sobre els greus riscos per la salut dels pacients celiacs de la banalització de la dieta sense gluten. Durant el segon semestre de 2017 hem posat en marxa la segona fase d'aquesta campanya, centrada a oferir eines, recursos i informació per tal d'apoderar els pacients.

Associació Celiacs de Catalunya

**SABIES QUE
ELS CONDIMENTS PER A UN CELIAC
NO PODEN SER POTS OBERTS ?**

**UN SALER/POT D'ESPÈCIES OBERT ÉS UNA
FONT DE CONTAMINACIÓ ENCREUADA**

UTILITZA RECIPIENTS TANCATS AMB DISPENSADOR

Associació Celiacs de Catalunya

**SABIES QUE LES TRACES DE GLUTEN
SUPOSEN UN GREU PERILL
PER A LA SALUT DELS CELIACS?**

SENSE GLUTEN = SENSE TRACES

**SI NO POTS GARANTIR ABSÈNCIA DE TRACES,
NO ÉS APTÉ PER CELIACS**

Associació Celiacs de Catalunya

SABIES QUE MOLTS CELIACS ADULTS

Consells pràctics

La formació de la persona celiaca, la seva família i el seu entorn més proper, és clau per tal que pugui realitzar correctament la dieta sense gluten. Si bé les pautes no són complicades, sí que implica la introducció de nous hàbits i habilitats, i més en un context cultural on totes les relacions socials acostumen a establir-se al voltant d'una taula.

Elaborar material divulgatiu esdevé fonamental per tal de facilitar eines i recursos que ajudin a la integració d'una correcta dieta sense gluten. Partint de les consultes més freqüents que hem rebut al llarg del temps i de falsos mites massa arrelats dels que som coneixedors, vàrem decidir impulsar la campanya #52tipssensegluten, mitjançant la qual cada setmana hem donat un consell o hem reforçat un concepte vinculat a la malaltia celiaca o la seguretat alimentària en la cuina sense gluten.

Durant aquesta campanya ha estat bàsic el suport dels nostres seguidors a les xarxes, que ens han ajudat a difondre aquesta missatge amb un abast de més de 18.000 persones en molts casos.

Els tips que més èxit han tingut han estat aquells referents a la pròpia malaltia, com ara el que no existeixen graus de celiaquia, concepte àmpliament establert però en cap cas cert i els que fan relació a la dieta sense gluten, com el d'espècies, infusions amb aromes i productes com el tofu que són susceptibles de contenir gluten i que per tant, cal assegurar-se que són aptes cercant el símbol de l'espiga barrada o la llegenda "sense gluten".

Elaboració de material divulgatiu per a infants, conte "La Colla Celiaca"

Convivre amb la celiàquia avui en dia és més fàcil que fa uns anys. Tot i els múltiples avenços, explicar-ho als infants no és una tasca senzilla. Per tal de donar recursos a les famílies, l'associació de Celiacs de Catalunya ha editat el conte "La Colla Celiaca".

Aquest conte, destinat a infants fins a 7 anys, explica les aventures d'en Lluc, l'Ona, l'Estel i l'Oriol des del diagnòstic de la seva malaltia fins a la convivència en l'entorn social. És un material que pretén ser una eina divulgativa per poder explicar com conviure amb la celiàquia als infants



que la pateixen i també el seu voltant. La comprensió de l'entorn esdevé un factor clau en el manteniment d'una correcta dieta sense gluten.

L'edició d'aquest material divulgatiu ha estat possible gràcies a la idea original "The belly bunch" cedida amablement per Coeliac UK (Associació de celiacs de Regne Unit) i al compromís de Mercadona amb el col·lectiu celiac. Amb aquesta publicació Celiacs de Catalunya pretén proporcionar una línia de material de suport i continuar amb el projecte de divulgació de la malaltia entre els més petits.

Formació i assessorament a l'entorn escolar, "Guia pràctica La Celiàquia a l'escola"

Aman de les contínues incidències detectades en molts menjadors escolars, cases de colònies i casals d'estiu, hem fet un pas més amb el Projecte Escolars. Aquest projecte neix amb l'objectiu de garantir la seguretat de l'infant en l'àmbit escolar i crear unes bases per aconseguir una escola inclusiva, i per això esdevé vital la formació, assessorament i acompanyament del professorat i personal educatiu. Convivre amb la celiàquia dins de l'aula tampoc no és difícil, però comporta uns canvis d'hàbits per part dels professionals de l'escola, que un cop integrats esdevindran rutinaris.

La llei actual no obliga a oferir un servei sense gluten als menjadors escolars, ni tampoc existeix cap mètode de control, seguiment ni procediment ISO per garantir unes pautes de seguretat alimentària que garanteixin la correcta manipulació d'aquests aliments per evitar la contaminació encreuada.

Les més de 40 incidències en menjadors escolars que vam atendre el 2016, i que vam comunicar a l'Agència Catalana de Salut Pública, deixen patent reiterats errors en diferents parts del protocol establert per la manipulació d'aliments sense gluten.

CAL DESTACAR

- El servei de cuina de l'escola no pot oferir amb garanties un menú sense gluten i per tant **el nen ha de portar diàriament el seu propi menjar en una carmanyola.**
- El servei de cuina de l'escola **no pot garantir que no es contamina** la pròpia carmanyola, ja que les persones que la manipulen no tenen formació en celiàquia, ni en pautes de manipulació per evitar la contaminació creuada.
- En les escoles que ofereixen menjar sense gluten s'han donat errors de protocol en la seguretat a la cuina o bé en el personal de menjador i **s'ha donat un producte no apte a un celiac** que ha patit una **intoxicació greu.**
- Alguns nens mostren en la seva **revisió mèdica anual**, després de fer ús del servei de



IR SIMPOSI "CELIAQUIA I DIETA SENSE GLUTEN"

DES DE L'ASSOCIACIÓ DE CELÍACS DE CATALUNYA HEM ORGANITZAT, AMB LA COL·LABORACIÓ DE L'AGÈNCIA DE SALUT PÚBLICA DE CATALUNYA, EL 1R SIMPOSI SOBRE CELIAQUIA I DIETA SENSE GLUTEN, ON S'HAN EXPOSAT ELS DESAFIAMENTS ACTUALS RESPECTE A LA MALALTIA CELÍACA. A CONTINUACIÓ US EXPOSEM ELS ASPECTES MÉS REMARCABLES I INTERESSANTS QUE S'HAN TRACTAT A LES PONÈNCIES.

ca per Irene Puig Solanilla



La primera part del Simposi, "Desafiaments actuals en la Malaltia Celíaca", va comptar amb les ponències de metges experts en la matèria.

La Dra. Gemma Castillejo, pediatra gastroenteròloga a la Unitat Pediàtrica Altament Especialitzada en Celiàquia del Camp de Tarragona de l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus, ha exposat la diferència entre les **patologies relacionades amb la ingesta de gluten**.

La **celiaquia** és una malaltia autoimmunitària. El sistema immunitari de les persones celiaques, davant la ingesta de gluten, ataca a les cèl·lules del propi organisme mitjançant anticossos i altres substàncies que provoquen una sèrie de símptomes i lesions al budell. El **protocol de diagnòstic de la celiàquia està clarament definit**, així per diagnosticar un pacient celíac caldrà que es donin almenys 4 de les següents 5 criteris: marcadors específics en sang, simptomatologia típica de la malaltia celíaca, genètica positiva, enteropatia compatible amb celiàquia a la biòpsia i resposta a la dieta sense gluten. Val a dir, però que en cas de pacients pediàtrics, des de l'any 2012, no caldrà biòpsia si són clars els altres criteris.

específica que faciliti el diagnòstic. A les persones sensibles al gluten no celiàques se les diagnostica quan s'ha descartat la celiàquia i l'al·lèrgia al gluten i responen positivament a la dieta sense gluten. De fet, segons la Dra. Castillejo avui en dia encara s'està investigant què és que realment no toleren aquests pacients, hi ha estudis que apunten a enzims protectors del blat, altres a altres hidrats de carboni presents al blat i altres plantes, i per descomptat, la hipòtesi que encara té més pes és la del gluten.

Ha de ser un metge qui diagnòstiqui la sensibilitat al gluten no celíaca (intolerància al gluten) després d'haver descartat la celiàquia o l'al·lèrgia.

Val a dir, que és important evitar el sobre diagnòstic de la sensibilitat al gluten no celíaca, ja que és un dels problemes actuals. En l'actualitat, persones que no són metges estan diagnosticant la intolerància al gluten. Per exemple, s'estan fent tests d'intoleràncies a farmàcies, tests de sang, o sanitaris que no metges, etc. Això dificulta el diagnòstic als metges, ja que **les proves de celiàquia s'han de fer abans que la persona comenci una**

no celiaca i paradoxalment, un **infradiagnòstic de la celiàquia**. S'estima que un 80% dels celíacs estan per diagnosticar i es triga una mitja de 7 anys en diagnosticar un adult. Això en part és perquè hi ha manys casos de quadre clàssic de celiàquia i hi ha un increment de casos en adults, que no presenten els símptomes clàssics de la malaltia sinó símptomes atípics o, fins i tot, que no mostren cap simptomatologia.

Estan augmentant els casos de celiàquia a escala mundial

Un altre dels aspectes que ha tractat a la ponència la Dra. Castillejo és que a escala mundial han augmentat els casos de celiàquia en els últims anys. Actualment s'estudien 4 possibles detonants de la malaltia celíaca:

a) Canvis en el procés de fermentació dels pans i el tipus de farines utilitzades

b) Ha canviat la microbiota de la societat a causa de l'alimentació actual (hem perdut soques tradicionals)

c) Un altre factor a analitzar és com repercuteix prendre antibiòtics. Hi comença a haver estudis que demostren la relació entre l'administració d'antibiòtics en nens molt petits i l'obesitat en edat adulta. Cal estudiar-ne el vincle també amb la celiàquia.

d) Per acabar, un altre aspecte a tenir en compte és com afecta la sobrehigiene a la microbiota.

De cara al futur, s'està intentant per una part predir quin és el marcador que fa desenvolupar la celiàquia, això ens donaria la clau de qui la desenvoluparà. Si es demostrés que les persones que tenen una microbiota determinada poden desenvolupar la celiàquia, aleshores només caldria desenvolupar una medicina capaç de modificar aquesta microbiota per prevenir la patologia celíaca.

La segona ponència, a càrrec del Dr. **Francesc J. Martínez**, Doctor en Medicina i Cirurgia per la UAB, especialista en l'Àpex Digestiu i coordinador clínic del Servei Digestiu de l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus, ha tractat sobre les **malalties relacionades amb el gluten i el repte diagnòstic que suposen**.

A Catalunya la celiàquia té una prevalença per edats de:

- 1 de cada 100 nens
- 1 de cada 200 persones pel grup d'edat d'entre 15-40 anys
- 1 de cada 400 persones pels majors de 40 anys.

Pel que fa a la predisposició genètica un 90% dels celíacs són DQ2, un 6%

DQ8 i 1% al·lel DQ2, però atenció, entre un 20-30% de tota la població té genètica DQ2, i en canvi diem que només 1% de la població és celíaca, això verifica que el factor genètic no pot ser l'únic factor que determina el desenvolupament de la celiàquia. Avui en dia parlem que la celiàquia té un factor genètic i també uns factors mediambientals (microbiota, gluten a la dieta, neovirus..)

Els **grups de risc de patir celiàquia** són:

1- persones amb antecedents familiars, amb una incidència del 5-15% i del 15-30% en els casos de les persones que, a més, tenen el gen DQ2.

2- persones que pateixen malalties autoimmunes associades com la dermatitis herpetiforme, diabetis tipus I, Tiroides, dèficit LGA.

3- persones amb trastorns neurològics i psiquiàtrics

4- altres patologies que poden amagar una celiàquia: síndrome de Turner, fatiga crònica, fibromiàlgia, infertilitat, osteoporosis, síndrome de Down, colitis ulcerosa, fibrosi quística.

A l'hora de diagnosticar la celiàquia, cal tenir en compte 5 pilars i el Dr. F. J. Martínez indica que almenys s'han de complir 4 d'aquests per obtenir un diagnòstic clar:



- 1) La genètica: tenir els gens DQB o DQ2.
- 2) Biòpsia intestinal positiva.
- 3) Bona resposta a la dieta sense gluten.
- 4) Presentar simptomatologia.
- 5) Serologia positiva.

Quan una persona celiaca comença una dieta sense gluten, la resposta és positiva en un 90% dels casos, els símptomes milloren en 2 setmanes, la serologia es normalitza als 6-12 mesos i les vellositats intestinals tornen a ser normals al cap de dos anys. Cal ser conscient, però, que la recuperació de la mucosa en adults és més lenta que en infants.

S'ha demostrat que per un celiac seguir la dieta sense gluten millora la simptomatologia intestinal, però també el benestar psicològic. El Dr. F. J. Martínez recalca que **per als celiacs la dieta amb poc gluten no existeix, la dieta sense gluten ha de ser estricta i per tota la vida, sempre s'ha d'evitar la contaminació creuada.**

A l'hora de diagnosticar la sensibilitat al gluten no celiaca el Dr. F. J. Martínez també ha incidit en la importància ser rigorós. Cal diagnosticar-la sempre després d'haver descartat la celiaquia i l'al·lèrgia als cereals amb gluten i quan els pacients presenten simptomatologia en entrar en contacte amb el gluten.

El 5% de les persones celiaques també tenen dermatitis herpetiforme

La tercera ponència, sobre **la celiaquia i la pell**, ha estat a càrrec del Dr. Josep Herrero, especialista en Dermatologia Medico-Quirúrgica i Venereologia, i investigador principal de projectes científics en malalties autoimmunes greus de la pell i mucoses. A Catalunya hi ha de 70.000 a 100.000 persones celiaques i de 5.000 a 20.000 també tenen dermatitis herpetiforme. És a dir, **el 5% de les persones**

una biòpsia de pell, immunofluorescència i una anàlisi de sang. El tractament de la DH és el mateix que el de la celiaquia, el seguiment d'una dieta estricta sense gluten i l'ús tòpic, si escau, de Dapsona. Encara que la Dapsona cura l'erupció en hores o dies, no té cap altre efecte positiu mentre que l'estricta dieta sense gluten cura l'erupció en el decurs d'un o dos anys, afavoreix la resposta positiva dels símptomes digestius, redueix els anticossos i millora l'estat general del pacient.

Per tant, és necessari l'empoderament de la persona que pateix dermatitis herpetiforme perquè sigui conscient de la relació entre aquesta manifestació i l'al·lèrgia intestinal, ja que aquesta és conseqüència de la ingesta de gluten.

La segona part del Simposi, amb el títol "Dieta Sense Gluten: Intervenció terapèutica de la Celiaquia" la van dur a terme dietistes nutricionistes.

Cristina Girbau, especialista en Nutrició i Dietètica clínica pediàtrica a l'Hospital de Nens de Barcelona i co-investigadora de projectes d'investigació clínica d'obesitat infantil i diabetis infanto-juvenil, ha tractat **l'alimentació saludable en nens celiaques.**

Cal prendre 5 racions de fruites i verdures al dia

És important prendre 5 racions de fruites i verdures al dia, que l'aigua sigui la beguda per excel·lència i seguir un menú variat, recomana Girbau, a més prendre diàriament fruites fresques, hortalisses i verdures, llet i derivats, oli d'oliva verge i farinacis, mentre que setmanalment recomana menjar carn magra (3/4 racions), peix (3/4 racions), ous (3/4 racions), llegums (2/4 racions) i fruita seca (3/7 racions). Cal consumir només ocasionalment les begudes ensucrades, els sucres envasats, el *fast food*, els còctels, les llaminadures, els

Girbau ha remarcat la importància de fer-se només de productes degudament etiquetats com 'sense gluten' i vigilar amb la contaminació encreuada, evitant comprar productes a granel.

En la següent ponència s'ha aprofundit sobre **la relació entre la celiaquia i la diabetis**, a càrrec de **Paula Bernabeu**, Dietista-Nutricionista i Infermera amb un Màster en Atenció a les persones amb diabetis.

Actualment les dades indiquen que 1 de cada 100 persones són celiaques, mentre que d'aquestes 8,8 de cada 1.000 pateixen Diabetis Tipus 1 (DM1). Hi ha entre un 1,4% i un 19,7% dels pacients diagnosticats que pateixen ambdues malalties.

Se sap que, en els pacients celiaques el gluten és el desencadenant de la resposta immune, mentre que en el cas dels diabètics (DM1) desconeix encara amb seguretat quin és el desencadenant (vírus, factors ambientals, alimentació, etc.). En l'actualitat s'estan fent estudis en pacients amb diabetis eliminant el gluten de la dieta per tractar de frenar l'aparició de la celiaquia.

És fonamental que la dieta dels pacients diabètics sigui equilibrada, suficient, adaptada, agradable i variada. **Cal potenciar els aliments rics en fibra, frescos, locals, de temporada, espècies i herbes aromàtiques** i limitar els que tenen sal, els aliments precuinats, els sucres i els greixos d'origen animal.

La capacitat dels Hidrats de Carboni (HC) per fer augmentar el sucre en sang depèn de la velocitat de digestió (líquids vs. sòlids), del contingut en fibra, del contingut en greixos i proteïnes i del grau de cocció.

Els aliments sense gluten processats tenen més sucres simples,



cuinats a casa i poc elaborats, frescos (fruits i verdura de temporada) i cereals integrals sense gluten.

Un dels últims aspectes que Bernabeu ha destacat és que cal millorar la detecció precoç de celiaquia en pacients amb DM1.

Aquest I Simposi sobre Celiaquia i Dieta sense Gluten ha finalitzat amb la ponència d'Elisenda Vilchez: "Cal suplementar la dieta de les persones celiaques?". Vilchez és Tecnòloga d'Aliments, Dietista-Nutricionista, té un Màster en Disseny i Innovació dels Aliments i és la persona responsable del departament Tècnic-Científic de l'Associació de Celiacs de Catalunya.

Comença la presentació amb 2 situacions prou diferenciades pel que fa a les mancances nutricionals en la persona celíaca: el moment del diagnòstic i el seguiment a mitjà o llarg termini.

En el moment del diagnòstic, es pot considerar normal, davant la situació de malnutrició que presenta el malalt celíac, trobar mancances nutricionals associades a la manca d'absorció de nutrients i a la pèrdua de pes en els 6 mesos previs al diagnòstic, tant en pacients amb baix pes com en pacients amb

L'avaluació de l'estat nutricional és imprescindible i cal tenir present diferents aspectes com són els paràmetres antropomètrics, clínics i bioquímics i també examinar de manera general la seva dieta per identificar les mancances de nutrients. Posteriorment calen seguiments amb l'especialista per realitzar controls que avalin la disminució dels marcadors i també per empoderar el pacient (formar i orientar) pel que fa a la dieta, ja que aquesta és la principal eina per la recuperació de les vellositats en disminuir els marcadors i la inflamació del budell que afavoreix l'absorció de nutrients i a més a més afavoreix la desaparició de la simptomatologia.

Cal esperar però, que posteriorment el pacient, un cop normalitzada la situació, no presenti mancances nutricionals, però sovint no és així, i el que més sobta de la presentació de Vilchez és que **la persona celíaca presenta múltiples deficiències com per exemple de vitamines (B6, B12, C, ...), minerals (ferro, calci, fòsfor, zinc, ...) i folats a mitjà o llarg termini. La causa més freqüent és el seguiment d'una dieta mal estructurada i poc equilibrada, on la presència de producte específic per celíacs desplaça el consum de productes per naturalesa sense gluten (genèrics) com són la fruita, la verdura i les hortalisses.**

La suplementació només s'aconseixa quan hi ha deficiències nutricionals a pesar d'haver millorat els hàbits alimentaris

La principal eina per millorar els dèficits nutricionals és la dieta equilibrada sense gluten però la realitat és que actualment s'observa una dieta rica amb excés de productes específics sense gluten (pans, ferines, brioxos...) caracteritzats per tenir menys fibra, menys vitamines, menys minerals i, no estar enriquits amb vitamines com alguns dels productes amb gluten. A més tenen més greixos saturats, més sucres i més calories. Per tant, Vilchez ha incidit en què, perquè els celíacs s'alimentin millor, cal educar el pacient per tal que pugui reconèixer els productes genèrics i els faci protagonistes de la seva dieta, i d'altra banda, però no menys important cal conscienciar la indústria alimentària per tal que millori la composició dels productes específics, per exemple amb la disminució de greixos i sucre, o mitjançant l'augment de fibra i vitamines o minerals.

Finalment Vilchez ha remarcat que, quan es diagnostica celiaquia, cal que el pacient segueixi una dieta rica en proteïnes i energia per recuperar la falta de pes i els nutrients necessaris. Al cap de mitjà any o un any ja pot seguir una dieta

Trobada anual de l'aoecs



El passat 14 de setembre va tenir lloc a Belgrad (Sèrbia) la trobada anual de l'AOECS, Associació d'Associacions de Celiacs d'Europa, organitzada per l'associació de Celiacs de Sèrbia (UDRUŽENJE SRBIJE ZA CELJAKUJU). L'Assemblea General Anual de l'AOECS constitueix un fòrum on es debaten les línies estratègiques i projectes en els quals es treballarà els pròxims anys.

L'esdeveniment s'organitzà en dos blocs: una jornada mèdica/ tècnica i les activitats pròpies de l'Assemblea General de l'AOECS.

Respecte a la jornada mèdica, on diferents especialistes van exposar les novetats mèdiques en el camp de la celiaquia i sensibilitat al gluten no celíaca, cal destacar la intervenció del professor **Jernej Dolinsen**, qui va presentar una anàlisi entre les diferències dels **efectes del gluten sobre** tres tipus de desordres: **la celiaquia, l'al·lèrgia al gluten i la sensibilitat al gluten no celíaca** (SGNC). Així

tació d'una dieta sense gluten equilibrada. A continuació de la jornada mèdica va tenir lloc l'Assemblea General pròpiament dita, de la qual cal destacar la presentació d'un projecte liderat per l'associació Hongaresa i subvencionat amb fons de la unió Europea. Aquest projecte anomenat **Focus on Coeliac Disease**, pretén ser una prova pilot de **models de serveis sanitaris innovadors en la gestió de la malaltia celíaca situant al pacient en el centre del procés**. Alguns dels objectius que es volen dur a terme són la millora del coneixement entre els professionals de la salut, els pacients i altres actors rellevants implicats en la gestió del tractament de la malaltia celíaca en la Comunitat Europea, amb transferència d'informació i coneixement entre regions participants, de manera que es puguin unificar protocols i solucions de gestió, desenvolupament i ús d'eines comunes de suport electrònic.

Durant l'assemblea general on es van portar a terme sessions estratègiques es varen fer diferents grups per tal d'abordar les seqüents necessitats:



Eating Out Project

Important transcendència va tenir la sessió especial del **Eating Out project**, projecte que a Cellaca de Catalunya anomenem **Projecte Restauració**. Si bé hi ha associacions europees com l'anglesa, la catalana o la italiana que tenen un protocol estandaritzat que fa anys que funciona, d'altres entitats petites encara no tenen establiments acreditats. Es preveu la **necessitat de tenir una xarxa de restaurants acreditats per associacions locals a nivell europeu** que garanteixin la seguretat alimentària de tal manera que qualsevol persona que viatgi per Europa pugui identificar la xarxa d'establiments que donen garanties de seguretat, en un intent també d'encoratjar als establiments per a tal que s'acreditin.

Altres iniciatives

A destacar la necessitat de **promoure bones pràctiques en relació a l'etiquetatge**. També des d'alguns països es va fer palesa la necessitat de demanar l'existència d'un **kit sense gluten** en tots els lineals de supermercat de tots els països, ja que encara hi ha zones d'Europa on trobar menjar sense gluten no és senzill.

Una de les principals preocupacions de l'AOECS és, sens dubte, el preu dels productes sense gluten. Un estudi fet a diverses associacions demostra que el preu d'aquests productes és més alt que el preu amb gluten en tota la Unió Europea, no sent iguals aquestes diferències en tots els països. Les diferències de preu sense/amb gluten semblen estar correlacionades amb el nivell de renda de la població. L'estudi també va evidenciar que a diferència de preu entre productes importats

fet que les característiques que fan un pa agradable al paladar són les que confereix el gluten, i per a substituir-lo cal com a mínim de 2 a 4 ingredients. Aquesta reformulació sol implicar l'ús de productes que són menys freqüents i per tant més cars perquè tenen menys demanda, el que implica que el control de la traçabilitat que és costós i que la producció és menor que en la resta de productes. Solomon arriba a la conclusió que cal assumir que el menjar sense gluten és la medicina d'un celiac i que cal fer entendre als governs que han d'assumir el seu paper, especialment si l'increment de preus està associat a la seguretat en limitar el contingut en gluten.

Solomon Melides resumeix les causes de la diferència de preu en els següents punts:

- El gluten i el blat són ingredients molt importants a la indústria alimentària del pa i substituir-los és molt difícil, és millor dissenyar noves receptes
- El disseny de receptes sense gluten és la clau per millorar la qualitat dels productes i reduir el cost, però el procés és lent i costós
- La clau és entendre com treballa cadascun dels ingredients i com afecta el procés

ELS (European Licensing System):

- Incorporació de l'Estàndard de qualitat FSSC 22000 a la llista d'estàndards reconeguts.
- Aprovada la limitació, improrogable, l'any 2020 per la utilització de FACE de la seva marca registrada.
- Implicacions legals sobre diferents titulars de la Llicència ELS: la complexitat del tema va fer impossible el consens i es va ajornar a l'espera de nou debat

En resum, les grans línies d'actuació de l'AOECS es resumeixen als següents punts:

- > Fomentar la recerca
- > Dur a terme actuacions adreçades a disminuir les diferències de preu entre productes amb/sense gluten
- > Promoure projectes per a facilitar l'accés als productes sense gluten: Eating Out, ELS
- > Informar i fer divulgació sobre els productes identificats amb el Símbol Internacional de l'Espiga Barrada de l'AOECS
- > Promoure la seguretat i la qualitat del menjar

L'Associació Cellaca de Catalunya ens plau donar la benvinguda a les associacions de Romania, Portugal i Israel que per unanimitat es va aprovar la seva incorporació a l'AOECS.

Què són les 20 ppm?...

per la Doctors Anna Gibert Casamada

D'acord amb la legislació europea vigent, 20 ppm (parts per milió) és el límit màxim permès a qualsevol producte alimentari per ser etiquetat amb la llegenda "sense gluten". És una unitat de concentració expressada sobre producte final i que per tant es tradueix en 20 mg de gluten per cada kilogram del producte tal com ens arriba als consumidors. És a dir, un producte sense gluten podrà contenir com a màxim 20 mg de gluten per cada kilogram. Per exemple si una pizza fa 250 g, podrà contenir un màxim de 5 mg de gluten.

Perquè aquest límit de 20 ppm i no un altre?

Estudis científics han demostrat que d'acord amb el consum dels productes sense gluten, el límit de 20ppm ens garanteix una dieta segura, sense a posar en risc als celiacs ni provocar recaigudes. Abans del límit de 20 ppm, que es va aprovar mitjançant un Reglament europeu el 20 de gener del 2009, hi havia hagut límits més alts com el de 100 o 200 ppm. La nostra associació va lluitar i contribuir amb estudis científics perquè aquests límits es rebaixessin.

Com m'asseguro que no sobrepasso aquest límit en el meu consum?

Aquests estudis han demostrat que els celiacs podem tolerar fins a un màxim de 50 mg al dia de gluten en "traces" provinents dels aliments que consumim. Mitjançant mètodes estadístics s'ha validat que el límit de 20 ppm

màxim en els aliments sense gluten ens permet mantenir els nivells per sota dels 50 mg al dia, llindar que si sobrepasséssim amb la ingesta diària, el gluten residual començaria a ser-nos tòxic.

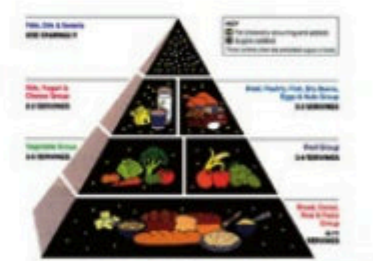
Relació dels estudis de referència per delimitar el consum de gluten apte per celiacs, en dos d'ells ha participat la nostra associació:

- **A prospective, double-blind, placebo-controlled trial to establish a safe gluten threshold for patients with celiac disease.** Catassi C, Fabiani E, Iacono G, D'Agate C, Francavilla R, Biagi F, Volta U, Accomando S, Picarelli A, De Vitis I, Pianelli G, Gesuita R, Carle F, Mandolosi A, Bearzi I, Fasano A. Am J Clin Nutr. 2007 Jan;85(1):160-6.
- **Consumption of gluten-free products: should the threshold value for trace amounts of gluten be at 20, 100 or 200 p.p.m.?** Gibert A, Espadaler M, Angel Canela M, Sánchez A, Vaqué C, Rafecas M. Eur J Gastroenterol Hepatol. 2006 Nov;18(11):1187-95.
- **Might gluten traces in wheat substitutes pose a risk in patients with celiac disease? A population-based probabilistic approach to risk estimation.** Gibert A, Kruizinga AG, Neuhold S, Houben GF, Canela MA, Fasano A, Catassi C. Am J Clin Nutr. 2013 Jan;97(1):109-16. doi: 10.3945/ajcn.112.047985. Epub 2012 Nov 28. Erratum in: Am J Clin Nutr. 2013 Aug;98(2):511.

Perquè necessitem llindars de SENSE GLUTEN?

Substituts de SG tenen dues funcions principals:

1. **Garanteixen una dieta equilibrada a celiacs:**
 - els cereals són la base de la piràmide alimentària
 - proporcionen energia, vitamines, minerals i fibra
2. **Minimitzen les diferències amb la dieta de no-celiacs**
 - Integració d'ajuda i sollicitació
 - Impedix cometre transgressió



Fina, cruixent i naturalment...



Dr. Oetker

Ristorante

PIZZA PROSCIUTTO

NOVA

SENZA GLUTINE GLUTEN

Sense gluten!
De pernil o de mozzarella, Ristorante presenta les seves noves pizzes fetes amb ingredients originàriament sense gluten, sobre una massa fina i cruixent. Una gran novetat amb garantia de qualitat i l'experiència de Dr. Oetker, per a tots aquells que fins ara no

SelecciOna®

ARTESANAL



Seguiment de la MALALTIA CELÍACA de l'adult



Dr. Francesc J. Martínez Cerazo

Coordenador clínic del Servei d'Àpares Digestiu de l'Hospital Sant Joan de Reus. Professor associat de la Universitat Rovira i Virgili.

La Malaltia Celiaca és un diagnòstic que no és exclusiu de l'edat pediàtrica i en persones adultes ha de ser tinguda en consideració en situacions que són freqüents a la consulta mèdica tant a Atenció Primària com a l'Atenció Especialitzada.

Una vegada diagnosticada el seguiment pretén aconseguir la millora simptomàtica i la normalització de la biòpsia, la correcció de les complicacions i déficits que hagi causat. Actualment l'únic tractament de què disposem és la Dieta Sense Gluten (DSG) la qual ha de ser seguida de manera estricta. Amb la DSG s'aconsegueix en poques setmanes la millora simptomàtica i al cap d'un temps la normalització de la histologia.

Actualment el seguiment en pacients que s'han diagnosticat amb Anticossos anti-transglutaminasa positius el podem fer determinant-los seriadament al llarg del temps. La seva precisió diagnòstica per al diagnòstic, fa que no sigui necessària actualment la prova de reintroducció. El compliment de la DSG els negativitza en 6-12 mesos en la majoria de casos.

En pacients adults és freqüent que es diagnostiquin amb lesions lleus, que sovint s'associen a negativitat dels anticossos. Quan obtenint una biòpsia d'aquest tipus el primer que hem de fer és valorar que no sigui deguda a altres entitats més freqüents que la malaltia celiaca (infecció per *Helicobacter pylori*, consum d'antiinflamatoris), disposar de la cèntrica i si després de tot això seguim considerant que

un pitjor pronòstic ni es plantejarien actualment intervencions terapèutiques específiques.

Cal a més, fer una valoració dels déficits nutricionals que en el moment del diagnòstic presentin els malalts, donar suplementes si fos necessari, determinar les possibles conseqüències i fer el seu seguiment.

Els déficits que més freqüentment es detecten en adults són els de ferro, àcid fòlic i vitamina B12 que poden produir anèmia i en el cas de la vitamina B12, a més alteracions neurològiques i vitamina D que pot provocar osteoporosi. En adults, al moment del diagnòstic cal fer un estudi de la densitat òssia mitjançant una Densitometria i repetir-la durant el seguiment si al moment del diagnòstic estava alterada.

A més s'ha de parar atenció a l'aparició de patologies associades, sobretot les tiroïdals, tant al moment del diagnòstic com durant el seguiment.

Davant d'un pacient diagnosticat de Malaltia Celiaca en el que persisteixen símptomes tot i seguir la dieta sense gluten (DSG), hem de plantejar-nos diverses opcions abans de considerar-lo refractari:

a) Replantejar el diagnòstic. Amb certa freqüència ens trobem malalts etiquetats com a celiacs i en els quals el diagnòstic està fet amb dades insuficients. El diagnòstic de Malaltia celiaca es basa en 5 pilars, dels quals han d'estar presents com a mínim 4 dels següents:

- Els símptomes en els adults són inespecífics i poden estar presents en altres malalties molt freqüents,

- la serologia de vegades presenta falsos positius i en adults amb freqüència presenta falsos negatius en pacient amb lesions lleus a la biòpsia,

- la genètica típica de la Malaltia Celíaca està present entre un 20-30% de la població i només un 5% d'aquestes persones desenvoluparan una Malaltia Celíaca,

- tant les lesions lleus com les lesions d'atròfia a la biòpsia ens les podem trobar a altres malalties diferents de la Malaltia Celíaca la millora amb la Dieta Sense Gluten pot fent millorar els símptomes de patologies funcionals digestives.

Ressaltar a més que en adults, a diferència dels pacients pediàtrics la biòpsia és imprescindible per al maneig del pacient, ja que hem de saber de quin grau de lesió partim si en algun moment hem de rebiopsiar al pacient per persistència de símptomes. En cap cas s'ha de retirar el Gluten de la dieta abans de fer la biòpsia.

b) Incompliment de la dieta sense gluten. És el motiu més freqüent de no millora. La DSG ha de ser seguida de manera estricta i s'han d'evitar les transgressions. A l'edat adulta es donen una sèrie de circumstàncies que poden complicar el seu seguiment, com serien les circumstàncies laborals, factors socioeconòmics, l'adaptació a nous productes alimentaris, la pressió de l'entorn. En aquest sentit és fonamental que immediatament després del diagnòstic, l'assessorament per un nutricionista expert i la responsabilització i l'empoderament del malalt de la seva malaltia, és a dir, ser conscient que l'evolució del seu problema depèn del compliment que ell faci de la DSG. En aquest sentit la tasca de les associacions com Celíacs de Catalunya és crucial per aconseguir aquest objectiu. Quan persisteixen símptomes després d'un temps de DSG, cal revisar el compliment de la dieta amb la realització d'una enquesta alimentària. A més, actualment es disposen de mètodes de detecció en orina o femta que poden detectar la presència de pèptids de degradació del gluten, la qual cosa indicaria contacte amb el gluten en els dies previs a la determinació.

c) Intoleràncies associades. Sigui com a malaltia associada o sigui eout a l'atròfia induïda per la Malaltia

crònica del pàncrees que doni lloc a una disminució en el seu funcionament. En aquests casos és útil la suplementació amb enzims pancreàtics.

e) Colitis microscòpica. La Malaltia celíaca es pot associar a 2 entitats englobades en el concepte de Colitis microscòpica (Colitis limfocítica i Colitis col·làgena) que es caracteritzen per presentar un infiltrat per limfòcits amb o sense una banda de col·làgena a la mucosa, encara que a simple vista, quan es practica colonoscòpia la mucosa és d'aspecte normal. La clínica d'aquestes entitats consisteix en una diarrea sense sang ni febre i el diagnòstic es realitza amb la pràctica de biòpsies de còlon a diferents alçades. Es disposa de diversos tractaments per a tractar aquests pacients.

f) Malaltia Celíaca Refractària (MCR). Afortunadament la menys freqüent. Es defineix com MCR quan un pacient presenta símptomes i atròfia intestinal malgrat 12 mesos de DSG seguida correctament, després d'haver exclòs altres causes d'atròfia intestinal. Hem de considerar tanmateix que els pacients adults recuperen la mucosa amb un ritme més lent i al cap de 2 anys un percentatge significatiu encara presenten lesions, d'aquí la necessitat de comptar amb una biòpsia basal. Es distingeixen 2 tipus:

- MCR tipus I. En aquests pacients els limfòcits de la biòpsia intestinal són normals i amb distribució dels seus gens seguin un patró policlonal normal.

- MCR tipus II. En aquests casos els limfòcits són aberrants i amb alteracions oligo o policlonal dels seus gens i pèrdua dels marcadors de membrana. En aquests casos el risc de desenvolupar un limfoma és més elevat.

g) Complicacions de la malaltia. Es donen sobretot en casos amb retràs diagnòstic o mal seguiment de la malaltia

- Esprue col·làgena. Aquesta forma de celiaquia s'associa a manifestacions greus de malabsorció a causa de la formació d'una banda fibrosa per sota de la mucosa.

- Estenosis del budell prim. Es poden produir zones fibroses amb disminució del calibre de pas del budell. Des del punt de vista radiològic les imatges poden ser indistingibles de les que produeix el limfoma.



Coach Nutricional

SÓLO SI HACEMOS LAS COSAS DE FORMA DIFERENTE
PODREMOS GENERAR CAMBIOS EN NUESTRA VIDA

ESPECIALIZACIÓN EN CELIAQUÍA e INTOLERANCIAS

Mediante sesiones privadas te voy a enseñar, motivar y acompañar para que a través de la alimentación y estilo de vida, recuperes tu energía y reestablezcas tu SALUD.
Porque no es tan simple como dejar de consumir
GLUTEN para recuperar tu intestino.

www.annaedo.com / Tl. 608 002 696 / @annaedo.mynewfood



MADE IN **KOPPARBERG** SWEDEN

Kopparberg Cider es una bebida alcohólica refrescante, tradicionalmente obtenida mediante la fermentación de manzanas o peras. A ella le añadimos la mejor agua blanda, cuyo manantial se encuentra en el pueblo de Kopparberg en Suecia. Kopparberg Cider se disfruta más en vaso largo con mucho hielo. Estés donde estés.

#descubrekopparberg



THAI
BARCELONA
Royal Cuisine Restaurant



Descobreix la gastronomia tailandesa al centre de Barcelona

Tailàndia sense gluten

Thai Barcelona és un jardí tailandès, un oasi al bell mig de la ciutat, un lloc on viatjaràs a través dels cinc sentits. Els nostres plats es preparen al moment seguint la tradició gastronòmica de l'antic regne de Siam. Les pinzellades de



L'engranatge d'un servei segur per la persona celíaca

Serunion, companyia líder en el mercat de la restauració col·lectiva, està present en totes les etapes de la vida de les persones, des dels més petits fins als més grans, alimentant cada dia a alumnes de més de 2.100 centres educatius.

Amb l'objectiu d'estar a l'altura dels requeriments específics en cada una de les etapes de la infància i l'adolescència, així com en les necessitats de cada nen, Serunion adapta la seva oferta de menús per a aquells que presenten celiaquia i altres necessitats alimentàries específiques. D'aquesta manera, garanteix la supervisió i el control de la metodologia d'elaboració de menús sense gluten que serveix diàriament, no només en escoles sinó també en hospitals, residències i restaurants d'empresa.

Com controlem els processos d'elaboració i servei de les dietes?

Conscients de la importància i la responsabilitat que suposa tractar qualsevol al·lèrgia i/o intolerància alimentària, Serunion segueix procediments estrictes d'elaboració, manipulació i conservació que garanteixen la seguretat alimentària dels nostres plats, prestant especial atenció a les dietes i a la informació sobre els ingredients que contenen els plats.

Així mateix, prèviament a l'elaboració dels menús, Serunion disposa d'un protocol estricte per identificar i estudiar a fons la situació de cada comensal amb celiaquia, perquè, d'aquesta manera, pugui optimitzar l'experiència de l'usuari.

A l'inici de cada curs, Serunion envia una carta de petició d'informes mèdics perquè l'usuari faciliti el certificat mèdic corresponent a la seva dieta. Això permet conèixer amb exactitud els detalls de cada cas i identificar a cada comensal de manera clara i inequívoca. Un equip de nutricionistes diplomats s'encarrega d'adaptar el menú basal per a cada situació, oferint una alternativa variada, nutritiva, segura i equivalent a la resta

Un cop arriben al seu destí, és el propi personal del centre qui revisa en la recepció l'etiquetatge de primeres matèries i es descarten els no identificats correctament. En el magatzem totes les mercaderies específiques utilitzades per a dietes sense gluten estan totalment aïllades de l'ambient, evitant qualsevol contaminació possible.

Tots els aliments específics per celíacs o altres dietes especials es guarden en recipients d'ús alimentari amb tapa perquè no es puguin veure contaminats d'altres productes o ingredi-



ents utilitzats en dietes sense gluten. Tots els estris utilitzats durant l'elaboració d'aquestes dietes són d'ús exclusiu per a aquestes preparacions i estan tractats i netejats de manera independent a la resta d'utensilis de cuina per evitar contaminacions creuades. També es disposa d'un lloc i parerment exclusiu per l'elaboració dels menús.

Els productes estan clarament identificats en tot moment i, en el cas dels menús servits des de la cuina central, s'envien i s'entreguen de manera individual a cada comensal, garantint la seva correcta distribució i tracabilitat.

normes indicades en el manual APPCC (Anàlisi de Perills i Punts de Controls Crítics), inclosa l'adequació i concordància entre el menú descrit per a cada dieta i el menú servit cada dia. Així mateix, i sota una planificació d'anàlisis de mostres en diferents centres de producció, s'analitzen plats sense gluten per verificar la idoneïtat dels procediments referents a la gestió d'al·lèrgens.

Serunion inclou el subministrament de productes específics per celíacs, controlant el seu origen i garantint que compleixen els estàndards màxims de qualitat i seguretat per a les persones amb celiaquia. A més, cada un dels plats disposa d'una etiqueta informativa que assegura que el producte compleix amb el Reglament Europeu 1169/2011, especificant els diferents al·lèrgens, les possibles traces i certificant l'existència o no de possibilitat de contaminació creuada durant el procés de producció.

A més a més, per garantir una correcta manipulació i elaboració dels aliments, així com una millor atenció al comensal, tot el personal rep periòdicament formació específica sobre la celiaquia.

En el curs es tracten temes com, per exemple: quins al·lèrgens són de declaració obligatòria i quins no i què diu el



necessitats, ha establert acords de col·laboració amb organitzacions que ajuden a garantir la seguretat alimentària dels seus comensals.

D'aquesta manera, per exemple, l'octubre de 2015, Serunion va firmar un conveni de col·laboració amb AEPNAA, la *Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex*, amb l'objectiu d'aconseguir una millora en els protocols d'elaboració i servei d'èpats per a comensals amb al·lèrgies a aliments i làtex, així com en la formació del personal de l'empresa en tots els sectors: educació, restauració, sanitat i tercera edat.



reglament 1169/2011 al respecte; les diferències entre al·lèrgia, intolerància i celiaquia i quines són les més comunes en menjadors escolars; conèixer els símptomes de cada una d'aquestes i també les eines per reduir riscos en el menjador, etc.

També, el personal intermediari, encarregat de realitzar els menús sense gluten, rep periòdicament formació específica per ampliar els seus coneixements en tots els aspectes referents a l'elaboració d'aquest tipus de menús. Addicionalment, a l'inici de cada curs escolar, tot el personal rep en el centre

Amb aquest tipus de col·laboració, es posa de manifest el compromís ferm de l'empresa amb la seguretat alimentària i els diferents grups d'interès.

Normalitzar les intoleràncies

Serunion treballa per la normalització i per estendre coneixements sobre la celiaquia, les intoleràncies i al·lèrgies alimentàries per part de tots els comensals, i també de la població en general, com a part de la nostra labor educativa, més enllà d'oferir únicament un servei de restauració. És

2017

Consolidant projectes i fites

L'any 2017 ha estat un any molt important per l'Associació Celiacs de Catalunya, no tan sols per celebrar el nostre 40 aniversari defensant els drets de les persones celiaques, sinó perquè hem vist com es consolida tota la feina que hem dut a terme durant aquest temps i ens hem situat com a entitat de referència en vers la celiaquia.

Tanquem el 2017 amb un increment d'actuacions i fites en l'àmbit institucional, activitats de formació i assessorament, presència en mitjans de comunicació... de les quals fem un resum i us convidem a repassar.

PROMOCIÓ I PROTECCIÓ DEL DRETS DE LES PERSONES CELIAQUES

Les reunions realitzades amb tots els grups parlamentaris representats al **Parlament** han donat com a resultat **5 Resolucions** que són **mandats parlamentaris** que recullen les grans reivindicacions del nostre col·lectiu, que van des de crear un sistema d'ajudes a les persones celiaques, passant per assegurar la disponibilitat d'aliments sense gluten

en activitats organitzats per departaments de la Generalitat, incrementar els esforços per sensibilitzar al col·lectiu restaurador sobre la dieta sense gluten, assegurar que als menjadors escolars i bressols es disposi de menjar sense gluten segur, incrementar els controls dels productes sense gluten en restauració, fer campanyes de sensibilització al jovent desbanalitzant la dieta sense gluten, garantir que en els càterings organitzats per departaments de la Generalitat hi haurà servei sense gluten, fins a garantir l'accés a la dieta sense gluten als menors en risc d'exclusió. Si bé totes elles són grans passos endavant també és cert que no hem aconseguit grans materialitzacions d'aquests mandats durant el 2017 a causa de la conjuntura, treballarem un cop es constitueixi el Parlament per tal que es compleixin aquests mandats.

15/09/2017 - Resolució 800/XI del Parlament de Catalunya sobre la dieta sense gluten

28/07/2017 - Resolució 787/XI del Parlament de Catalunya sobre els concursos de restauració del Dpt. d'Empresa i Coneixement



28/06/2017 - Resolució 709/XI del Parlament de Catalunya sobre la inclusió de mesures relatives a la celiaquia i les al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en els concursos públics de serveis de restauració

23/06/2017 - Resolució 708/XI del Parlament de Catalunya sobre els concursos públics de restauració del Dpt. de Governació, Administracions Públiques i Habitatge

10/04/2017 - Resolució 552/XI del Parlament de Catalunya sobre l'adopció de mesures per a millorar la qualitat de vida de les persones celiaques.

En l'àmbit local, el 2017 ens hem reunit amb la cinquantena d'Ajuntaments que durant el 2016 van aprovar mocions en favor del nostre col·lectiu per tal d'impulsar les accions aprovades en els seus plens, a més, i fruit de noves reunions s'han **aprovat 27 Mocions noves** amb diferents ajuntaments els quals s'han compromès a implementar les mesures adients per millorar la qualitat de vida de les persones celiaques de les seves poblacions.

Aquests ajuntaments són: **Guissona, Amposta, La Llagosta, Vandellòs-Hospitalet de l'Infant, Esplugues de Llobregat, Sant Joan Despí, Vilanova del Camí, Ulldecona, Sant Pol de Mar, Sant Julià de Ramis, l'Arboç, Premià de Dalt, La Selva del Camp, Sant Quirze del Vallès, Roda de Ter, Alcover, Martorelles, Sant Julià de Vilatorrada, Salou, Mataró, Les Masies de Voltregà, Gurb, Premià de Mar, Sant Feliu de Llobregat, Balaguer, Cardedeu i el Prat de Llobregat.**

Continuant amb la tasca d'aconseguir **acords i convenis** amb altres entitats per tal de treballar conjuntament en la defensa i benefici del col·lectiu a qui representem, hem signat acords amb EUREST, CODINUCAT, BANC DE SANG, BANC DELS ALIMENTS i ADC (Associació de Diabètics de Catalunya). Amb totes elles treballarem per formar i informar el personal tècnic i per implementar protocols de seguretat alimentària en vers la celiaquia.



Durant l'any 2016 vam participar activament a les reunions celebrades amb el **Defensor del Pueblo** per tal d'elaborar l'estudi "La situació de les persones amb malaltia celíaca a Espanya", que es va publicar el setembre del 2017 i dirigeix 22 recomanacions a 59 organismes de les administracions estatal i autonòmica per millorar la vida de les persones amb celiaquia.



També aquest any ens hem reunit amb el **Síndic de Greuges, el departament d'Ensenyament de la Generalitat i amb diputats de la comissió d'Ensenyament** per fer-los arribar l'informe que recollia les nostres propostes pel nou decret de menjadors i el nostre posicionament respecte a la retirada de punts a infants amb patologies relacionades amb la ingesta de gluten, el qual òbviament anava en la línia de la No retirada dels punts fins que no es pugui garantir que tots els centres poden oferir servei sense gluten segur per celiacs.

PROGRAMA SALUT I INVESTIGACIÓ

Després que l'any 2016 impulséssim junt amb l'Agència de Salut Pública de Catalunya el Document de consens sobre la malaltia celíaca a Catalunya, durant l'any 2017 hem participat en l'Actualització del protocol de diagnòstic de la malaltia celíaca del Departament de Sanitat del Govern d'Espanya, la versió final de la qual es va presentar l'1 de desembre a Madrid, durant el V Simposi de la Sociedad Española de la Enfermedad Celíaca (SEEC) i serà publicada oficialment pel Ministeri de Sanitat el primer trimestre del 2018.

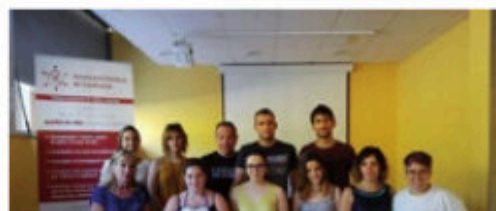
Aquest any també hem continuat **impartint formació en celiaquia i dieta sense gluten a altres col·lectius**. Així vam formar a membres de l'**Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya** i a inicis de 2018 impartirem la segona jornada formativa adreçada a membres del **Col·legi de Dietistes i Nutricionistes de Catalunya**. Paral·lel hem treballat amb el **CAMFIC (Metges de Família) el full pacient de la celiaquia**, disponible per descarregar des del seu web i accessible per tots els metges de família en consulta.

Com a novetat, el 2017 hem implementat la **Beca de l'Associació Celiacs de Catalunya a la Investigació en Celiaquia i altres patologies relacionades amb la ingesta de gluten**. El comitè extern avaluador (AGAUR) va seleccionar el projecte per endur-se la beca de 6.000 € de la primera edició i el centre premiat va ser la Fundació Docència i Recerca - Mútua Terrassa pel projecte, que compta amb el doctor Fernando Fernández Bañares com a investigador principal, que es centra en la **validació de biomarcadors en la malaltia celíaca** i que pretén conèixer millor la patogènia de la celiaquia amb l'objectiu de contribuir a millorar, per tant, la taxa de diagnòstic de la celiaquia.

ACTIVITATS D'ASSESSORAMENT, FORMACIÓ I ACOMPANYAMENT

Aquest any, i per arribar arreu del territori, hem obert delegacions a Ribera d'Ebre, al Baix Camp i una subdelegació de Lleida a Tremp i es troba en tràmits l'obertura de delegacions a l'Alt Camp i a l'Aran.

68 tallers de cuina realitzats arreu del territori amb els que hem donat eines i informació per cuinar sense gluten a prop de **1.400 socis**. Aquests tallers han estat impartits molts d'ells pels delegats i delegades i altres a càrrec d'artesans, xefs i professionals de renom dintre del món de la celiaquia com ara Isabel Trullenqua, Carlos Milan, Joan Capó, Sílvia Vicent, Glutoniana, Clemence Catz, Gavina...





15 xerrades i conferències impartides per professionals mèdica de prestigi com la Dra. Castillejo, Dr. Roca, Dra. Montraveta, Dra. Bareny i per personal tècnic, delegats i voluntaris de l'associació en col·laboració amb ajuntaments i diferents entitats, per parlar de celiaquia, dieta sense gluten, seguretat alimentària o mites de la celiaquia.

Menció especial ha de tenir el 1r Simposi "Celiaquia i dieta sense gluten" que vam realitzar el 21 d'octubre i del que trobareu un article especial en aquesta mateixa revista.

La nostra presència, a través de les delegacions, a 15 Fires d'Entitats de Salut, Alimentació, Agromercats, etc... han aprofitat i donat a conèixer la tasca de l'associació a la població general, fent-los participants de tot el que comporta haver de seguir una dieta sense gluten.



Posada en marxa del Xat i Blog Celiacs de Catalunya

ACCIONS PER FACILITAR L'ACCÉS A UNA DIETA SENSE GLUTEN DINS I FORA DE CASA

Una de les principals preocupacions del col·lectiu celiac és poder sortir a dinar fora de casa amb garanties, en aquest sentit durant aquest any hem realitzat aquestes accions dins del projecte restauració:

- Al gener vam actualitzar els plecs tècnics i generals per l'acreditació d'establiments "sense gluten" reforçant el compromís de seguretat que ha de mantenir el restaurador per poder obtenir la certificació.
- Al Febrer vam posar en marxa la plataforma online de formació en celiaquia i peutes de seguretat alimentària per personal d'obradors, geladeries, carnisseries i restaurants.
- A l'estiu l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària va publicar la infografia Consells per garantir l'absència de gluten als aliments en restauració i establiments que elaboren menjar.
- S'ha fomentat la formació a escoles d'hostaleria i s'han fet jornades adreçades al col·lectiu restaurador amb la col·laboració de més d'una trentena d'Ajuntaments i Gremis de Restauració.
- S'ha fet la revisió de tots els establiments acreditats i s'ha fomentat la incorporació d'altres.
- S'han gestionat les incidències derivades de mala praxis en la gestió del gluten a escoles, cases de colònies, restaurants i obradors fent una tasca informativa i correctiva, però sovint i malauradament, hem hagut de fer també de mediadors i en altres casos hem tramitat directament reclamacions via Agència de Salut Pública de Catalunya o Agència Catalana del Consum.

- Edició, publicació i distribució de la Guia Pràctica "LA CELIAQUIA A L'ESCOLA". NOVA EINA A L'ABAST DELS CENTRES EDUCATIUS.



Pel que fa a vetllar per la **seguretat de la dieta sense gluten dins de casa**, hem realitzat les següents accions:

- Hem fet almenys **20 analítiques mensuals** de productes per comprovar el contingut de gluten i poder verificar la seva seguretat pel col·lectiu celiac.
- Hem informat per xarxes socials, SMS i e-mail de les **alerteres alimentàries** per productes mal etiquetats informades per AECOSAN.
- Hem seguit fomentant l'**homogeneïtzació de l'etiquetatge sense gluten** promovent el Pacte del Celiac i la utilització de la certificació del Símbol Internacional de l'Espiga Barrada.
- Hem realitzat una **jornada formativa a la Seu de l'Agència Catalana del Consum a fabricants per explicar els riscos de Reglament Europeu 828/2014** respecte a l'ús de les llegendes "apte per celiacs" en productes d'entre 20 i 100 ppm, instant-los a només emprar la llegenda sense gluten en productes per sota de 20 ppm que són els realment aptes per celiacs. En aquesta línia ens **hem reunit amb ACSA i amb diputats al Parlament** qui van gestionar a instàncies nostres una **petició a l'Eurocambra per la modificació d'aquest reglament**, que no va prosperar.
- **Elaboració de llistats de Productes Aptes de temporada:** Gelats, Torrons, Artesans, Tortell de Reis, Mones de Pasqua, Coques de Sant Joan, Tots Sants.
- **Actualització constant del llistat general de productes sense gluten** (manufacturats), artesans i obradors i establiments acreditats: consultable permanentment al nostre web i app.
- Reunions amb fabricants per **incentivar productes sense**

infant celiac sense caramels", "#lestracescompten" i la "Retirada de punts en la preinscripció escolar" van tenir ressò en gairebé **400 articles de premsa escrita i 22 entrevistes en cadenes de ràdio i televisió** punteres al nostre país.

EL NOSTRE VESSANT SOLIDARI

El nostre compromís amb el col·lectiu fa que seguim compromesos amb els col·lectius més desfavorits social i econòmicament. És per això que durant el 2017 **hem becat la quota de soci a 423 famílies** amb algun membre celiac que han acreditat estar en risc d'exclusió, addicionalment seguim treballant amb **Creu Roja i Banc d'Aliments** per facilitar l'accés a una dieta sense gluten a tots aquells pacients celiacs que estan sota el seu perseguit.

Per últim, i en aquesta línia, hem atès la petició de col·laboració rebuda per l'Associació per al Desenvolupament de Projectes Solidaris al Sàhara, i **hem enviat 72 kg de farina panificable sense gluten al campament sahrauí de Dajla**, on la taxa de celiàquia és 6 vegades superior que a Europa i on els refugiats no tenen els mitjans per poder seguir la dieta sense gluten, el que fa que la transgredeixin amb el risc que suposa per la seva salut.

Per últim no volem deixar de comentar que atendre a 900 persones en primera visita i més de 4.100 consultes ha estat possible gràcies al treball altruista de voluntaris, delegats i Junta Directiva i els professionals de l'Associació, però principalment, al suport de més de 7.500 famílies que feu possible aquest projecte.

Sense l'aportació econòmica de cadascun de vosaltres, no seria possible atendre als recents diagnosticats, donar formació a establiments per tal que ofereixin producte sense gluten de forma segura, a escoles, difondre la celiàquia per arreu i lluitar pels drets del col·lectiu. Recordem que l'import de l'aportació és desgravable en un 75% i que l'aportació efectiva és de 16,25 € l'any (0,04 €/dia).



gullón

CUIDARTE ES NATURAL

Con **Total**
CONFIANZA



JANSANA
GLUTEN FREE BAKERY

En Jansana Gluten free trabajamos para que todos disfrutéis de los dulces de Navidad sin gluten. Hacemos elaboración propia de todo tipo de turrone, troncos de Navidad, canapés y el mítico Roscón de Reyes.

Ven a visitarnos a nuestra pastelería de la Calle Balmes, 106 (Barcelona).

www.glutenfree.cat

A Jansana Gluten Free treballam perquè tots disfruteu dels dolços de Nadal sense gluten. Fem elaboració pròpia de tot tipus de torrons, troncs de Nadal, canapès i el típic Tortell de Reis.

Vine a visitar-nos a la nostra pastisseria del Carrer Balmes, 106 (Barcelona).

singlu10
GLUTEN FREE BAKERY

Pastelería y panadería exclusivamente de productos sin gluten, aptos para personas celiacas o que no consumen gluten.

HORARIO:
Martes y Jueves:
8:00h. a 14:00 h. y de 17:00 h. a 20:00 h.
Miércoles y Sábado:
8:00 h. a 14:00 h.
Viernes: 8:00 h. a 20:00 h.

ESTAMOS EN:
C/ Riera Basté, 43



Proceli
AMB 20 anys
d'experiència

Bones Festes amb Proceli

*Després de 20 anys d'experiència, a Proceli seguim treballant per a oferir una gamma més completa, **AMB** la màxima qualitat i **AMB** tot el sabor.*

*Per això acabem el 2017 **AMB** nous productes i encarem el 2018 **AMB** novetats a punt de sortir del forn.*

*Proceli et desitja unes Bones Festes **AMB** tradició, **AMB** sabor i **AMB** els teus estimats.*





QUÉ BOX

100% SORPRENDENTE

¡Descubre QuéBox, tu caja de productos sin gluten!

Más información en: www.quebox.es

Y además...descárgate nuestra App GRATUITA ¿Qué Puedo Comer?
Encuentra información de más de 40.000 productos

Google play
App Store

The advertisement features a central image of a 'QuéBox' containing various gluten-free products such as 'NUEVO/NOVO GLUTEN CORN Flakes', 'ÚNICA Ú', 'alpro', and 'Alicia'. The background is a blurred kitchen setting. The text is in a mix of bold, sans-serif and handwritten-style fonts.



Peak's

Free From

The advertisement shows a smiling woman with long blonde hair in a purple top, looking down. To her right are four 'Free From' product boxes: 'SALMON EGG', 'SOY FLOUR', 'COCONUT', and 'ORANGE'. The background is a bright, indoor setting with other people blurred in the background.



CELEBREM EL NOSTRE
1er aniversari



Carnisseria biològica al tall

Carns biològiques, de proximitat totes, criades en llibertat i sense cap tipus de medicament ni hormones ni ogm's.

Elaborats i arrebossats sense gluten.



Fruita i verdura

Fruites i verdures biològiques, de proximitat, dels petits pagesos de les nostres terres, sense productes químics i acabats de collir.



Fleca

Pans ecològics, fets amb llevats mare de diferents obradors artesans i diferents cereals. **Alguns d'ells elaborats sense gluten: fajol, mill, blat de moro i arròs.**





mya
PROYECTOMYA.ES

Proyecto social tecnológico contra la
VIOLENCIA DE GÉNERO

Colabora y desarrolla tu RSC
EMPRESAS

Únete a nuestra comunidad MYA
PARTICULARES

Forma parte de nuestra red de colaboradores
PROFESIONALES

www.proyectomya.es

Proyecto reconocido con la medalla al Mérito y Sacrificio por el Ministerio del Interior y Ministerio de Defensa del Gobierno de España a propuesta del Grupo GEDS SPAIN, Noviembre 2007



ecoverd
BOTIGA ECOLÒGICA

SENSE GLUTEN

Holle

Apple and Pear with Salt
Macedonia con Holle

Holle

Apple and Pear with Salt
Macedonia con Holle

Holle

Soy Fermentat with Salt
Soja fermentada con sal



ADPAN
¡Libre de alérgenos!

Líder en productos libres de alérgenos desde 1995.



ADPAN EUROPA, S.L. Avda. Langreo 12. El Berrón, Asturias, España. - T. +34 985 743 627 - www.adpan.es  



**GAMA
SIN
GLUTEN**



TROBADA "COELIACS YOUTH C

de per Irene Puig Solanilla

Un any més, el grup de joves de l'Associació de Celiacs de Catalunya no hem faltat al congrés anual de 'Coeliacs Youth of Europe' (CYE), on assisteixen els joves representants de les Associacions de Celiacs d'Europa. En aquesta edició, que s'ha celebrat a Belgrad del 14 al 17 de setembre, hi han anat membres de 16 països diferents. Assistir-hi és una gran oportunitat per **posar en comú els reptes als quals s'enfronten els joves celiacs europeus**, proposar solucions i establir sinergies entre les Associacions. Creiem que és fonamental tenir-hi presència, aportar el nostre gra de sorra i vetllar pels interessos dels joves celiacs catalans.

Quins temes s'han posat damunt la taula i **en què estem treballant els Joves Celiacs a nivell europeu?** Coeliacs Youth of Europe (CYE), l'agrupació d'Associacions de Joves Celiacs d'Europa de la qual formem part, està treballant en els projectes que us expliquem a continuació.

Una de les iniciatives és l'elaboració de '**Beath The Wheat**' **un butlletí digital trimestral** on s'ofereix informació sobre la celiaquia. Si teniu ganes de practicar anglès i aprendre més sobre el món celiac, us animem que el llegiu. Cada cop que es publica en fem difusió al Facebook 'Celiacs Joves de Catalunya'. Cada any, els joves de CYE es proposen un projecte anual i l'elaboració d'aquest butlletí fou el projecte del 2011/12, que **continua vigent** en l'actualitat.

Un altre dels projectes de CYE és el Summer Camp, un **campament d'estiu per a joves celiacs** que s'organitza cada any en un país europeu diferent. Els joves que hi acudeixen tenen l'oportunitat viure uns dies en un ambient multicultural, conèixer un altre país, relaxar-se i gaudir del menjar sense preocupacions, ja que tot es cuina sense gluten i si es pateixen altres intoleràncies també es tenen en compte. Aquest projecte es va iniciar l'any 1990 i sempre ha tingut molt bona acollida. El 2017 s'ha celebrat a Alacant i hi han participat 56 joves de 18 països europeus. El pròxim, l'estiu del 2018, es farà als Països Baixos. Us avancem que les activitats que s'hi organitzaran us agradaran molt! Quan s'obrin les inscripcions ja us informarem a través de les xarxes socials i via email.

El projecte anual 2016/17 consisteix a potenciar l'en-



ment a cada país, idear i gravar vídeos sobre la celiaquia, decidir on es farà el camp de treball 2019 (el país elegit ha estat França), fer tallers sobre voluntariat i treball en equip, lliurar premis a les persones de CYE que més s'han implicat durant l'últim any i també explicar com s'organitzen els campaments d'estiu.

Els membres de CYE també hem estat presents a les

OF EUROPE" A BELGRAD (CYE)



ri compliment. En aquest sentit, aprofitem per recordar-vos que a la web de l'Associació de Celiacs de Catalunya hi podeu consultar tots els establiments certificats com a aptes per a celiacs de Catalunya i Menorca.

Animeu-vos! Seguiu-nos a Facebook i Instagram (Celiacs Joves de Catalunya, @celiacsjoves)! Anirem compartint totes les iniciatives que es fan a nivell europeu com les que us hem explicat!

Els darrers mesos el grup de Joves de l'Associació Celiacs de Catalunya ha estat molt actiu.

Què està passant a

Cal destacar positivament l'increment de la presència de joves a l'actual Junta de l'Associació, que comporta poder proporcionar des de dins el punt de vista de la gent de la nostra edat (de les 18 als 35 anys aproximadament), que puguem gaudir d'activitats pensades i liderades per nosaltres i alhora es conforma un equip de junta més plural i enriquit.

Els joves tenim molt a dir en els nous projectes a desenvolupar per part de la nostra associació, ja que són el nostre futur directe i estem al peu del canó per lluitar per la nostra causa: tot el que millori i faciliti la vida i benestar del nostre col·lectiu celiac.

Relacionat amb les activitats que hem realitzat, volem destacar el **Bateig de Vela** organitzat en el mes de juny al Port de Barcelona, concretament al Centre Municipal de Vela de Barcelona. Vam gaudir d'un matí esplèndid per iniciar-nos en la vela, compartint una vivència ben divertida amb altres celiacs, que va acabar en un dinar conjunt per compartir les experiències tant de la vela com de la nostra realitat de conviure amb la celiàquia.



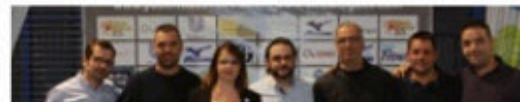
Al mes de setembre, en el tradicional **Dia del Celiac a Port Aventura** vam passar-nos-ho d'allò més bé en les atraccions i actuacions que ofereix el parc, però sobretot ens va encantar la varietat gastronòmica sense gluten que ens van oferir, per agafar forces per la resta de la jornada.

A més, el darrer dia de la fira, vam gaudir d'un dinar conjunt de joves a la zona VIP on vam poder fer un tast de tots els plats aptes, posant-nos les botes a base de frankfurts, salsetxes, patates fregides...



L'èxit va ser tal que les darreres hores de l'esdeveniment la cervesa sense gluten s'havia esgotat! I estem parlant de quasi 500 litres (segons dades que ens va facilitar l'organització).

Per últim, en el mes de novembre vam ser convidats pel Club de Pàdel Viladecans Padelante al torneig del "**Circuito Gæes**" a representar la nostra associació en el **torneig solidari a les instal·lacions del Pàdel Indoor Gavà** on vam disposar d'un estand informatiu per a totes aquelles persones que volien conèixer millor la malaltia i/o l'associació. Aquest esdeveniment recapta fons per una causa solidària i enguany, part dels beneficis obtinguts han estat destinats a la investigació de les malalties relacionades amb la ingesta de gluten. Concretament hem obtingut un donatiu de 378 euros, pel qual estem molt agraïts.



mb els Celiacs Joves?

Com a grup, també hem participat en altres esdeveniments molt interessants, com la **Conferència anual del grup de Joves Celiacs d'Europa - CYE (Coeliac Youth of Europe)**, que es va celebrar a **Belgrad (Sèrbia)**, la **Reunió Participativa de Delegats - Junta i equip de treball** de l'Associació realitzada a **Vilafranca del Penedès**, el **1r Simposi sobre Celiàquia i Dieta Sense Gluten** organitzat a **Barcelona**, etc.

D'altra banda, hem incrementat la nostra activitat a les **xarxes socials** que ja teníem (**Facebook: Celiacs Joves de Catalunya, @celiacs.joves**) i des del mes de setembre també ens podeu trobar a **Instagram (celiacsjoves)**, on podreu veure fotografies relacionades amb les activitats, conferències... en les que anem participant els joves. A més d'establiments acreditats.

I com que som un grup amb moltes ganes de seguir fent activitats i conèixer nous celiacs joves, no ens aturem i ja estem pensant en noves activitats per l'any que ve!



**T'interessaria participar
En un taller de cuina,
Una activitat d'esquí
Sobre sorra de platja,
El "2n tasts de cerveses
sense gluten"?**

Estigues atent a les nostres xarxes socials per a tenir tota la informació de les properes activitats i llocs on estarem presents.

El nostre objectiu com a grup per l'any vinent consisteix a consolidar-nos, seguir organitzant activitats atractives per a joves, participar en xerrades, tallers, simposis, dinars... i sobretot conèixer molts celiacs joves per tal d'enriquir el grup i d'aquesta manera augmentar la nostra presència i participació en l'associació.

També creiem que és molt important esbrinar les necessitats dels joves celiacs: les seves inquietuds, dubtes, motivacions...

Per tot, creiem que és necessari que hi hagi una bona comunicació entre els joves i l'associació per tal d'organitzar i dirigir les activitats en funció dels interessos comuns. I és per això que estem totalment oberts a rebre suggeriments, propostes i noves idees (email: celiacsjoves@celiacscatalunya.org).

Anima't! I segueix-nos a Facebook i Instagram!



Espai sense gluten

En aquesta edició de la Revista Celiacs volem tenir més present que mai als establiments alimentaris, que mitjançant la seva dedicació, sensibilitat i rigor ens permeten gaudir de productes amb excel·lents textures, sabors i olors. Fet especialment d'agrair en aquests dies nadalencs en què apeteix gaudir amb la família, com qui més, de productes casolans, tant dolços com salats.

Els productes artesanals mereixen un lloc especial aquests dies de Nadal però és important saber reconèixer quins establiments ofereixen garanties pels celiacs.

Aquí us oferim un llistat actualitzat dels obradors "sense gluten" que han superat els processos d'acreditació de Celiacs de Catalunya, assegurant que segueixen els protocols de seguretat alimentària que fan els seus productes aptes per celiacs.

El procés pel qual un establiment sensibilitzat amb la celiaquia passa a ser acreditat per l'Associació es basa en 4 punts:

- a) Formació específica per tot el personal en celiaquia i en pautes d'elaboració i manipulació de productes sense gluten per evitar la contaminació creuada.
- b) Garantir el control sobre les matèries primeres, a través de les fitxes tècniques dels productes on s'avaluarà l'absència de gluten en origen, així com de disposar d'una declaració d'al·lèrgens del producte a consumir a disposició del client.
- c) Aportar un protocol de treball, manipulació, elaboració i venda dels productes sense gluten, que permetin garantir l'absència de contaminació encreuada durant tot el procés.
- d) Superar la inspecció per part de tècnica de l'Associació de Celiacs de Catalunya de l'obrador – cuina per verificat in situ, els ingredients i protocols.

En superar tots aquests euglaons, l'establiment rep l'acreditació "sense gluten" de l'Associació que té una vigència anual. Ser un obrador sense gluten amb plenes garanties requereix un alt grau d'especialització, i per tant un alt nivell de compromís per part de l'obrador que mereix tot el reconeixement per la nostra part. I així li ho volem fer saber

Nueva receta, más sabor



Prueba el auténtico placer
de la pasta italiana

Espai se



CASA DE MANÍ - Barcelona
C. Santanyà 66, 08005 Barcelona
T 934 619 226.
yoquem@casademani.es



DIETÈTICA GLÒRIA - Barcelona
C. Entença 175, 08029 Barcelona
T 933 269 251.
info@dieteticagloria.com



L'OBRAJOR DEL FOCON - Barcelona
C. C. Mallorca 497, 08013 Barcelona
T 938 817 402.
obradordelfoconegb@gmail.com



JANSANA GLUTEN FREE - Barcelona



PASTELOSOFIA - Barcelona
C. Ferran Turó 12-16 local 1, 08027 Barcelona
T 935 160 861



PASTICELJA - Barcelona
C. Paris 185, 08036 Barcelona
T 931 697 969
info@pasticelja.com



DELICIES SENSE GLUTEN - Celles
C. Sant Joan 87, 08370 Celles - Barcelona
T 930 168 864
delicinessenseglutencelona@gmail.com



L'OBRADORET DELICIES SENSE GLUTEN - Granollers
Mercat de Sant Carles, parada 28-29, 08401 Granollers -
Barcelona. T 933 115 901



MAURICI COT
PASTISERIA I BONGERS
MAURICI COT - Llinars del Vallès
C. de la Química 7 Pl. El Mogent A7 Llinars Park, 08460
Llinars del Vallès - Barcelona
T. 937 323 089.
info@mauricicot.com



DELICIES SENSE GLUTEN - Manresa
C. Pompeu Fabra 9, 08241 Manresa - Barcelona
T. 931 250 983.
delicies.sense.gluten@outlook.es



DELICIES SENSE GLUTEN - Mataró
Plaça Beal Salvador 1, 08301 Mataró
T. 931 251 078.

ense gluten



0% GLUTEN – Olesa
C. Lluís Puigjane 34, 08640 Olesa de Montserrat – Barcelona
T. 930 161 106 / 878 736 180.
olesa@0x100gluten.com



TOT TECA-FORN GOTES – Sabadell
C. Sant Pau 87-89, 08201 Sabadell - Barcelona
T. 937 261 261.
tot.teca@gmail.com



CELIX FACTORY – Sant Cugat
C. d'Estre Pla 12, 08178 Sant Cugat del Vallès – Barcelona. T.
871 939 089.
celixfactory@gmail.com



XURRERIA SANT CUGAT – Sant Cugat del Vallès
C. Josep Mascanelles s/n, Sant Cugat – Barcelona
T. 618 092 120



TURULL
C/ra. Reïners 50, 08226 Tarrasa – Barcelona
T. 937 951 716.
feca@forturull.cat



ADEMÁS GLUTEN FREE - Tarrasa
C. de la Rosa 5, 08221 Tarrasa – Barcelona
T. 819 707 494.
ademasglutenfree@gmail.com



0% GLUTEN-Vic
C. Pere Galcerà 132, 08500 Vic – Barcelona
T. 934 826 206 / 816 275 119
vic@0x100gluten.com



FORN ROBIRO – Ribes de Freser
C. Major 6, 17634 Ribes de Freser – Girona
T. 972 727 106
info@fornrobiró.net



SOM CELÍACS – Blanes
C. Josep Tarradellas 65, 17300 Blanes – Girona
T. 972 352 831.
info@somceliacs.com



LA MAREVILLA – La Bisbal d'Empordà
C. Josep Iba 22, 17100 La Bisbal d'Empordà – Girona
T. 857 821 908
info@lamarevilla.cat



NINA'S CAKE – Reus

Escudella i terrina de carn d'olla

INGREDIENTS PER L'ESCUDELLA

- 2u. peus de porc tallats longitudinalment per la meitat (molt nets de pèls)
- 500gr costella de porc (1 peça)
- 500gr ossos de vedella de la part del genoll (ens interessa la gelatina)
- 1/2u. careta de porc (molt neta de pèls)
- 1/2 u. gallina (tallada en 2 parts)
- 500gr. vedella de la part de la falda.(1 peça)
- 40gr. saig ranci (greix de porc blanc-grogüenc)
- 1u. os salet
- 25gr. sal
- 12l. aigua mineral de garrafa (o l'aigua de la xarxa de casa si és bona)
- 1 porro (pelat i sencer)
- 2 pastanagues (pelades i senceres)
- 1 xirivia (pelada i sencera)
- 1 nap (pelat, net i sencer)
- 2 cebes (pelades i senceres)
- 2 patates (pelades i senceres)
- 1/4 u. de col tros sencer

INGREDIENTS PER LA PILOTA

- 500gr. de carn picada mixta de vedella i porc sense gluten
- 8gr. de sal
- 1gr. de pebre molt sense gluten
- 1u. d'ou
- 20gr. de pa ratllat sense gluten
- Farina d'arròs sense gluten per arebassar les pilotes
- 1u. Botifarra negra sense gluten

Elaboració

Deixar en remull el porc, amb un raig de vinagre de vi blanc la vigília.

En una olla adient per la quantitat que vulguem fer d'escudella, i emplanant-la d'aigua freda, portarem a ebullició tots els ingredients ben nets i escorreguts i el porc que hem tingut tota la nit en remull. Quan arrenqui el bull calcularem 45 min a foc viu. Continuant anirem decantant la barromera que es fa en la superfície. Una vegada transcorregut el tem Mentrestant farem la pilota barrejant tots els ingredients (tret les botifarres) fins que tinguem una massa homogènia, formarem amb les mans pilotetes ben premsades i les passarem per farina d'arròs. Afegirem a l'olla i deixarem coure 30 min tot plegat.

Quan manqui 5 min per acabar, incorporarem una botifarra negra i una blanca. Tastarem de sal i rectificarem.

Una vegada temperada l'escudella, perquè no ens cremem, estirarem tota la carn en una safata i la verdura en un altre.

Netejarem la carn molt escrupolosament d'ossos, esqueixarem i reservarem. Tanmateix, tallarem les verdures longitudinalment i reservarem en un plat.

En una terrina anirem col·locant per capes els ingredients preparats, tenint cura d'anar intercalant gelatina (careta, peus) verdura i la resta de carn. És important començar i acabar amb gelatina (hem de reservar una mica de botifarra i pilota per elaborar el ravioli). Posar pes a sobre per premsar i deixar reposar a la nevera tot un dia.

Una vegada freda tallarem i embolicarem amb pasta fresca sense gluten Alatria descongelada, utilitzarem ou batut en forma de cola, i una vegada embolicat també pintarem la pasta amb el mateix ou per tal que al fornejar agafi un atractiu color daurat.

Seguidament farem els raviolis de pilota i botifarra tallant la pilota en daus de 1 cm i xafarem les botifarres que hem reservat.

Amb la pasta fresca sense gluten per canelons Alatria restant, posarem en mig el tros de pilota i una mica de botifarres, i pintarem amb ou batut la resta de la pasta, amb l'ajuda d'un estri per fer crestes, tancarem i ja tindrem format el ravioli.

Últims passos:

Fornejar la terrina durant 6 min al forn a 180 °C

Bullir el ravioli durant 3 min.

CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN II

En la edición del 2017 de la revista Celíacos os Informáremos de la puesta en marcha de la primera fase de la campaña de sensibilización #Astrozasuculentas, que tenía por objetivo alertar sobre los graves riesgos para la salud para los pacientes celíacos de la banalización de la dieta sin gluten. Durante el segundo semestre de 2017 hemos puesto en marcha la segunda fase de esta campaña, centrada en ofrecer herramientas, recursos e información para empoderar a los pacientes.

Objetivos específicos

Formación de las personas celíacas

1) Consejos prácticos

La formación de la persona celíaca, su familia y su entorno más cercano, es clave para que pueda realizar correctamente la dieta sin gluten. Si bien las pautas no son complicadas, sí que implica la introducción de nuevos hábitos y habilidades, y más en un contexto cultural donde todas las relaciones sociales acostumbran a establecerse alrededor de una mesa.

Elaborar material divulgativo es fundamental para facilitar herramientas y recursos que ayuden a la integración de una correcta dieta sin gluten. Partiendo de las consultas más frecuentes que hemos recibido a lo largo del tiempo y de falsos mitos demasiado arraigados de los que somos conocedores, decidimos impulsar la campaña #62tipsingluten, mediante la cual cada semana hemos dado un consejo o hemos reforzado un concepto vinculado a la enfermedad celíaca o la seguridad alimentaria en la cocina sin gluten. Durante esta campaña ha sido básico el apoyo de nuestros seguidores en las redes que nos han ayudado a difundir estos mensajes con un alcance de más de 18.000 personas en muchos casos.

Los tips que más éxito han tenido han sido aquellos referentes a la propia enfermedad, como por ejemplo, el que no existen grados de celiaquía, concepto ampliamente establecido pero en ningún caso cierto, y los que hacen relación a la dieta sin gluten como el de especias, infusiones con aromas y productos como el tofu que son susceptibles de contener gluten y que por lo tanto, debemos asegurarnos que son aptos buscando el símbolo de la espiga barrada o la leyenda "sin gluten".

2) Elaboración de material divulgativo para niños y niñas - cuento "La Pandilla Celíaca"

Convertir con la celiaquía hoy en día es más fácil que hace unos años. Pese a los múltiples adelantos, explicar a los niños y niñas no es una tarea sencilla. Para dar recursos a las familias, la Asociación Celíacos de Cataluña ha editado el cuento "La Pandilla Celíaca". Este cuento, destinado a niños y niñas de hasta 7 años, explica las aventuras de Lluís, Ona, Estel y Oriol desde el diagnóstico de su enfermedad hasta la convivencia en el entorno social. Es un material que pretende ser una herramienta divulgativa para poder explicar cómo convivir con la celiaquía a los niños y niñas que lo sufren y también a su entorno cercano. La comprensión del entorno supone un factor clave en el mantenimiento de una correcta dieta sin gluten.

La edición de este material divulgativo ha sido posible gracias a la idea original "The belly bunch" creada amablemente por Coeliac UK (Asociación de celíacos de Reino Unido) y al compromiso de Meratziana con el colectivo celíaco. Con esta publicación Celíacos de Catalunya pretende proporcionar una línea de material de apoyo y continuar con el proyecto de divulgación de la enfermedad entre los más pequeños.

3) Formación y asesoramiento en el entorno escolar - "Guía práctica La Celiaquía en la escuela"

A más de las continuadas intolerancias detectadas en muchos comedores escolares, casas de colonias y casales de verano, hemos dado un paso más con el Proyecto Escuelas. Este proyecto nace con el objetivo de garantizar la seguridad del niño o niña en el ámbito escolar y crear unas bases para conseguir una escuela inclusiva, y para ello es vital la formación, asesoramiento y acompañamiento del profesorado y personal educativo. Convertir con la celiaquía dentro del aula tampoco es difícil, pero comporta unos cambios de hábitos por parte de los profesionales de la escuela, que una vez integrados serán rutinarios.

La ley actual no obliga a ofrecer un servicio sin gluten a los comedores escolares, ni tampoco existe ningún método de control, seguimiento ni procedimiento ISO para garantizar unas pautas de seguridad alimentaria que garanticen la correcta manipulación de estos alimentos para evitar la contaminación cruzada.

Las más de 40 intolerancias en comedores escolares que atendimos en el 2016, y que comunicamos a la Agencia de Salut Pública de Catalunya, dejan patente relevantes errores en diferentes partes del protocolo establecido para la manipulación de alimentos sin gluten.

Hay que destacar:

El servicio de cocina de la escuela no puede ofrecer con garantías un menú sin gluten y por lo tanto el niño o niña tiene que llevar diariamente su propia comida en una fiambrera.

Ante esta situación la Associació Celíacs de Catalunya con la colaboración de la Agencia Catalana del Consum, hemos elaborado esta herramienta práctica con el objetivo de conseguir la integración de los niños y niñas celíacos en la escuela, al mismo tiempo que proteger su seguridad en el ámbito educativo. La guía se ha distribuido en todos los centros escolares de Cataluña y Menorca.

1R SIMPOSIO "CELIAQUÍA I DIETA SIN GLUTEN"

por Irene Puig Soler i

Desde la Asociación Celíacos de Catalunya hemos organizado, con la colaboración de la Agencia de Salut Pública de Catalunya, el 1r Simposio sobre Celiaquía y Dieta Sin Gluten, donde se han expuesto los desafíos actuales respecto a la enfermedad celíaca. A continuación os exponemos los aspectos más remarcables e interesantes que se han tratado en las ponencias. La primera parte del Simposio, "Desafíos actuales en la Enfermedad Celíaca", contó con las ponencias de médicos expertos en la materia. La Dra. Gemma Castillejo, pediatra gastroenteróloga en la Unidad Pediátrica altamente especializada en celiaquía del Camp de Tarragona del Hospital Universitario Sant Joan de Reus, ha expuesto la diferencia entre las patologías relacionadas con la ingesta de gluten.

La celiaquía es una enfermedad autoinmune. El sistema inmune de las personas celíacas, ante la ingesta de gluten, ataca a las células del propio organismo mediante anticuerpos y otras sustancias que provocan una serie de síntomas y lesiones en el intestino. El protocolo de diagnóstico de la celiaquía está claramente definido, y para diagnosticar un paciente celíaco hará falta que se den al menos 4 de los siguientes 6 criterios: marcadores específicos en sangre, sintomatología típica de la enfermedad celíaca, genética positiva, enteropatía compatible con celiaquía en la biopsia y respuesta a la dieta sin gluten. En el caso de pacientes pediátricos, desde el año 2012, no hará falta biopsia si se dan con claridad los otros criterios. Por otro lado, también es fácil diagnosticar a las personas alérgicas al trigo, puesto que se les pueden hacer pruebas cutáneas y hay marcadores en sangre que lo indican. En cambio, para las personas sensibles o intolerantes al gluten, hoy por hoy no hay ninguna prueba específica que facilite el diagnóstico. A las personas sensibles al gluten no celíacas se les diagnostica cuando se ha descartado la celiaquía y la alergia a los cereales que contienen gluten y responden positivamente a la dieta sin gluten. De hecho, según la Dra. Castillejo hoy en día todavía se está investigando que es lo que realmente no toleran estas personas, hay estudios que apuntan a enzimas proteolíticas del trigo, otras a otras hidratos de carbono presentes en el trigo y otras plantas, y por supuesto, la hipótesis que todavía tiene más peso es la del gluten. Tiene que ser un médico quien diagnostique la sensibilidad al gluten no celíaca (intolerancia al gluten) después de haber descartado la celiaquía o la alergia. Justo es decir, que es importante evitar el sobre diagnóstico de la sensibilidad al gluten no celíaca, puesto que es uno de los problemas actuales. En la actualidad, personas que no son médicos están diagnosticando la intolerancia al gluten. Por ejemplo, se están llevando a cabo test de intolerancias en farmacias, test de sangre por sanitarios que no son médicos, etc. Esto dificulta el diagnóstico a los médicos, puesto que las pruebas de celiaquía se tienen que hacer antes de que la persona empiece una dieta sin gluten, no después. Si se empieza la dieta sin gluten, cuando los pacientes se hacen las pruebas de celiaquía es complicado obtener unos resultados concluyentes, puesto que se incrementa la posibilidad de obtener falsos negativos.

Nos encontramos con un panorama de sobre diagnóstico de sensibilidad al gluten no celíaca y, paradójicamente, un infra diagnóstico de la celiaquía. Se estima que un 80% de los celíacos están sin diagnosticar y se tarda una media de 7 años en diagnosticar a un adulto. Esto en parte es porque hay menos casos del cuadro clásico de celiaquía y hay un incremento de casos en adultos que no presentan los síntomas clásicos de la enfermedad sino síntomas atípicos, o incluso, que no muestran ninguna sintomatología.

Están aumentando los casos de celiaquía a escala mundial.

Otro de los aspectos que ha tratado en la ponencia la Dra. Castillejo que a escala mundial han aumentado los casos de celiaquía en los últimos años. Actualmente se estudian 4 posibles detonantes de la enfermedad celíaca:

- a) Cambios en el proceso de fermentación de los panes y el tipo de harinas utilizadas
- b) Ha cambiado la microbiota de la sociedad debido a la alimentación actual (menos pescado azúcares tradicionales)
- c) Otro factor a analizar es cómo repercuta tomar antibióticos. Empiezan a haber estudios que demuestran la relación entre la administración de antibióticos en niños muy pequeños y la obesidad en edad adulta. En este sentido hay que estudiar el vínculo también con la celiaquía.
- d) Para acabar, otro aspecto a tener en cuenta es cómo afecta la sobre higiene en la microbiota.

De cara al futuro, se está intentando predecir cuál es el marcador que hace desarrollar la celiaquía, esto nos daría la clave de quien la desarrollará. Si se demuestra que las perso-

en día hablamos de que la celiaquía tiene un factor genético y también unos factores medioambientales (microbiota, gluten en la dieta, virusus.)

Los grupos de riesgo de sufrir celiaquía son:

- personas con antecedentes familiares, con una incidencia del 5-15% y del 15-30% en los casos de las personas que, además, tienen el gen DQ2
- personas que sufren enfermedades autoinmunes asociadas como la dermatitis herpetiforme, diabetes tipo 1, Tiroiditis, déficit LGA,
- personas con trastornos neurológicos y psiquiátricos.
- otras patologías que puedan esconder una celiaquía: síndrome de Turner, fatiga crónica, fibromialgia, infertilidad, osteoporosis, síndrome de Down, colitis ulcerosa, fibrosis quística.

A la hora de diagnosticar la celiaquía, hay que tener en cuenta 5 pilares y el Dr. F. J. Martínez indica que al menos se tienen que cumplir, al menos, 4 de estos para obtener un diagnóstico claro: 1) La genética: tener los genes DQ8 y DQ2

2) Biopsia intestinal positiva.

3) Buena respuesta a la dieta sin gluten

4) Presentar sintomatología.

5) Serología positiva.

Cuando una persona celíaca empieza una dieta sin gluten, la respuesta es positiva en un 90% de los casos, los síntomas mejoran en 2 semanas, la serología se normaliza a los 6-12 meses y las vilosidades intestinales vuelven a ser normales al cabo de dos años. Hay que ser consciente, pero, que la recuperación de la mucosa en adultos es más lenta que en niños. Se ha demostrado que para un celíaco seguir la dieta sin gluten mejora la sintomatología intestinal, pero también el bienestar psicológico. El Dr. F. J. Martínez resalta que **para los celíacos la dieta con poco gluten no existe, la dieta sin gluten tiene que ser estricta y para toda la vida**, siempre se tiene que evitar la contaminación cruzada. A la hora de diagnosticar la sensibilidad al gluten no celíaco el Dr. F. J. Martínez también ha incidido en la importancia ser riguroso. Hay que diagnosticarla siempre después de haber descartado la celiaquía y la alergia a los cereales con gluten y cuando los pacientes presentan sintomatología al entrar en contacto con el gluten.

El 6% de las personas celíacas también tienen dermatitis herpetiforme

La tercera ponencia, sobre la celiaquía y la piel, ha sido a cargo del Dr. Josep Hamero, especialista en Dermatología Médica –Quirúrgica y Venereología, e Investigador principal de proyectos científicos en enfermedades autoinmunes graves de la piel y mucosas. En Cataluña hay de 70.000 a 100.000 personas celíacas y de 5.000 a 20.000 también tienen dermatitis herpetiforme. Es decir, el 6% de las personas celíacas tienen dermatitis herpetiforme (DH). La celiaquía es la enfermedad más frecuente en el norte de Europa, que afecta más a hombres que a mujeres (2:1) y que surge alrededor de los 30 años. La DH, conocida como celiaquía de la piel, es una afección cutánea de naturaleza inflamatoria y autoinmune, y se diagnostica realizando una biopsia de piel, inmunofluorescencia y un análisis de sangre. El tratamiento de la DH es el mismo que el de la celiaquía, el seguimiento de una dieta estricta sin gluten y el uso tópicos, al procecho, de Dapsone. Aunque la Dapsone cura la erupción en horas o días, no tiene ninguno otro efecto positivo, mientras que la estricta dieta sin gluten cura la erupción en el transcurso de uno o dos años, favorece la respuesta positiva de los síntomas digestivos, reduce los anticuerpos y mejora el estado general del paciente. Por lo tanto, es necesario el empoderamiento de la persona que sufre dermatitis herpetiforme para que sea consciente de la relación entre esta manifestación y la alteración intestinal, puesto que esta es consecuencia de la ingesta de gluten.

La segunda parte del Simposio, con el título "Dieta Sin Gluten: Intervención terapéutica de la Celiaquía" la llevaron a cabo dietistas nutricionistas.

Cristina Girbau, especialista en Nutrición y Dietética clínica pediátrica en el Hospital de Niños de Barcelona y coinvestigadora en proyectos de investigación clínica de obesidad infantil y diabetes infanto-juvenil ha tratado la alimentación saludable en niños celíacos. Hay que tomar 5 raciones de frutas y verduras al día. Es importante tomar 5 raciones de frutas y verduras al día, que el agua sea la bebida por excelencia y seguir un menú variado, recomienda Girbau, además tomar diariamente frutas frescas, hortalizas y verduras, leche y derivados, aceite de oliva virgen y farináceos, mientras que semanalmente recomienda comer carne magra (3/4 raciones), pescado (3/4 raciones), huevos (3/4 raciones), legumbres (2/4 raciones) y frutos secos (3/7 raciones). Hay que consumir sólo ocasionalmente las bebidas azucaradas, los zumos envasados, el fast food, los helados, las golosinas, los brochitos, etc. Sobre legislación y etiquetado, Girbau ha destacado que los alimentos etiquetados como "sin gluten" tienen menos de 20mg/lig de gluten y que, por lo tanto, son los únicos aptos para personas celíacas. En cambio, los alimentos etiquetados como "muy bajos en gluten" llevan hasta 100mg/lig de gluten y no son aptos.

Girbau ha remarcado la importancia de fiarse sólo de productos debidamente etiqueta-

Es fundamental que la dieta de los pacientes diabéticos sea equilibrada, suficiente, adaptable, agradable y variada. Hay que potenciar los alimentos ricos en fibra, frescos, locales, de temporada, especias y hierbas aromáticas y limitar los que tienen sal, los alimentos precocinados, los azúcares y las grasas de origen animal. La capacidad de los Hidratos de Carbono (HC) para hacer aumentar el azúcar en sangre depende de la velocidad de digestión de esta (líquidos vs. sólidos), del contenido en fibra, del contenido en grasas y proteínas y del grado de cocción.

Los alimentos sin gluten procesados tienen más azúcares simples, más grasas y más aditivos que sus equivalentes con gluten. Especialmente los pacientes que tienen otras enfermedades tienen que tener en cuenta que los alimentos sin gluten procesados tienen más azúcares (HC) simples, más grasas, más aditivos y más saborizantes. Por lo tanto, hace falta que lo tengan presente y consuman más alimentos cocinados en casa y poco elaborados, frescos (fruta y verdura de temporada) y cereales integrales sin gluten.

Uno de los últimos aspectos que Bernabeu ha destacado es que hay que mejorar la detección precoz de celiaquía en pacientes con DM1.

Este 1º Simposio sobre Celiaquía y Dieta sin Gluten ha finalizado con la ponencia de Elisenda Vilchez: '¿Es necesario suplementar la dieta de las personas celíacas?' Vilchez es Tecnóloga de Alimentos, Dietista-Nutricionista, tiene un Máster en Diseño e Innovación de los Alimentos y es la persona responsable del departamento Técnico-Científico de la Asociación Celíacs de Catalunya. Inició la presentación con 2 situaciones bastante diferenciadas en cuanto a las carencias nutricionales en la persona celíaca: el momento del diagnóstico y el seguimiento a medio o largo plazo.

En el momento del diagnóstico, se puede considerar normal, ante la situación de malnutrición que presenta el enfermo celíaco, encontrar carencias nutricionales asociadas a la falta de absorción de nutrientes y a la pérdida de peso en los 6 meses previos al diagnóstico, tanto en pacientes con bajo peso como en pacientes con sobrepeso. De este modo, en el momento del diagnóstico en niños es frecuente encontrar carencias de hierro, vitaminas liposolubles (A,E,K), de ácido fólico e incluso la alteración del metabolismo fósforo-calcio-vitamina D, mientras que en adultos además de estas también podemos encontrar carencia de folatos y vitamina B12. La evaluación del estado nutricional es imprescindible y hay que tener presente diferentes aspectos como son los parámetros antropométricos, clínicos y bioquímicos y también examinar de manera general su dieta para identificar las carencias de nutrientes. Posteriormente son necesarios seguimientos con el especialista para realizar controles que avalen la disminución de los marcadores y también para empoderar al paciente (formar y orientar) en cuanto a la dieta, puesto que esta es la principal herramienta para la recuperación de las vilosidades, disminuir los marcadores y la inflamación del intestino favorece la absorción de nutrientes y además favorece la desaparición de la sintomatología. Habrá que esperar pero, que posteriormente el paciente, una vez normalizada la situación, no presentase carencias nutricionales, pero a menudo no es así, y lo que más sorprende de la presentación de Vilchez es que la persona celíaca suele presentar múltiples deficiencias como por ejemplo de vitaminas (B6, B12, C...), minerales (hierro, calcio, fósforo, zinc...) y folatos a medio o largo plazo. La causa más frecuente es el seguimiento de una dieta mal estructurada y poco equilibrada, donde la presencia de producto específico para celíacos desplaza el consumo de productos sin gluten por naturaleza (genéricos) como son la fruta, la verdura y las hortalizas. Por lo tanto, para evitar estas situaciones es primordial que un equipo multidisciplinario (gastroenterólogo, dietista, etc.) haga las valoraciones oportunas, y posteriormente empoderar al paciente para que tenga los conocimientos suficientes sobre su patología y sobre la dieta sin gluten, y determinar según los déficits presentados, si estos pueden ser recuperados mediante la dieta o hacen falta suplementos alimentarios.

La suplementación sólo se aconseja cuando hay deficiencias nutricionales a pesar de haber mejorado los hábitos alimentarios.

La principal herramienta para mejorar los déficits nutricionales es la dieta equilibrada sin gluten pero la realidad es que actualmente se observa una dieta rica con exceso de productos específicos sin gluten (panes, harinas, brochitos...) caracterizados por tener menos fibra, menos vitaminas, menos minerales y, no estar enriquecidos con vitaminas como algunas de los productos con gluten. Además, tienen más grasas saturadas, más azúcares y más calorías. Por lo tanto, Vilchez ha incidido en que, para que las personas celíacas se alimenten mejor, hay que educar al paciente para que pueda reconocer los productos genéricos y los haga protagonistas de su dieta, y por otro lado, pero no menos importante, hay que concienciar a la industria alimentaria para que mejore la composición de los productos específicos, por ejemplo con la disminución de grasas y azúcares, o mediante el aumento de fibra y vitaminas o minerales. Finalmente Vilchez ha remarcado que, cuando se diagnostica celiaquía, hace falta que el paciente siga una

El acontecimiento se organizó en dos bloques: una que englobaba la jornada médico-teórica y otra con las actividades propias de la Asamblea General de la AOECS. Respecto a la jornada médica, donde diferentes especialistas expusieron las novedades científicas en el campo de la celiaquía y sensibilidad al gluten no celíaco, hay que destacar la intervención del profesor **Jørn Dalsgaard**, quien presentó un análisis entre las diferencias de los efectos del gluten sobre tres tipos de desórdenes: la celiaquía, la **alergia al gluten y la sensibilidad al gluten no celíaco (SGNC)**. Así como el desarrollo y efectos de la enfermedad están muy descritos en la celiaquía y en la alergia al gluten, son bastante desconocidos en la SGNC. La prevalencia sobre los tres es variable: 1% en celiaquía, 0.5-8% para la alergia al gluten y desconocido para el SGNC, a pesar de que se estima que está por encima del 8%. Se encuentran diferencias significativas entre géneros, siendo más frecuente en las mujeres. Respecto a la edad, hay descritos más casos de celiaquía y alergia en jóvenes mientras que la SGNC es más frecuente en adultos. Concluye destacando la gran importancia de un diagnóstico correcto y la implementación de una dieta sin gluten equilibrada.

Tras la jornada médica tuvo lugar la Asamblea General propiamente dicha, de la cual hay que destacar la presentación de un proyecto liderado por la Asociación Húngara y subvencionado con fondo de la Unión Europea. Este proyecto llamado **Focus on Coeliac Disease**, pretende ser una prueba piloto de **modelos de servicios sanitarios innovadores en la gestión de la enfermedad celíaca, situando al paciente en el centro del proceso**. Algunos de los objetivos que se quieren llevar a cabo son la mejora del conocimiento entre los profesionales de la salud, los pacientes y otros actores relevantes implicados en la gestión del tratamiento de la enfermedad celíaca en la Comunidad Europea, con transferencia de información y conocimiento entre regiones participantes, de forma que se puedan unificar protocolos y soluciones de gestión, desarrollo y uso de herramientas comunes de apoyo electrónico.

Durante la asamblea general, donde se llevaron a cabo sesiones estratégicas, se formaron diferentes grupos de trabajo para abordar las siguientes necesidades:

- Adecuación de los estándares en relación al uso del Símbolo Internacional de la Espiga Barrada (ELS)
- Aumentar la disponibilidad de productos sin gluten
- Lograr comer sin gluten fuera de casa, con seguridad, dentro de la comunidad europea
- Empoderar a las asociaciones de celíacos
- Conseguir potenciar el diagnóstico precoz
- Dieta sin gluten accesible para todo el mundo
- Establecer relaciones con la industria

Eating Out Project

Especial trascendencia tuvo la sesión especial del **Eating Out project**, proyecto que en Celíacs de Catalunya denominamos **Proyecto Restauración**. Si bien hay asociaciones europeas como la inglesa, la catalana o la italiana que tienen un protocolo estandarizado que hace años que funciona, otras sociedades más pequeñas todavía no tienen establecimientos acreditados. Se constata la **necesidad de tener una red de restaurantes acreditados por asociaciones locales a nivel europeo que garanticen la seguridad alimentaria**, de manera que cualquier persona que viaje por Europa pueda identificar la red de establecimientos que dan garantías de seguridad, en un intento también de alentar a los establecimientos para que se acrediten.

Otras iniciativas

A destacar la necesidad de **promover buenas prácticas en relación al etiquetado**. También desde algunos países se hizo patente la necesidad de pedir la extracción de un **Ata sin gluten** en todos los locales de supermercado de todos los países, ya que todavía hay zonas de Europa donde encontrar comida sin gluten no es sencillo.

Una de las principales preocupaciones de la AOECS es, sin duda, el precio de los productos sin gluten. Un estudio hecho en varias asociaciones demuestra que el precio de estos productos es más elevado que el precio de los productos equivalentes con gluten en toda la Unión Europea, no siendo iguales estas diferencias en todos los países. Las diferencias de precio Sin/Con gluten parecen estar correlacionadas con el nivel de renta de la población. El estudio también evidenció que la diferencia de precio entre productos importados y nacionales también era más alta para los productos sin gluten.

La intervención de **Solomon Melides**, tecnólogo de los alimentos e investigador de la formulación del pan sin gluten y cómo afecta su precio al desarrollo de alimentos en el marco de la mesa de trabajo sobre cómo abaratar el precio de coste, puso énfasis en el día a día de los celíacos, especialmente en las **calidades organolépticas de los productos sin gluten**. Es decir, encontrar buenas galletas sin gluten es muy sencillo, en referencia a la pasta es complicado y en referencia al pan, es muy complicado. Esto se debe al hecho de que las características que hacen un pan agradable al paladar son las que confieren el gluten, y para sustituirlo hace falta como mínimo de 2 a 4 ingredientes. Esta reformulación

SÍMBOLO INTERNACIONAL DE LA ESPIGA BARRADA - ELS

(European Licensing System)

- Incorporación del Estándar de calidad FSSC 22000 a la lista de estándares reconocidos
 - Aprobada la limitación, Impropriamente, al 2020 para que FACE deje de utilizar su marca registrada "marca de garantía - controlada por FACE" y licencie solo ELS
 - Implicaciones legales sobre diferentes titulares de la Licencia ELS: la complejidad del tema hizo imposible el consenso y se aplazó a la espera de nuevo debate
- Resumiendo, las grandes líneas de actuación de la AOECS se agrupan en los siguientes puntos:
- Fomentar la investigación
 - Llevar a cabo actuaciones dirigidas a disminuir las diferencias de precio entre productos con/sin gluten
 - Promover proyectos para facilitar el acceso a los productos sin gluten seguros, dentro y fuera de casa: Eating Out y ELS
 - Informar y hacer divulgación sobre los productos identificados con el Símbolo Internacional de la Espiga Barrada de la AOECS
 - Promover la seguridad y la calidad de los alimentos sin gluten

La Asociación Celíacs de Catalunya nos complace dar la bienvenida a las asociaciones de **Rumanía, Portugal e Israel** que por unanimidad se aprobó su incorporación a la AOECS.

La AOECS cuenta actualmente con **37 Asociaciones de Celíacos** de toda Europa, que representan los intereses de aproximadamente 7.000.000 de personas afectadas por la enfermedad celíaca, participa en consultas y acontecimientos internacionales, intercambio de información y apoyo de sociedades emergentes y en el sistema de licencias del Símbolo Internacional de la Espiga Barrada para productos alimentarios seguros fácilmente identificables.

¿QUÉ SON LAS 20 PPM?...

Por la Doctora Anna Gilbert Casamada

De acuerdo con la legislación europea vigente, 20 ppm (partes por millón) es el límite máximo permitido a cualquier producto alimentario para que pueda ser etiquetado con la leyenda "sin gluten". Es una unidad de concentración expresada sobre producto final y que por lo tanto se traduce en 20 mg de gluten por cada kilogramo de producto tal como nos llega a los consumidores. Es decir, un producto sin gluten podrá contener como máximo 20 mg de gluten por cada kilogramo. Por ejemplo, si una pizza pesa 200 gramos, podrá contener un máximo de 6 mg de gluten.

¿Porque este límite de 20 ppm y no otro?

Estudios científicos han demostrado que, de acuerdo con el consumo de los productos sin gluten, el límite de 20ppm nos garantiza una dieta segura, sin poner en riesgo la salud de los celíacos ni provocar recidivas. Antes del límite de 20 ppm, que se aprobó mediante el Reglamento Europeo el 20 de enero del 2009, había habido límites más altos como el de 100 o 200 ppm. Nuestra asociación luchó y contribuyó con estudios científicos para que estos umbrales se rebajaran.

¿Cómo me aseguro que no sobrepaso este límite en mi consumo?

Estos estudios han demostrado que los celíacos podemos tolerar hasta un máximo de 50 mg al día de gluten en "trazos" provenientes de los alimentos que consumimos. Mediante métodos estadísticos se ha validado que el límite de 20 ppm máximo en los alimentos sin gluten nos permite mantener los niveles por debajo de los 50 mg al día, umbral que si sobrepasáramos con la ingesta diaria, el gluten residual empezaría a ser tóxico.

Relación de los estudios de referencia para delimitar el consumo de gluten apto para celíacos, en dos de ellos ha participado nuestra asociación:

- **A prospective, double-blind, placebo-controlled trial to establish a safe gluten threshold for patients with celiac disease.** Catassi C, Fabiani E, Iacono G, D'Agate C, Francavilla R, Biagi F, Volta U, Accornero S, Picardi A, De Vitis I, Pisanelli G, Gesuita R, Carli F, Mandolici A, Beasal I, Fasano A. Am J Clin Nutr 2007 Jan; 86(1):160-6.
- **Consumption of gluten-free products: should the threshold value for trace amounts of gluten be at 20, 100 or 200 p.p.m.?** Gilbert A, Espadador M, Angel Carola M, Sánchez A, Vaqué C, Refaels M. Eur J Gastroenterol Hepatol 2006 Nov; 18(11):1187-95
- **Might gluten traces in wheat substitutes pose a risk in patients with celiac disease? A population-based probabilistic approach to risk estimation.** Gilbert A, Kruizinga AG, Nauhold S, Houben GF, Carola MA, Fasano A, Catassi C. Am J Clin Nutr 2018 Jan; 97(1):109-16. doi: 10.3945/ajcn.112.047985. Epub 2012 Nov 29. Erratum in: Am J Clin Nutr 2013 Aug; 98(2):611.

¿Y DESPUÉS DEL DIAGNÓSTICO QUÉ?

por el Dr. Francisco J. Martínez Cejudo

transglutaminasa positivas, lo podemos hacer determinándolos seriadamente a lo largo del tiempo. Su predicción diagnóstica para el diagnóstico, hace que no sea necesaria, actualmente, la prueba de reintroducción. El cumplimiento de la DSG los negativiza en 6-12 meses en la mayoría de casos.

En pacientes adultos es frecuente que se diagnostiquen con lesiones leves, que a menudo se asocian a negatividad de los anticuerpos. Cuando obtenemos una biopsia de este tipo lo primero que tenemos que hacer es valorar que no sea debida a otras entidades más frecuentes que la enfermedad celíaca (infección por *Helicobacter pylori*, consumo de antiinflamatorios), disponer de la genética y si después de todo esto seguimos considerando que el paciente presenta una enfermedad celíaca hará falta una segunda biopsia para demostrar la mejora histológica después de la introducción de la DSG para tener el diagnóstico definitivo.

No está completamente establecida la práctica de biopsias de seguimiento en pacientes que negativizan anticuerpos y siguen serológicos. Si bien una proporción de enfermos continúan teniendo lesiones hasta tiempo después del diagnóstico a pesar de seguir la DSG, este hecho no está claramente relacionado con un peor pronóstico ni se plantean actualmente intervenciones terapéuticas específicas.

Hace falta además, hacer una valoración de los déficits nutricionales que en el momento del diagnóstico presentan los enfermos, dar suplementos si fuera necesario, determinar las posibles consecuencias y hacer su seguimiento.

Los déficits que más frecuentemente se detectan en adultos son los de Hierro, ácido fólico y vitamina B12 que pueden producir anemia y en el caso de la vitamina B12, además alteraciones neurológicas y vitamina D que puede provocar osteoporosis. En adultos, en el momento del diagnóstico hay que hacer un estudio de la densidad ósea mediante una Densitometría y repetirla durante el seguimiento si en el momento del diagnóstico estaba alterada.

Además se tiene que prestar atención a la aparición de patologías asociadas, sobre todo las tiroideas, tanto en el momento del diagnóstico como durante el seguimiento.

Ante un paciente diagnosticado de Enfermedad Celíaca en el que persisten síntomas a pesar de seguir la dieta sin gluten (DSG), tenemos que plantearnos varias opciones antes de considerarlo refractario:

a) Replantear el diagnóstico. Con cierta frecuencia nos encontramos enfermos etiquetados como celíacos y en los que el diagnóstico está hecho con datos insuficientes. El diagnóstico de Enfermedad Celíaca se basa en 5 pilares, de los cuales tienen que estar presentes como mínimo 4 de los siguientes:

- Síntomas asociados a la EC
- Serología
- Genética
- Biopsia
- Respuesta a la DSG

Ninguno de los 5 por sí mismo es suficiente para obtener el diagnóstico, puesto que ninguno de ellos es totalmente específico:

- Los síntomas en los adultos son inespecíficos y pueden estar presentes en otras enfermedades muy frecuentes,
- La serología a veces presenta falsos positivos y en adultos con frecuencia presenta falsos negativos en pacientes con lesiones leves en la biopsia,
- La genética típica de la Enfermedad Celíaca está presente entre un 20-30% de la población y sólo un 5% de estas personas desarrollarán la Enfermedad Celíaca,
- Tanto las lesiones leves como las lesiones de atrofia en la biopsia nos las podemos encontrar en otras enfermedades diferentes de la Enfermedad Celíaca.
- La mejora con la Dieta Sin Gluten puede hacer mejorar los síntomas de patologías funcionales digestivas.

Resaltar además que en adultos, a diferencia de los pacientes pediátricos, la biopsia es imprescindible para el manejo del paciente, ya que tenemos que saber de qué grado de lesión hablamos si en algún momento tenemos que reintroducir por persistencia de síntomas. **En ningún caso se tiene que retirar el Gluten de la dieta antes de hacer la biopsia.**

b) Incumplimiento de la dieta sin gluten. Es el motivo más frecuente de no mejora. La DSG tiene que ser seguida de manera estricta y se tienen que evitar las transgresiones. En la edad adulta se dan una serie de circunstancias que pueden complicar su seguimiento, como serían las circunstancias laborales, factores socioeconómicos, la adaptación a nuevos productos alimentarios, la presión del entorno. En este sentido es fundamental que inmediatamente después del diagnóstico, el enfermo cuente con el asesoramiento de un nutricionista experto y la responsabilidad y el empoderamiento del enfermo respecto a su enfermedad, es decir, ha de ser consciente que la evolución de su problema depende del cumplimiento que él haga de la DSG. En este sentido la tarea de las asociaciones,

intestinal una inflamación crónica del páncreas que da lugar a una disminución en su funcionamiento. En estos casos es útil la suplementación con enzimas pancreáticas.

e) Colitis microscópica. La enfermedad celíaca se puede asociar a 2 entidades englobadas en el concepto de Colitis microscópica (Colitis linfocítica y Colitis celíaca) que se caracterizan por presentar un infiltrado por linfocitos con o sin una banda de colágeno en la mucosa, aunque a simple vista, cuando se practica colonoscopia la mucosa es de aspecto normal. La clínica de estas entidades consiste en una diarrea sin sangre ni fiebre y el diagnóstico se realiza con la práctica de biopsias de colon a diferentes alturas. Se dispone de varios tratamientos para tratar estos pacientes.

f) Enfermedad Celíaca Refractaria (MCR). Afortunadamente la menos frecuente. Se define como MCR cuando un paciente presenta síntomas y atrofia intestinal a pesar de 12 meses de DSG seguida correctamente, después de haber excluido otras causas de atrofia intestinal. Tenemos que considerar aun así que los pacientes adultos recuperan la mucosa con un ritmo más lento y al cabo de 2 años un porcentaje significativo todavía presentan lesiones, de aquí la necesidad de contar con una biopsia basal. Se distinguen 2 tipos:

- MCR tipo I. En estos pacientes los linfocitos de la biopsia intestinal son normales y con distribución de sus genes siguiendo un patrón policlonal normal.
- MCR tipo II. En estos casos los linfocitos son atómicos y con alteraciones oligo o policlonal de sus genes y pérdida de los marcadores de membrana. En estos casos el riesgo de desarrollar un linfoma es más elevado.

g) Complicaciones de la enfermedad. Se dan sobre todo en casos con retraso de diagnóstico o mal seguimiento de la enfermedad.

- **Espiria celíaca.** Esta forma de colitis se asocia a manifestaciones graves de malabsorción debido a la formación de una banda fibrosa por debajo de la mucosa.
- **Estenosis del Intestino delgado.** Se pueden producir zonas fibrosas con disminución del calibre de paso del Intestino. Desde el punto de vista radiológico las imágenes pueden ser indistinguibles de las que produce el linfoma.
- **Linfoma T intestinal.** Se debe de a una proliferación neoplásica de los linfocitos. En global el riesgo en pacientes celíacos está aumentado entre 2-3 veces al de la población general, pero se centra sobre todo en pacientes con mal cumplimiento de la DSG. El pronóstico de un celíaco que hace dieta correcta es excelente y globalmente incluso, se han comunicado mortalidades globales inferiores a la de la población general.

2017 CONSOLIDANDO PROYECTOS E HITOS

El año 2017 ha sido un año muy importante para la Asociación Celiacs de Catalunya, no tan sólo porque hemos celebrado nuestro 40 aniversario defendiendo los derechos de las personas celíacas, sino porque hemos visto cómo se consolida todo el trabajo que hemos llevado a cabo durante estas cuatro décadas y nos hemos situado como entidad de referencia de la colitis.

Comenzamos el 2017 con un claro incremento de actuaciones y objetivos en el ámbito institucional, actividades de formación y asesoramiento, presencia en medios de comunicación... de las cuales a continuación hacemos un resumen y os invitamos a repasar.

PROMOCION Y PROTECCION DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS CELIACAS

Las reuniones realizadas con todos los grupos parlamentarios representados en el **Parlament de Catalunya** han dado como resultado **5 Resoluciones, mandatos parlamentarios**, que recogen las grandes reivindicaciones de nuestro colectivo, y que van desde crear un sistema de ayudas a las personas celíacas, pasando por asegurar la disponibilidad de alimentos sin gluten en actividades organizadas por departamentos de la Generalitat, incrementar los esfuerzos para sensibilizar al colectivo restaurador sobre la dieta sin gluten, asegurar que en los comedores escolares y guarderías se disponga de comida sin gluten segura, incrementar los controles de los productos sin gluten en restauración, hacer campañas de sensibilización a la juventud desbaratando la dieta sin gluten, garantizar que en los catering organizados por departamentos de la Generalitat habrá servicio sin gluten, hasta garantizar el acceso a la dieta sin gluten a los menores en riesgo de exclusión. Si bien todo ello supone un gran paso adelante, también hay que decir que no hemos visto grandes materializaciones de estos mandatos durante el 2017 debido a la coyuntura política que ha paralizado la actividad de la comisión de trabajo del Parlament. Desde Celiacs de Catalunya trabajaremos una vez se constituya el Parlament para que se cumplan estos mandatos.

- 15/09/2017 - Resolución 800/XI del Parlament de Catalunya sobre la dieta sin gluten
- 28/07/2017 - Resolución 787/XI del Parlament de Catalunya sobre los concursos de restauración del Dpto. de Empresa y Conocimiento
- 28/06/2017 - Resolución 708/XI del Parlament de Catalunya sobre la inclusión de medidas relativas a la colitis y las alergias e intolerancias alimentarias en los concursos públicos de servicios de restauración
- 23/06/2017 - Resolución 709/XI del Parlament de Catalunya sobre los concursos pú-

lou, Mataró, Les Masies de Voltregà, Gurb, Premià de Mar, Sant Feliu de Llobregat, Balaguer, Cardedeu y el Prat de Llobregat.

Continuando con la tarea de conseguir acuerdos y convenios con otras entidades para trabajar conjuntamente en la defensa y beneficio del colectivo a quien representamos, hemos firmado acuerdos con EUREST, CODINUCAT, BANCO DE SANG, BANCO DE LOS ALIMENTOS Y ADC (Asociación de Diabéticos de Cataluña). Con todas ellas trabajaremos para formar e informar al personal técnico y para implementar protocolos de seguridad alimentaria respecto a la celiacía.

Durante el año 2016 participamos activamente en las reuniones celebradas con el **Defensor del Pueblo** para elaborar el estudio "La situación de las personas con enfermedad celíaca en España", que se publicó en septiembre del 2017 y dirige 22 recomendaciones a 68 organismos de las administraciones estatal y autonómica para mejorar la vida de las personas con celiacía.

También este año nos hemos reunido con el **Síndico de Greuges**, el **departamento de Ensenyament de la Generalitat** y con **diputados de la comisión de Enseñamiento** para hacerles llegar el Informe que recogió nuestras propuestas para el nuevo decreto de comedores y nuestro posicionamiento respecto a la retirada de puntos a niños con patologías relacionadas con la ingesta de gluten, el cual obviamente iba en la línea de la No retirada de los puntos, hasta que no se pueda garantizar que todos los centros puedan ofrecer servicio sin gluten seguro para celiacos.

PROGRAMA SALUD E INVESTIGACIÓN

Después de que en 2016 impulsáramos junto con la **Agencia de Salud Pública de Catalunya** el **Documento de consenso sobre la enfermedad celíaca en Catalunya**, durante el año 2017 hemos participado en la **Actualización del protocolo de diagnóstico de la enfermedad celíaca del Departamento de Sanidad del Gobierno de España**, cuya versión final se presentó el 1 de diciembre en Madrid durante el V Simposio de la Sociedad Española de la Enfermedad Celíaca (SEEC) y será publicada oficialmente por el Ministerio de Sanidad en el primer trimestre del 2018.

Este año también hemos continuado **impartiendo formación en celiacía y dieta sin gluten a otros colectivos**. Así formamos a miembros de la **Asociación de Enfermería Familiar y Comunitaria de Catalunya (AFCOC)** y a finales de 2018 impartiremos la segunda jornada formativa dirigida a miembros del **Colegio de Dietistas y Nutricionistas de Catalunya (CODINUCAT)**. En paralelo hemos trabajado con el **CAMFIC (Médicos de Familia)** la **hoja paciente de la celiacía**, disponible para descargar desde su web y accesible para todos los médicos de familia en consulta.

Como novedad, en el 2017 hemos implementado la **Beca de la Associació Celiacs de Catalunya a la Investigación en Celiacía y otras patologías relacionadas con la ingesta de gluten**. El comité externo evaluador (AGAUR) seleccionó el proyecto ganador de la primera edición de la beca, dotada con 6.000 €, y el centro premiado fue la **Fundación Docencia e Investigación – Mútua Terasa** por el proyecto que cuenta con el doctor Fernando Fernández Barbares como investigador principal, que se centra en la **validación de biomarcadores en la enfermedad celíaca** y que pretende conocer mejor la patogenia de la celiacía con el objetivo de contribuir a mejorar, por lo tanto, la tasa de diagnóstico de la celiacía.

Adicionalmente hemos tenido una fuerte actividad en el ámbito de la investigación, poniendo en marcha **dos proyectos científicos propios relacionados con productos sin gluten**, de los que esperamos publicar los resultados y facilitar todos los detalles durante el primer trimestre de 2018. También hemos participado en los **principales Congresos Internacionales específicos sobre la celiacía**, como el Congreso Internacional de la Enfermedad Celíaca en la India, El Working Group Problem en Alemania o el Congreso Anual de la Asociación de Asociaciones de Celiacos de Europa (AOCECS) en Varsovia.

ACTIVIDADES DE ASESORAMIENTO, FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO

Este año, y para llegar a todo el territorio, **hemos abierto delegaciones** en Ribera d'Ebre, en el Baix Camp, una subdelegación de Lleida en l'Empúrn y se encuentran en trámite la apertura de las delegaciones del Alt Camp y Aran.

68 talleres de cocina realizados en todo el territorio con los que hemos dado herramientas e información para cocinar sin gluten a cerca de 1.400 cocinas. Estos talleres han sido impartidos muchos de ellos por los delegados y delegadas y otros a cargo de artesanos, chefs y profesionales de renombre dentro del mundo de la celiacía como Isabel Trullenque, Carlos Milan, Joan Capó, Silvia Vioent, Gloriana, Clàudia Catz, Gavina...

Actividades de convivencia entre las cuales destacan la tradicional **Calçotada** en Valls, encuentro de socios en diferentes delegaciones, **Bicicletada solidaria** por el Besòs #Km-pero-celiaca, **Día Internacional de la Celiacía (DIC)**, **Día del Celíaco** en Port Aventura, **Rideuada popular sin gluten** en Vic, **Colonias de otoño** para los más pequeños en el albergue de Vic, **Fiesta Infantil de Navidad**.

16 charlas y conferencias impartidas por profesionales médicos de prestigio como la

Solidario Gases en el Pàdel Indoor Gava, y en el encuentro de **Jóvenes Celiacos Europeos (JCE)** en Varsovia.

Puesta en marcha del Chat de atención online y el **Blog Celiacs de Catalunya**

ACCIONES PARA FACILITAR EL ACCESO A UNA DIETA SIN GLUTEN DENTRO Y FUERA DE CASA

Una de las principales preocupaciones del colectivo celíaco es poder salir a comer fuera de casa con garantías, en este sentido, durante este año hemos realizado estas acciones dentro del **proyecto restauración**:

- En enero actualizamos los pliegos de condiciones técnicas y generales para la acreditación de establecimientos "sin gluten", reforzando el compromiso de seguridad que mantiene el restaurador para poder obtener la certificación.
- En febrero pusimos en marcha la plataforma online de formación en celiacía y pautas de seguridad alimentaria para personal de obradores, hostelerías, camiones y restaurantes.
- En verano la Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria publicó la **Infografía Consejos para garantizar la ausencia de gluten en restauración y establecimientos que elaboran comida**.
- Se ha fomentado la formación en escuelas de hostelería y se han realizado jornadas dirigidas al colectivo restaurador con la colaboración de más de una treintena de Ayuntamientos y Granjas de Restauración.
- Se ha llevado a cabo la revisión de todos los establecimientos acreditados y se ha fomentado la incorporación de nuevos.
- Se han gestionado las incidencias derivadas de mala praxis en la gestión del gluten en escuelas, casas de colonias, restaurantes y obradores, haciendo una tarea informativa y correctiva, pero a menudo y desgraciadamente, hemos tenido que hacer también de mediadores y en otros casos hemos tramitado directamente reclamaciones vía Agencia de Salud Pública de Catalunya o Agencia Catalana del Consumo.
- Desde septiembre de 2017 estamos colaborando con **Ceritas (Tarragona)** y **BTC (Osca)** dos consultoras de seguridad alimentaria para incrementar las acreditaciones de restaurantes aptos en todo el territorio.
- Se han firmado convenios con empresas de catering para colectividades para mejorar sus servicios al colectivo celíaco en escuelas, hospitales, universidades, residencias geriátricas, etc.
- Edición, publicación y distribución de la **Guía Práctica "LA CELIAQUIA EN LA ESCUELA"**, nueva herramienta al alcance de los centros educativos.

En cuanto a **visar por la seguridad de la dieta sin gluten dentro de casa**, hemos realizado las siguientes acciones:

- Hemos realizado al menos **20 análisis mensuales** de productos para comprobar el contenido de gluten y poder verificar su seguridad para el colectivo celíaco.
- Hemos informado por redes sociales, SMS y e-mail de las **alertas alimentarias** por productos mal etiquetados informados por AEDOSAN.
- Hemos seguido fomentando la **homogeneización del etiquetado sin gluten** promoviendo el Pacto del Celíaco y la utilización de la certificación del Símbolo Internacional de la Espiga Barada.
- Hemos realizado una **Jornada formativa en la Sede de la Agencia Catalana del Consumo a fabricantes para explicar los riesgos de Reglamento Europeo 828/2014** respecto al uso de las leyendas "apto para celiacos" en productos de entre 20 y 100 ppm, instándolos a sólo emplear la leyenda sin gluten en productos por debajo de 20 ppm, que son los realmente aptos para personas celíacas. En esta línea **nos hemos reunido con ACSA y con diputados en el Parlament** que gestionaron, a instancia nuestra, una **petición a la Eurocámara para la modificación de este reglamento**, que desafortunadamente no prosperó.
- **Elaboración de listados de Productos Aptos de temporada**: Helados, Turrones, Artisanos, Roscón de Reyes, Monas de Pascua, Cocas de San Juan, Todos los Santos...
- **Actualización constante del listado general de productos sin gluten** (manufacturados), artesanos y obradores y establecimientos acreditados: consultable permanentemente en nuestra web y app.
- Reuniones con fabricantes para **incentivar productos sin gluten nutricionalmente más saludables**.
- Presencia en la **Feria Expo Free From Food 2017** celebrada en Barcelona

PROGRAMA DE SENSIBILIZACIÓN SOCIAL SOBRE LA CELIAQUIA

En cuanto a la presencia en medios de comunicación, cabe resaltar el 2017 como un año muy activo. **Las Campañas "Ningún niño celíaco sin caramelos"**, **"#Hebraesompton"** y la **"Retirada de puntos en la preinscripción escolar"** tuvieron eco en casi 400 artículos de prensa escrita y 22 entrevistas en cadenas de radio y televisión punte-

medios para poder seguir la dieta sin gluten, lo que hace que la transgreden con el riesgo que supone para su salud.

UNA ASOCIACIÓN DEL SOCIO PARA LA COMUNIDAD CELÍACA

Por último, no queremos dejar de comentar que atender a 900 personas en primera visita y más de 4.100 consultas ha sido posible gracias al trabajo altruista de voluntarios, delegados, Junta Directiva y al de los profesionales de la Asociación, pero principalmente, al apoyo de más de 7.500 familias que hacen posible este proyecto.

Sin la aportación económica de cada uno de vosotros, no sería posible atender a los recién diagnosticados, dar formación a establecimientos para que ofrezcan producto sin gluten de forma segura, a escuelas, difundir la celiacía en todos los medios y luchar por los derechos del colectivo. Recordamos que el importe de la aportación es desgravable en un 76% y que la aportación efectiva es de 16,25 € el año (0,04 €/día).

ENCUENTRO "COELIACS YOUTH OF EUROPE" EN BELGRADO (CYE)

por Irene Puig Solanilla

Un año más, el grupo de Jóvenes de la Asociación Celíacs de Catalunya no hemos faltado al congreso anual de "Coeliacs Youth of Europe" (CYE), donde asisten los jóvenes representantes de las Asociaciones de Celíacos de Europa. En esta edición, que se ha celebrado en Belgrado del 14 al 17 de septiembre, han asistido miembros de 16 países diferentes. Asistir es una gran oportunidad para poner en común los retos a los cuales se enfrentan los jóvenes celíacos europeos, proponer soluciones y establecer sinergias entre las Asociaciones. Creemos que es fundamental tener presencia, aportar nuestro grano de arena y velar por los intereses de los jóvenes celíacos catalanes.

¿Qué temas se han puesto encima la mesa y en que estamos trabajando los Jóvenes Celíacos a nivel europeo? Coeliacs Youth of Europe (CYE), la agrupación de Asociaciones de Jóvenes Celíacos de Europa, de la que formamos parte, está trabajando en los proyectos que os explicamos a continuación.

Una de las iniciativas es la elaboración de "Beath The Wheat" un boletín digital trimestral donde se ofrece información sobre la celiacía. Si queréis practicar inglés y aprender más sobre el mundo celíaco, os animamos a que lo leáis. Cada vez que se publica hacemos difusión en el Facebook 'Celíacs Joves de Catalunya'. Cada año, los jóvenes de CYE se proponen un proyecto anual y la elaboración de este boletín fue el proyecto del 2011/12, que continúa vigente en la actualidad.

Otro de los proyectos de CYE es el Summer Camp, un campamento de verano para jóvenes celíacos que se organiza cada año en un país europeo diferente. Los jóvenes que asisten tienen la oportunidad de vivir unos días en un ambiente multicultural, conocer otro país, relajarse y disfrutar de la comida sin preocupaciones, ya que todo se cocina sin gluten y si se padecen otras intolerancias también se tienen en cuenta. Este proyecto se inició en 1990 y siempre ha tenido muy buena acogida. En el 2017 se ha celebrado en Alizante y han participado 66 jóvenes de 18 países europeos. El próximo, el verano del 2018, tendrá lugar en las Países Bajos. Os avanzamos que las actividades que se organizarán os gustarán mucho! Cuando se abran las inscripciones ya os informaremos a través de las redes sociales y vía email.

El proyecto anual 2016/17 consistió a potenciar la puesta en marcha en las redes sociales de CYE y organizar concursos, ofreciendo premios como lotes de productos sin gluten (a todos nos ha bien ganar un lote, ¿verdad?). El primer concurso se realizó esta Navidad. Podéis seguir a CYE en: www.facebook.com/coeliacsyouth

Durante los días que hemos estado en Belgrado, los jóvenes de CYE nos hemos reunido diariamente para coordinar todos los proyectos mencionados y hemos hecho varias actividades: poner en común los actos para jóvenes celíacos que se organizan anualmente en cada país, leer y grabar vídeos sobre la celiacía, decidir donde se hará el campo de trabajo 2018 (el país elegido ha sido Francia), hacer talleres sobre voluntariado y trabajo en equipo, entregar premios a las personas de CYE que más se han implicado durante el último año y también explicar cómo se organizan los campamentos de verano.

Los miembros de CYE también hemos estado presentes en las charlas del congreso de la Association of European Coeliac Societies (AOECS), que es la Asociación que agrupa 35 Asociaciones de Celíacos de 29 países europeos, para conocer sus proyectos y proponer mejoras para los jóvenes celíacos de Europa. Por ejemplo, uno de los problemas que tienen los jóvenes a la hora de viajar es encontrar establecimientos sin gluten que sean seguros. Desde la AOECS se está trabajando para elaborar una lista de establecimientos de cada país, pero es un proyecto complejo, puesto que hay que establecer unos mismos criterios de seguridad alimentaria que sean de obligatorio cumplimiento. En este sentido, aprovechamos para recordaros que en la web de la Asociación Celíacs de Catalunya podéis consultar todos los establecimientos certificados como aptos para celíacos de Cataluña y Menorca.

A través de nuestras redes sociales compartimos todas las iniciativas que se hacen a

de la gente de nuestra edad (de los 18 a los 35 años aproximadamente), que podamos disfrutar de actividades pensadas y lideradas por nosotros y a la vez se conforma un equipo de junta más plural y enriquecido.

Los jóvenes tenemos mucho que decir en los nuevos proyectos a desarrollar por parte de nuestra asociación, puesto que es nuestro futuro directo y estamos al pie del cañón para luchar por nuestra causa: todo lo que mejore y facilite la vida y bienestar de nuestro colectivo celíaco.

Relacionado con las actividades que hemos realizado, queremos destacar el Bautizo de Vela organizado en el mes de junio en el Puerto de Barcelona, concretamente en el Centro Municipal de Vela de Barcelona. Disfrutamos de una mañana espléndida para iniciarnos en la vela, compartiendo una vivencia muy divertida con otros celíacos, que acabó con una comida conjunta para compartir las experiencias tanto de la vela como de nuestra realidad conviviendo con la celiacía.

En el mes de septiembre, en el tradicional Día del Celíaco en Port Aventura nos lo pasamos de mil maravillas en las atracciones y actuaciones que ofrece el parque, pero sobre todo nos encantó la variedad gastronómica sin gluten que nos ofrecieron para coger fuerzas para el resto de la jornada.

Llegados a octubre, en la Ciudad Condal recibimos con los brazos abiertos al Oktoberfest Barcelona, que este año por primera vez ha sido acreditado por la Asociación y ofrece una amplia variedad de comida sin gluten, además de cerveza apta. El grupo de Jóvenes tuvimos un stand al lado de la entrada de la Carpa principal en la que ofrecíamos información a todas aquellas visitantes interesadas y, alegrábamos a más de uno al indicarle que encontrarían bebida y comida 100% aptas. Además, el último día de la feria, disfrutamos de una comida conjunta de Jóvenes en la zona VIP donde pudimos hacer una cata de todos los platos aptos, poniéndonos las botas a base de frankfurt, salchichas, patatas fritas...

El éxito fue tal que las últimas horas del acontecimiento (la cerveza sin gluten se había agotado) Y estamos hablando de casi 500 litros (según datos que nos facilitó la organización).

Por último, en el mes de noviembre fuimos invitados por el Club de Pádel Viladecans Pedalerie al torneo del "Circuit Gaus" a representar nuestra asociación en el torneo solidario a las instalaciones del Pádel Indoor Gavà, donde dispusimos de un stand informativo para todas aquellas personas que querían conocer mejor la enfermedad y/o la asociación. Este acontecimiento recauda fondos para una causa solidaria y este año, parte de los beneficios obtenidos han sido destinados a la Boca Celíacs de Catalunya para la investigación de las enfermedades relacionadas con la ingesta de gluten. Concretamente hemos obtenido un donativo de 378 euros, por el cual estamos muy agradecidos. Como grupo, también hemos participado en otros acontecimientos muy interesantes, como la Conferencia anual del grupo de Jóvenes Celíacos de Europa - CYE (Coeliacs Youth of Europe), que se celebró en Belgrado (Serbia), la Reunión Participativa de Delegados - Junta y equipo de trabajo de la Asociación realizada en Vilafraanca del Penedès, el 1r Simposio sobre Celiacía y Dieta Sin Gluten organizado en Barcelona, etc.

Por otro lado, hemos incrementado nuestra actividad en las redes sociales que ya tenemos (Facebook: Celíacs Joves de Catalunya, @celiacs_joves) y desde el mes de septiembre también nos podéis encontrar a Instagram (@celiacsjoves), donde podréis ver fotografías relacionadas con las actividades, conferencias... en las que vamos participando, además de establecimientos acreditados.

Y cómo somos un grupo con muchas ganas de seguir haciendo actividades y conocer nuevos celíacos jóvenes, no paramos y ya estamos pensando en nuevas actividades para el año que viene!

¿Te interesaría participar en un taller de cocina, una actividad de esquí sobre arena de playa, la "2a cata de cervezas sin gluten"?

Estad atento a nuestras redes sociales para tener toda la información de las próximas actividades y lugares donde estaremos presentes.

Nuestro objetivo como grupo para el año próximo consiste en consolidarnos, seguir organizando actividades atractivas para jóvenes, participar en charlas, talleres, simposios, congresos... y sobre todo conocer muchos celíacos jóvenes para entusiasmar el grupo y de

Del 22/12 al 5/01

GAUDEIX D'ACTIVITATS 100% BARÇA AL CAMP NOU!



Diversió, esport i un munt d'activitats
blaugrana per gaudir en família:

- Activitats poliesportives: futbol, bàsquet...
- Actuacions en directe: *freestylers*, mags, música...
- Ludoteca per als més petits
- Tallers de cuina, dibuix i dansa
- Visites especials del Pare Noel, el Tió i els Reis Mags

PÀRQUING I ENTRADA GRATUÏTA!



Alojamiento **GRATIS** para niños (hasta 12 años)
Hasta un **20%** de descuento para reservas anticipadas



BIENVENIDOS A RAFAELHOTELES BY LA PLETA

Bienvenidos a un hotel único donde disfrutar de cualquier servicio personalizado: desde un paseo en trineo de perros hasta el tratamiento de spa más selecto o las más atrevidas propuestas de los mejores chefs con Estrellas Michelin... y todo a escasos minutos del telesilla de Esquiros (en transporte privado y sin aglomeraciones).

Descubre las nuevas **EXPERIENCIAS LA PLETA** en www.lapleta.com



airos

- recetas de familia -

GLUTEN FREE

*Dulces
fiestas...*

¡Sin gluten!

Nuevos Picos de Cristal,
con el crujiente y delicioso sabor
de la buena compañía.



Cuando estás con amigos el tiempo vuela! Con Picos de Cristal la conversación es aún más amena. Pequeños y sabrosos tentempiés con trigo sarraceno y ricos en fibra: ¡con Picos de Cristal cambia el rumbo de tu día!



Best in Gluten Free