



Celiacs



Associació Celiacs de Catalunya

DURANT AQUESTA PRIMAVERA MARCADA PER LA PANDÈMIA DE LA COVID-19, EL TREBALL EN EQUIP HA ESTAT FONAMENTAL PER ASSOLIR ELS NOSTRES OBJECTIUS



ESTIU 2020 | REVISTA N°11

DEVENIR UN SEU DEL SEU



ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA

70
VARIEDADES
DISPONIBLES



Desayunos saludables
con avena ecológica ¡y sin gluten!





JOSÉ MOLINA
PRESIDENT DE L'ASSOCIACIÓ CELÍACS DE CATALUNYA

Aquesta primavera del 2020 ha estat una primavera completament diferent de les que tots i totes havíem viscut. Una primavera que hem vist passar, en el millor dels escenaris, des de casa. Una primavera que ens ha obligat a aturar-nos per moments i veure la societat que hem creat des d'una perspectiva que mai havíem conegut.

L'arribada de la pandèmia de la Covid-19 va obligar la nostra Associació a reinventar-se, igual que ho ha hagut de fer un món cada cop més globalitzat, però que també ens ha obligat a millorar i fer un sobreesforç com a entitat per tal de continuar a prop dels nostres socis i sòcies oferint-vos els nostres serveis tot pal·liant la impossibilitat de fer-ho de manera presencial.

A banda de la incertesa, inseguretat i inclús por que la Covid-19 va generar en el nostre país, es van sumar els dubtes dels nostres associats sobre la incidència d'aquesta malaltia en els pacients celíacs. D'aquesta manera, durant les primeres setmanes de confinament vam rebre moltes consultes sobre si la malaltia celíaca era una patologia de risc per aquest coronavirus. Per això, des de l'Associació Celíacs de Catalunya vam assumir el repte de facilitar informació de forma periòdica al respecte mitjançant el nostre blog i les nostres xarxes socials. Embarcada dins d'aquestes accions, per proporcionar tots els coneixements al nostre abast als socis i sòcies, vam col·laborar amb la SEEC en l'elaboració i difusió d'un comunicat per als pacients i familiars on s'explicava que no hi havia cap risc afegit per ser celíac responent, així, a les qüestions plantejades pels socis.

Durant aquests mesos hem après i seguim aprenent diferents mètodes per poder ajudar al col·lectiu celíac contrarestant les innumerables dificultats que una situació tan

d'aconseguir-ho, hem implementat i format als treballadors de la nostra entitat en l'ús de diverses eines telemàtiques les quals hem utilitzat per generar contingut especialitzat fent tallers online, xerrades o entrevistes. A més, hem mantingut les formacions, primeres visites a pacients recentment diagnosticats i hem aprofitat per fer formació online a professionals de la restauració.

Encara que hagi estat des de les nostres cases, hem aconseguit mantenir els nostres serveis actius, els quals també vam haver d'adaptar, com és el cas de la nostra aplicació mòbil que va ser actualitzada per poder informar minut a minut de la situació de les empreses de restauració acreditades. En aquest sentit, durant aquests dies tant complicats, també vam crear un llistat dels obradors que oferien servei a domicili o estaven oberts i mentrestant no hem deixat de banda la defensa dels drets dels celíacs treballant amb el departament de Salut i d'Educació de la Generalitat; impulsant la investigació científica, l'edició de guies i la creació de diferents campanyes de difusió i sensibilització que descobrireu amb detall en les pàgines d'aquesta revista.

Tot i aquest context generat per la Covid-19, el passat mes de maig vam tornar a celebrar el Dia Internacional de la Celiàquia. Enguany, vam llençar de manera conjunta amb l'AOECS (Associació d'Associacions de Celíacs d'Europa) una campanya amb l'objectiu d'augmentar la sensibilització social de la malaltia celíaca. El nom d'aquesta iniciativa? #celiacunited. I és que si hi ha una conclusió evident que podem extreure del viscut durant aquesta primavera és que el treball en equip, la resiliència i la col·laboració entre persones i entitats ens fa més forts i millors a tots i a totes.



Associació Celiacs
de Catalunya

Independència, 257
08026 BARCELONA
Telèfon: 934 121 789
E-mail: info@celiacscatalunya.org
www.celiacscatalunya.org

President: José Molina
Gerent: Esther Roger

Editor en cap:
Juanjo Lecumberrí, Dpt. de Comunicació de
l'Associació Celiacs de Catalunya

Comitè Editorial:
SMAP – Celiacs de Catalunya (Esther Roger,
Rosa Simó, Elisenda Vilchez, Elena Mora i
Mónica Justicia)

Col·laboren en aquest número:
Eduard Colomer, Elena Montserrat, Miguel
Cruz, Isabel Trullenque, Júlia Rovira, Mayte
Cortina i Montse Bosch, Maria Camanyes.

Disseny, maquetació i impressió:
Edicions MIC

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
no s'identifica necessàriament amb
les opinions i conceptes expressats
pels col·laboradors i les persones
entrevistades, que són d'exclusiva



Associació Celiacs
de Catalunya

SUMARI

ESTIU 2020

ENTRE NOSALTRES p.08

Campanya amb motiu del Dia Internacional de la
Celiaquia 2020
Treball WG AOECS (ELS i Eating out).
Guia viure sense gluten

FORMACIÓ I INVESTIGACIÓ p.11

III Simposi sobre celiaquia i dieta sense gluten

RACÓ MÈDIC p.12

Article de la psicòloga Elena Montserrat. Com reprendre
la vida després del confinament

EN PRIMERA PERSONA p.14

Entrevista a Miguel Cruz, celiac i corredor de maratons
de muntanya

ESPAI SENSE GLUTEN p.18

Descobrim el treball dels obradors i les botigues
especialitzades sense gluten durant el confinament
La nova classificació d'aliments

DES DE DINS p.24

Accions i fites per millorar la vida del col·lectiu celiac.

CELÍACS JOVES p.32

Iniciatives impulsades durant el darrer semestre

CALAIX SENSE GLUTEN p.34

Què han tret positiu els nostres socis del confinament?

A LA CUINA p.36

Recepta: Coca de Sant Joan sense gluten

CELÍACS EN CASTELLÀ p.37



SelecciOna®

ARTESANAL

la llonganissa de Valls, gaudeix-la !!

SENSE GLUTEN
SENSE LACTOSA

SelecciOna®
ARTESANAL



Nueva

CIABATTA RÚSTICA

AHORA CON SEMILLAS

**Proceli**
Gluten Free Experts.

*Bocadillo de crema de aguacate,
atún y pimientos asados*

Ingredientes para 1 bocadillo



- 1 Ciabatta Rústica con semillas Proceli (60g)
- ½ aguacate
- 50 g de queso para untar
- 30 g de atún en conserva con aceite de oliva
- 4 tiras de pimiento asado

Elaboración

- 1- En un bol mezclamos el aguacate con el queso de untar.
- 2- Damos un toque de tostadora al pan durante 3 minutos y colocamos dicha mezcla en una de las 2 mitades del pan.
- 3- Añadimos el atún y para finalizar las tiras de pimiento asado.

¡Delicioso y listo para comer!



airos

- recetas de familia -

GLUTEN FREE

Disfruta de
tus momentos
más tiernos



Campanya amb motiu del Dia Internacional de la Celiàquia 2020

Durant tot el mes del maig vam impulsar la campanya #coeliacunited fent una crida a la unió de tots els celiacs per, junts, augmentar la sensibilització social de la malaltia celiàcia.

Com cada any, aquest passat mes de maig, vam celebrar el Dia Internacional de la Celiàquia. Aquest cop, vam engagar una **campanya reivindicativa i de sensibilització específica** volent posar l'accent en què la pertinença a una associació de celiacs té un impacte directe en el benestar dels pacients gràcies a serveis d'assessorament i informació, l'accés a esdeveniments, l'accés a informació sobre aliments segurs o la cerca d'ajuda per a augmentar la consciència sobre la malaltia celiàcia entre el públic en general i els professionals sanitaris.

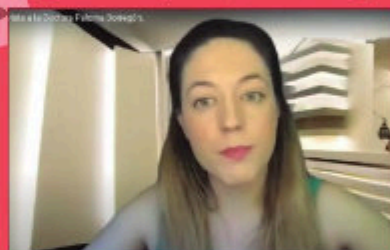
I és que s'estima que entre **1 i 2 de cada 100 persones en tota Europa pateixen malaltia celiàcia**. Segons aquesta prevalença es calcula que més de 7 milions de persones es veuen afectades per la malaltia celiàcia en tota Europa, tot i que només el 25% d'aquestes han estat diagnosticades en l'actualitat. Pel que fa a Catalunya, més de 75.000 persones pateixen celiàquia, el 80% està sense diagnosticar i la mitjana de temps que es triga a diagnosticar a una persona celiàcia adulta és de 7 anys.

A Catalunya, més de 75.000 persones pateixen celiàquia

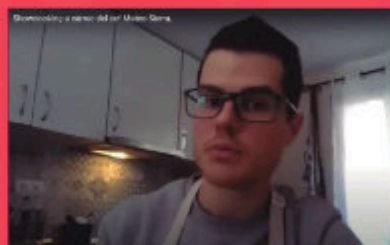
Mitjançant el hashtag #coeliacunited vam participar en una acció col·lectiva compartida per totes les associacions membres de l'AOECS (Associació d'Associacions de Celiacs d'Europa) a través de les comunitats online, situant a les persones i el suport a aquestes en primera línia de les interaccions a les xarxes socials. L'objectiu, **fer més visible la malaltia celiàcia, promoure la reflexió sobre aquesta i augmentar la sensibilització social**.

Durant aquests dies vam impulsar quatre tallers de cuina online, tres xerrades sobre diferents aspectes de la celiàquia i diferents concursos on optar a productes sense gluten; tancant aquesta iniciativa amb un sorteig final de 105 lots d'aquest tipus de producte. Les propostes del DIC 2020 van ser un èxit i vam acabar sumant la participació de gairebé 1000 associats.

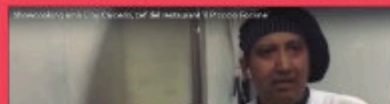
Videos del programa d'activitats amb motiu del DIC2020



Entrevista a la Doctora Paloma Borregón



Showcooking amb el xef Mateo Sierra



A message
of hope from
AOECS members
on the occasion of
International Coeliac Day
16th of May 2020

#coeliacunited
#celiacunited

Projecte 'Eating Out' de l'AOECS

L'Associació Celiacs de Catalunya formem part del projecte *Eating Out* de l'Associació d'Associacions de Celiacs d'Europa (AOECS), que busca unificar els criteris per a l'acreditació d'establiments (restaurants, obradors...) aptes per a celiacs a Europa. Aconseguir-ho requereix temps: cal dur a terme una tasca conjunta, arribar a acords i establir punts en comú. L'objectiu és que les persones celiàques puguin menjar de forma segura fora de casa, al seu país o quan viatgen.

Des de desembre de 2019 hem fet cinc reunions online amb els representants de les Associacions que formen part d'aquest projecte i una presencial, que va tenir lloc a Madrid el febrer de 2020. Hem estat treballant en el disseny d'un logotip unificat, els materials formatius per als establiments, l'estructura del projecte de restauració i l'estratègia de màrqueting i comunicació.

Hi ha països, com Itàlia, que ja tenen molt avançat el seu projecte d'acreditació d'establiments i, en canvi, n'hi ha altres que tan sols l'estan començant. A més, cada país està aplicant uns criteris diferents per a l'acreditació. És per això que una de les tasques re-



altitzades durant l'últim semestre ha estat preparar un qüestionari que s'enviarà a totes les associacions de l'AOECS per recopilar informació sobre els projectes de restauració en marxa a diferents països per, després, valorar com es pot establir un marc de treball comú. Us anirem informant dels avenços!

Ester Roca, membre del Grup Tècnic de l'Eating Out
Irene Puig, secretària del Grup de Màrqueting de l'Eating Out

Projecte Espiga Barrada

L'Associació d'Associació de Celiacs d'Europa va posar en marxa el projecte per la unificació de l'etiquetatge l'any 2012 mitjançant un sistema que permet als operadors alimentaris etiquetar els seus productes amb la marca Espiga Barrada després d'haver superat una auditoria específica per a la gestió del gluten segons els requisits establerts.

Les associacions de pacients membre d'AOECS adscrites al projecte tenim la potestat d'atorgar llicències per a l'ús de l'Espiga Barrada als operadors alimentaris amb seu fiscal en territori nacional. A més, aquest any s'han creat 3 grups de treball per aconseguir millores en diferents àmbits.

En el Grup Tècnic s'ha establert com a principal objectiu l'actualització l'Estàndard AOECS per tal d'adaptar-lo en un futur pròxim als requisits establerts per la Global Safety Standard Initiative (GSSI) que reconeix els programes de certificació més exigents en matèria de seguretat alimentària, com per exemple són la BRC o la IFS. Per aquest motiu el primer

pas ha estat la revisió de l'actual Estàndard AOECS per definir aquella aspectes susceptibles de millora.

D'altra banda el Grup Estratègic, treballa amb l'objectiu d'harmonitzar el procés de certificació a nivell Europeu, a més de buscar la cooperació amb altres programes de certificació més exigents com els nomenats anteriorment.

Per finalitzar, el Grup de Màrqueting està treballant els aspectes fonamentals per tal de desenvolupar una estratègia de màrqueting per al posicionament de la marca AOECS. Habitualment els consumidors associem una marca amb una icona, però també amb una experiència emocional, fortalesa o feblesa resultant de cada interacció que hem tingut amb ella. Per tant, és essencial analitzar amb profunditat quin és el cor de la marca (objectiu, missió i valors) i també el missatge de la marca (valor, pilars sobre els que es sustenta, essència, etc.) abans de concretar una estratègia de màrqueting.

En aquests primers mesos de l'any cada grup ha estat treballant de manera independent els seus objectius en reunions online per tal de presentar-los posteriorment en una reunió grupal presencial, que la situació ha obligat a cancel·lar.



Guia viure sense gluten

A l'Associació Celiacs de Catalunya hem editat la nova guia 'Viure sense gluten' per facilitar, i fer més accessible, al nou diagnosticat i al seu entorn la informació necessària per fer front a la malaltia celíaca i gestionar el seu tractament de manera correcta.

Mitjançant aquest document podrà conèixer els aspectes més rellevants de la cel·lúcia; en què consisteix la malaltia, com afrontar-la, causes i conseqüències així com accedir a diverses dades d'interès, entre altres punts relacionats amb aquesta afecció. Tot plegat redactat de manera planera i il·lustrativa per tal de proporcionar un contingut fàcil d'entendre i, sobretot, d'utilitat per a l'afectat i el seu entorn.

A la guia 'Viure sense gluten' trobem també explicacions sobre el correcte etiquetatge i legislació dels aliments sense gluten, punts que generen dubtes o inseguretats en el col·lectiu i que hem volgut recollir en aquesta publicació. A més, s'afegeixen pautes bàsiques de com manipular i emmagatzemar els aliments a casa així com consells perquè menjar fora d'aquesta no suposi cap mena de limitació.

D'altra banda, cal destacar que hem fet un recull de diverses 'Preguntes Freqüents' que rebem a l'Associació a les quals donem resposta en les pàgines de la guia.



Altres malalties relacionades amb la ingesta de gluten

La sensibilitat al gluten/blat no celíaca (també coneguda com a intolerància al gluten)

Es tracta d'un terme caracteritzat per l'aparició de símptomes similars i d'estratègies relacionats amb la ingesta d'aliments que contenen gluten, en individus que no pateixen malaltia celíaca ni al·lèrgia al blat. Els símptomes que sol presentar la sensibilitat al gluten/blat a cel·lúcia són: inflor, diarrea, sensibilitat, dolor abdominal i altres símptomes digestius que apareixen sense avergallat de diversos tests diagnòstics, com biòpsia, celèlia, anticòs per celiàcia, etc. En alguns casos, els símptomes poden ser: dolor muscular, anèmia o insomni. La sensibilitat al gluten/blat no celíaca es diagnòstica en algunes persones a les quals hi ha evidències científiques que demostren que la patologia que presenten és causada per la ingesta de gluten, però no hi ha desenvolupat patologia ni cel·lúcia ni al·lèrgia als cereals. El seu tractament és el mateix que el de la cel·lúcia, el seguiment d'un dietista sense gluten.

Celiàquia de la pell, Dermatitis Herpetiforme

Es tracta de la manifestació de la cel·lúcia a la pell i afecta a aproximadament un 10% dels celíacs. És una inflamació de la pell que es manifesta amb petites vesícules amb líquid, semblants a les infeccions produïdes per l'herpes, però que no s'ha de veure amb aquest virus. Pot aparèixer a qualsevol edat, però és més freqüent entre els 15 i els 30 anys, al contrari que la cel·lúcia, és més freqüent en homes que en dones. El tractament és el mateix que per a la cel·lúcia: seguir una dieta sense gluten astricta de per vida. De vegades, segons els símptomes que es pateixen, s'acompanya amb tractament tòpic.

Al·lèrgia al blat o cereals que contenen gluten

Com en el cas de la cel·lúcia, també està regulat pel sistema immunitari, però en les al·lèrgies no es tracta de una autoimmunitat sinó que és un tipus d'hipersensibilitat al·lèrgica mediada per IgE contra proteïnes del blat (les anomenades A i G) i 21 proteïnes diferents amb capacitat d'hipersensibilitat als reactins al·lèrgics que presenten els cereals. El seu tractament és el mateix que per a la cel·lúcia: seguir una dieta sense gluten i, en cas de necessitat al·lèrgica, pot caldre injectar epinefrina.



	PRODUCTE	SEMPRE GLUTEN	NO GLUTEN	PROHIBITS		PRODUCTE	SEMPRE GLUTEN	NO GLUTEN	PROHIBITS
OU I DERIVATS COMESTIBLES	Ou i derivats (ovella, gallina, codornís, etc.) i productes derivats (oli d'ou, mantega, etc.)	Ou i derivats, productes derivats (mantega, etc.)	Ou i derivats, productes derivats (mantega, etc.)		OU I DERIVATS	Ou i derivats, productes derivats (mantega, etc.)	Ou i derivats, productes derivats (mantega, etc.)	Ou i derivats, productes derivats (mantega, etc.)	
OU I DERIVATS	Ou i derivats, productes derivats (mantega, etc.)	Ou i derivats, productes derivats (mantega, etc.)	Ou i derivats, productes derivats (mantega, etc.)		OU I DERIVATS	Ou i derivats, productes derivats (mantega, etc.)	Ou i derivats, productes derivats (mantega, etc.)	Ou i derivats, productes derivats (mantega, etc.)	
PAU I DERIVATS	Pa i derivats (pa, pa de canya, etc.) i productes derivats (pa de canya, etc.)	Pa i derivats, productes derivats (pa de canya, etc.)	Pa i derivats, productes derivats (pa de canya, etc.)		PAU I DERIVATS	Pa i derivats, productes derivats (pa de canya, etc.)	Pa i derivats, productes derivats (pa de canya, etc.)	Pa i derivats, productes derivats (pa de canya, etc.)	
DERIVATS DE CEREALS	Derivats de cereals (farina, etc.) i productes derivats (pa, etc.)	Derivats de cereals, productes derivats (pa, etc.)	Derivats de cereals, productes derivats (pa, etc.)		DERIVATS DE CEREALS	Derivats de cereals, productes derivats (pa, etc.)	Derivats de cereals, productes derivats (pa, etc.)	Derivats de cereals, productes derivats (pa, etc.)	
DERIVATS DE CEREALS	Derivats de cereals (farina, etc.) i productes derivats (pa, etc.)	Derivats de cereals, productes derivats (pa, etc.)	Derivats de cereals, productes derivats (pa, etc.)		DERIVATS DE CEREALS	Derivats de cereals, productes derivats (pa, etc.)	Derivats de cereals, productes derivats (pa, etc.)	Derivats de cereals, productes derivats (pa, etc.)	

III Simposi sobre celiàquia i dieta sense gluten: els pacients celíacs durant la infància i l'adolescència

Un cop més, des de l'Associació Celiacs de Catalunya el passat 30 de novembre de 2019 vam organitzar III Simposi sobre celiàquia i dieta sense gluten a l'Agència de Salut Pública de Catalunya. L'assistència va ser un èxit, amb més de 150 assistents: socis i sòcies de l'entitat, familiars i dietistes-nutricionistes.

Un cop més, des de l'Associació Celiacs de Catalunya el passat 30 de novembre de 2019 vam organitzar III Simposi sobre celiàquia i dieta sense gluten a l'Agència de Salut Pública de Catalunya. L'assistència va ser un èxit, amb més de 150 assistents: socis i sòcies de l'entitat, familiars i dietistes-nutricionistes. Impartit per grans ponents de renom en l'àmbit de la celiàquia, aquest tercer simposi va posar el focus en **els pacients celíacs durant la infància i l'adolescència, una etapa clau en què han d'afrontar el canvi de metge, comencen a ser autònoms i han de prendre consciència de la importància de seguir el tractament de la seva malaltia, una estricta dieta sense gluten.**

La transició del pacient celíac del pediatre-gastroenteròleg al metge de família durant l'adolescència és un moment crític per al seguiment del tractament

Entre els 13 i els 18 anys, segons la situació del pacient, els adolescents celíacs passen de ser atesos pel pediatre gastroenteròleg al metge de família. Una taula rodona del simposi tractà específicament sobre aquesta transició i anà a càrrec de la **Dra. Neus Pociello**, responsable de la Unitat de Gastroenterologia, Hepatologia i Nutrició de l'Hospital Universitari Arnau de Vilanova, i del **Dr. Ivan Villar**, metge de família de l'Equip d'Atenció Primària Florida Sud a L'Hospitalet. *"És clau l'intercanvi d'informació del pediatre al metge de família/gastroenteròleg. L'informe mèdic del pacient amb l'història mèdic més rellevant és una eina molt útil i l'ha de rebre l'equip receptor però també el pacient abans de la transició. També seria ideal fer visites conjuntes ateses per facultatius de l'àrea pediàtrica i d'adults"*, indica el Dr. Villar. **Si no es realitza una bona transició, el pacient pot perdre l'adherència a la dieta sense gluten**, cosa que podria interferir en el seu creixement, en la salut òssia..., i a llarg termini ocasionar greus complicacions de salut.



En la segona taula rodona del simposi es va parlar sobre les preocupants taxes d'obesitat infantil en la població general i es van oferir **consells perquè els infants celíacs duiguin una alimentació saludable**, a càrrec de la **Gemma Salvador**, dietista-nutricionista del departament de Salut de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, la **Laura González**, dietista-nutricionista de Nestlé Espanya i l'**Elisenda Vilchez**, dietista-nutricionista i responsable del departament tècnic-científic de l'Associació Celiacs de Catalunya.

Pel que fa a les ponències del simposi, la **Dra. Gentzane Carbejo**, doctora en Psicologia, especialista en Psicologia Clínica i de la Salut, va parlar sobre les eines de gestió emocional de la malaltia celíaca en la infància i l'adolescència, el procés d'acceptació d'aquesta malaltia crònica i el paper dels pares; la **Dra. Gemma Castillejo**, pediatra gastroenteròloga a l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus i responsable de la Unitat d'expertesa en trastorns relacionats amb el gluten de Camp de Tarragona, va explicar les novetats científiques sobre la malaltia celíaca; la

Article de la psicòloga Elena Montserrat. Com reprendre la vida després del confinament.

“Recuperar l’equilibri després del confinament”

Elena Montserrat Pintado
Psicòloga General Sanitària
Núm. Col. 23819

Desitgem tornar a la vida que teníem abans del confinament i quant abans arribi, millor. Hem vist paralitzada la nostra quotidianitat i el nostre funcionament sense previ avís, experimentant emocions negatives i elevats nivells d’incertesa davant d’una situació excepcional per a la qual ningú ens ha preparat. I és que la pandèmia viscuda amb el COVID -19 ens ha portat a un escenari intricat, creant una empremta psicològica que de segur ens farà qüestionar i canviar la nostra manera de relacionar-nos en el futur més immediat. Ens hem adonat que la continuïtat en la qual creiem viure pot quedar pausada per una realitat que ens priva temporalment de la nostra condició d’éssers socials, deixant d’anar a treballar, separant-nos físicament d’altres, condicionant la nostra llibertat de moviment... successos estressants que poden generar ansietat, tristesa o soledat i que ens han fet redirigir el focus cap al nostre interior en una relació més estreta amb nosaltres mateixos.

Davant de la pregunta sobre com reprendrem la nostra vida després del confinament, serà de vital importància tenir en compte que despertarem paulatinament de l’estat d’alarma a l’expectativa del que vindrà i que la reorganització suposarà un repte mental al que farem front si som flexibles i comprensius.



– Transició progressiva

Tot i tenir una gran capacitat d’adaptació, retomar a les activitats i al funcionament que teníem no es produirà de forma immediata, sinó que ens portarà un temps. Donar-se marge temporal per a la transició que viurem per passar d’un estat a un altre i en vies a la recuperació del nostre dia a dia ens farà batallar amb la pròpia impaciència i el desig d’immediatesa.

– Evitar no és la solució

Després de tants dies de confinament pot succeir que la llibertat i la reincorporació generi més por que la sensació de protecció i tancament que proporciona la casa. No sortir per evitar l’angoixa de l’exterior mai serà una solució adaptativa, sinó que reforçarà negativament i intensificarà més el símptoma. S’haurà de fer un afrontament actiu, amb sortides graduals i que ens proporcionin seguretat.

– Acceptem

Podem capficar-nos, però la realitat no la canviarem. Acceptar la situació que ens ha vingut donada, no lluitant contra ella sinó buscant i posant en pràctica estratègies de resolució que permetin sustentar i fer més lleugera la reincorporació al nou estil de vida serà una de les claus per a mantenir equilibrada la nostra salut mental.

– Exigència amb mesura

No hi ha ni hi haurà una fórmula ni una única directriu que ens assenyali com hauré de reprendre el nostre funcionament. Hi ha coses que hauran canviat, probablement també alguns aspectes personals. Hauré de procurar autoritzar-nos a nosaltres mateixos no exigir-nos el 100% des del primer dia, practicant la tolerància i permetent-nos



Davant de la pregunta sobre com reprendrem la nostra vida després del confinament, serà de vital importància tenir en compte que despertarem paulatinament de l'estat d'alarma a l'expectativa del que vindrà i que la reorganització suposarà un repte mental al que farem front si som flexibles i comprensius.

i millorar la nostra reflexió sobre com el que succeeix té un impacte directe en el nostre benestar emocional, social i psíquic.

- Seguir connectant

L'experiència del confinament ens ha donat la oportunitat de connectar amb les nostres emocions i pensaments a nivells més o menys profunds. Aquesta introspecció, que

Entrevistem a MIGUEL CRUZ, celíac i corredor de maratons de muntanya



“M’he proposat el repte solidari de córrer 12 maratons de muntanya en 12 mesos per donar visibilitat a la celiaquia”

En Miguel Cruz té 40 anys i viu a Terrassa. Ell i la seva filla Carla són celíacs i, per donar visibilitat a la malaltia, s’ha proposat el repte solidari de córrer 12 maratons de muntanya en 12 mesos durant el 2020.

Quan et van diagnosticar celiaquia?

El juny de 2019.

Tenies símptomes?

Sí, des de petit he tingut problemes estomacals. Sempre tenia la panxa inflada i la sensació de tenir la panxa plena. Quan menjava de seguida se m’inflava la panxa i havia

Vam decidir portar-la a l’especialista gastroenteròleg. Amb una anàlítica de sang ja va saber què tenia.

Quines millores vas notar en seguir la dieta sense gluten?

Les vam anar notant, poc a poc, des del moment que vam començar a seguir una estricta dieta sense gluten. La Carla

vitxera, estris de cuina... Proves coses noves que abans ni tan sols coneixies. És tot un món! També mires si els restaurants tenen l'acreditació de l'Associació Celiacs de Catalunya i no en trobes gaires (d'això fa 6 anys). A més, un dels canvis més importants ha sigut l'econòmic, ja que el menjar costa el doble en alguns casos i costa molt més arribar a final de mes.

Vas decidir córrer 12 maratons solidàries de muntanya en 12 mesos per donar visibilitat a la celiaquia. Com va sorgir la idea?

Sí, així és! La idea va sorgir després de fer una cursa. Mentre conduïa de tornada cap a casa vaig començar a pensar que necessitava fer alguna cosa diferent, que m'omplís. La gent es mou pels seus fills i la Carla és celíaca. Llavors vaig pensar, per què no fer una cosa que m'agrada com és córrer i, alhora, fer una mica de soroll i ajudar a les persones celiaques? Només vull que la gent digui... i aquest tui sonat que vol fer 12 maratons en 12 mesos. Per què? Per les persones celiaques!

Parla'ns de les 12 maratons!

Ja he fet La Llanera Trail, de 43 km, i La Vallès Drac Race, de 48 km. Al març tenia previst fer La Vall del Congostm, de 43 km, a l'abril la maratón Vall de Ribes, de 42 km i al maig la Tordera Trail Race, de 42 km, però amb el problema del Coronavirus s'han anul·lat i això a fet que els meus plans també canviïn. Potser hauré de posposar el repte al setembre.

Què vols reivindicar?

Vull fer soroll i que es parli de les persones celiaques. Que la gent, sigui esportista o no, celíaca o no, es preguntí què és la celiaquia i que s'interessí per aquesta malaltia. Un altre propòsit és que als avituallaments de les curses de muntanya estigui ben diferenciat l'avituellament per a celíacs i que hagi una correcta manipulació dels aliments. Quan faig curses i maratons intento parlar amb els organitzadors i oferir-los la meua ajuda en aquest aspecte. Alguns estan conscienciats i altres no mostren gens d'interès.

Què cal fer per tenir en compte a les persones celiaques quan es prepara l'avituellament?

Primer cal que l'organitzador tingui en compte que hi ha persones celiaques que poden participar en un esdeveniment esportiu, com una cursa de muntanya, i que necessiten menjar sense gluten. Després, en el moment de la inscripció l'organització ha de demanar als participants si són celíacs o no. D'aquesta manera, ja pot fer una previsió del menjar que necessita. També cal diferenciar els dorsals de les persones celiaques amb un altre color perquè els voluntaris que estiguin al punt d'avituellament celíac sàpiquen que només hi han d'anar les persones identificades

"Que ningú deixi de fer el que li agrada per ser celíac!"

T'emportes el menjar sense gluten de casa a les maratons per assegurar-te que tindràs opcions per a tu?

Sí, per si de cas! Mai saps si quan arribaràs l'avituellament estarà ben identificat i tot correcte o no. A més, sempre porto barretes i gels energètics.

Quin consell donaries a les persones que tinguin dubtes de si participar en esdeveniments esportius pel fet de tenir celiaquia i que els preocupi no tenir avituallament?

El meu consell és que no deixin de fer el que els hi agrada, hi hagi avituallament per a persones celiaques o no. Al final som corredors populars, hi anem a divertir-nos i a superar-nos a nosaltres mateixos. Ens agrada córrer i no hem de demostrar res a ningú. Estem acostumats a portar aliments a sobre i, en curses llargues, a què amics o familiars ens facilitin l'avituellament. Per tant, que ningú deixi de fer el que li agrada per ser celíac! També els hi diria que si abans d'apuntar-se a una cursa tenen dubtes sobre l'avituellament, es posin en contacte amb l'organització per saber quines opcions ofereix.

A poc a poc, entre tots aconseguirem que l'avituellament per a persones celiaques en les curses de muntanya -i en la resta d'esdeveniments esportius- sigui una realitat!





ALATRIA
GLUTEN FREE for everybody



www.tienda.alatria.com

comercial@alatria.es

937621776

675654795

[Alatria.GastronomiaSaludable](https://www.facebook.com/Alatria.GastronomiaSaludable)

[alatriagastronomiasaludable](https://www.instagram.com/alatriagastronomiasaludable)

c/Barberà, 24 Nau 3, Pineda de Mar



Bio

NATURALMENTE BUENO



www.esgir.es



Sin Gluten • Sin Grasa de Palma • Sin Lactosa

Tobbinas *Deliciosos Toppings para aderezar tus ensaladas, cremas y para acompañar tus platos preferidos.*





l'obrador
sense gluten

FEM GRAN  ARTESANAL

T'AGRADARIA
PROVAR EL NOSTRE
PA SENSE GLUTEN?
A MÉS COM SEMPRE,
TOTS ELS NOSTRES
PRODUCTES QUE JA
CONEIXES

*Fes la comanda a la
web de l'obrador amb
un 10% de descompte
amb el **codi**
promocional:*

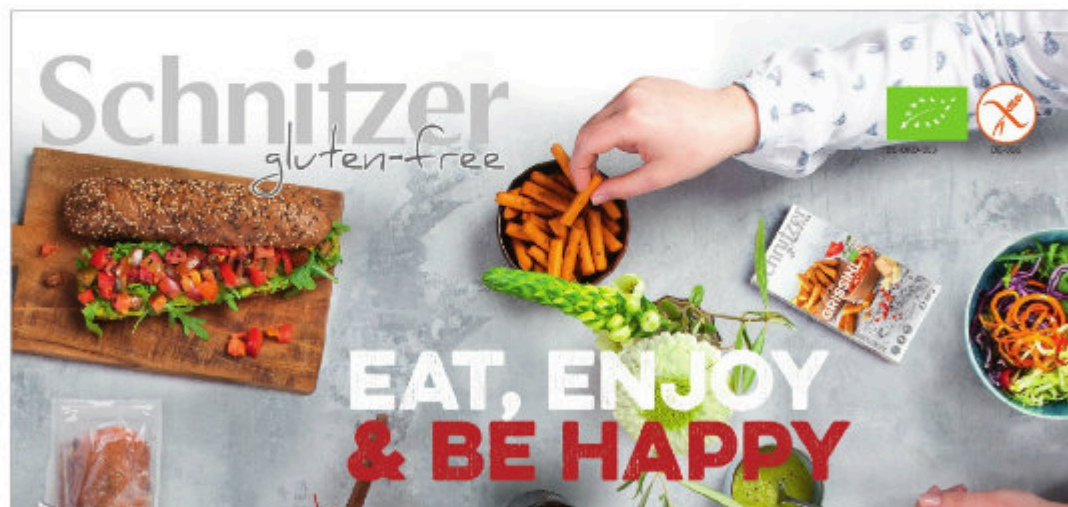
losensegluten2020

www.losensegluten.com

@lobradorsensegluten 



C/ SANT FREDERIC, 32, 08028
BARCELONA

616 08 39 48



Schnitzer
gluten-free

**EAT, ENJOY
& BE HAPPY**

La nova classificació d'aliments

Tens clar quines són les novetats en la classificació d'aliments sense gluten, de risc i prohibits?

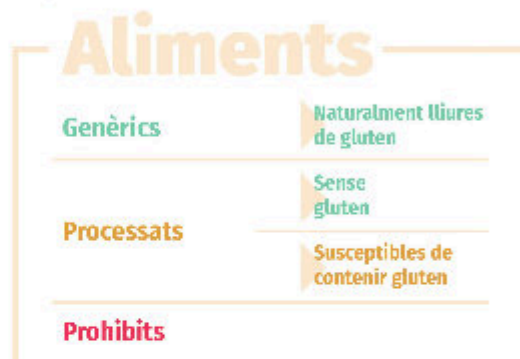
Un cop més, hem actualitzat el document Classificació d'aliments: sense gluten, de risc i prohibits, que podeu consultar a les pròximes pàgines de la revista. Com podreu veure, diferenciem entre:

- **aliments sense gluten:** són aptes per a persones celiàques.
- **aliments de risc:** són susceptibles de contenir gluten i només els podem comprar si contenen la icona o menció 'sense gluten'.
- **aliments prohibits:** no els podem consumir perquè contenen gluten o tenen un alt risc de contaminació encruada.

Per què la Classificació d'aliments va canviant amb el temps? Com ho fem a l'Associació Celiacs de Catalunya per decidir quins aliments van a cada categoria (sense gluten, de risc o prohibits)?

1. Inicialment identifiquem els **productes prohibits**, que són tots aquells que provenen de cereals que contenen gluten (el blat, l'ordi, el sègol i els seus híbrids com, per exemple, l'espelta, el kamut (blat egipci) i el Triticale. També algunes varietats de civada.
2. A continuació, tenim en compte els **aliments genèrics que per naturalesa són lliures de gluten** i solen ser productes que contenen un únic ingredient: verdures, fruites, carn, peix, ous, llet, etc.
3. Per acabar, definim els **productes processats**. Són fà-

SEGONS LA PRESENCIA D'ESPIGA DE GLUTEN.
ELS ALIMENTS ES PODEN CLASSIFICAR DE LA MANERA SIGÜENT:



cils d'identificar perquè solen contenir nombrosos ingredients i, tenint en compte la legislació vigent, els classifiquem en 2 categories :

- processats sense gluten
- processats de risc/susceptibles de contenir gluten.

Per exemple, el **iogurt natural** és un **aliment processat sense gluten** perquè la legislació defineix quins ingredients pot contenir i com s'ha d'elaborar, i no conté gluten ni traces. Mentre que el **iogurt de sabors** és un **aliment processat susceptible de contenir gluten** perquè la legislació permet afegir midons.

Els aliments susceptibles de contenir gluten poden dur la menció o icona 'sense gluten' segons la legislació vigent i l'Estàndard de l'Associació d'Associacions de Celiacs d'Europa (AO-ECS). L'Estàndard de l'AOECS determina els requisits que han de superar els fabricants en un procés d'auditoria quan volen identificar els seus productes amb la marca Espiga Barrada.

PRODUCTE	SENSE GLUTEN	DE RISC	PROHIBITS	PRODUCTE	SENSE GLUTEN	DE RISC	PROHIBITS
ADDITUS			Additius que continguin gluten d'aliments declarats en etiquetat.	CACAU	Caixes pur en pols, mentres de xocola.		Productes que continguin sucre: riques, barones, cerves d'urbs, preparats en pols.
ALDRES	lotes*			CARB I PRODUCTES CARNIS	Tota mena de carns i visceres (fregides o congelades) que no continguin altres ingredients (a excepció de conservants, però el cutí i qualitat extra).	Productes picats: salchons, farrells, hamburgueses, patés, embotits, carn picada... Productes carnis: farinats, paquets, amb salsa, embotits o preparats. Iogurt, canelada i brou de porc, fress, solat, cuit o semicuit (no farinats), però i patata cocida, embots i ferrets.	Carb i productes carnis: disponibles i no dipulats: vin d'ura, productes carnis amb embotits o preparats.
ALIMENTS INFANTILS	Llet d'infants i llet mescada (0-3 anys) i creciment (0-3 anys).	Llet de cabra amb o sense azúcar, patés, lletnes, indoneses, berenques i paté per cabrales.		CERALS I PSEUDOCERALS	SENSE MOLDRER I EMVAISATS: arròs, blat de moro, blat sarrià, elgels, mill, sorgo, teff, quinoa, amarant, sèsam, soja, tapioca.	Productes elaborats a partir de cereals: aptes (arròs, quinoa...), farines, pasta... Cereal, mides de blat, mides de cereals aptes (en ambdós casos de necessari garantir la seva aptitud), fibres vegetals (ex. psyllium), criguetes de blat de moro (a general, a part per al consum o de microssones), sopes d'arròs, quinoa... a part per al consum.	Blat, mill, sègol, espelta, Kanari, Triticale, diàde no es elabora (farines derivades dels cereals anteriors), farines de cereals sense llevadura o llevadura sense gluten.
APERITUS I EMVINAGIATS	Olives (amb o sense pinjol), cogonets, cebetes... sense anar a mampiques.	Olives farcides, amb aroses, espècies... emvinagrats amb altres ingredients, palats fregides i altres cridis de beina, criguetes...		BEGUDES ALCOHÒLIQUES	Tots els vins, inclosos els espumosos, cava, sangria i lida begudes destil·lades: brandy, conyac, aguardent, arni, cassia, paivans, ginessa, rori, tequila, vodka, whisky (sense altres ingredients a aromatitzar).	Begudes cerveses, cervesa de cervesa aptes sense cervesa: logotip «sense gluten», lloca, Tinto de Verano.	Cervesa, begudes artesanes de cervesa, paboran...
BEGUDES ALCOHÒLIQUES	Tots els vins, inclosos els espumosos, cava, sangria i lida begudes destil·lades: brandy, conyac, aguardent, arni, cassia, paivans, ginessa, rori, tequila, vodka, whisky (sense altres ingredients a aromatitzar).	Begudes cerveses, cervesa de cervesa aptes sense cervesa: logotip «sense gluten», lloca, Tinto de Verano.	Cervesa, begudes artesanes de cervesa, paboran...	BEGUDES NO ALCOHÒLIQUES	Agua embotellada i aigua amb gustos (aroma o sense), infusions d'herbes, llimona, cola, llimona, té, ca, soda, quinoa, arni, llet (llet, sense sucre, sense salina) amb en gel o molt (llet, arni, vanille, barreja o deshidratat), instantanis i agredients: cola, ca, cocolata, o pató (sense anar a altres ingredients), okoua.	Begudes isotòniques, begudes energètiques, begudes vegetals (no làctics): té, ametlla, canoa, trefa... begudes a part per al consum a base de fruita, amb cafè o xocolata, amb begudes vegetals, infusions (herbes).	Infusions d'herbes a granel.

DRE: F. GARCIA DE COMBALES - CELIACIÓ DE CATALUNYA

En aquesta Classificació d'aliments **anem afegint categories a mesura que canvia la societat i els seus hàbits de consum**. Per exemple, ja hem afegit la categoria de productes vegans i vegetarians.

Tenint en compte tots aquests aspectes, hem preparat la nova Classificació d'aliments: sense gluten, de risc, i prohibits, que segueix en **canvi continu i que anem actualitzant constantment**.

Quines són les últimes novetats en la Classificació d'aliments?

A continuació t'expliquem les novetats i et recordem les últimes actualitzacions perquè estiguis al dia.

BEGUDES ALCOHÒLIQUES

BEGUDES NO ALCOHÒLIQUES

Aliments de risc

- Tots els tés i infusions d'herbes, mòltes o sense moldre, passen a ser de risc. S'ha fet aquesta modificació perquè les anàlisis en contingut de gluten indiquen que les plantes seques presenten una elevada contaminació.
- Recordatori: es consideren de risc les begudes isotòniques, les begudes vegetals (no làctics) i les begudes a part per al consum a base de fruita, amb cafè o xocolata.
- Recordatori: són de risc les càpsules de cafè que contenen altres ingredients o aromes (cafè amb llet, cafè amb xocolata, etc.).

Aliments prohibits

- Tes i infusions d'herbes a granel per l'alt risc de contaminació encreuada.
- Recordatori: no es poden comprar productes a les màquines expenedores de begudes (cafè, xocolata, infusi-

PRODUCTE	SENSE GLUTEN	DE RISC	PROHIBITS
COMPLEMENTOS ALIMENTARIS	Beata i gelat fresc i liofilitzats, pel·lons granolat		Revelats sense menció o logotip sense gluten
ESPÈCIES I CONDIMENTS	Espècies: totes les ratonats envasades sense molins o sense tarroja (pa, folla...), colònies i aromes naturals sense molins: safó, baies de salvia, canyella en branca, arròs de regustat, sal, vinagre de vi, de poma o sidra, amb denominació d'origen (pa, Modena...)	Espècies moltes i barreja d'espècies, crema de vinagre	Episquis a granel, condiments
FRUITA SECA	Natural sense suc amb o sense closca (ora)	Fruta seca tallada, fregida, salada o amb suc, en pols, travessada.	
FRUITES I SUCS DE FRUITA	Frutes fresques, monoxes: fruites en l'armari, en compostos o en altres, fruites dessecades: cítrics, ganes... fruites deshidratades: plàtan, poma... fruites confitades i glacials, suc, nectar o mel, melmelades i confitures.	Frutes a part per al consum: tarroja jades, envasades, en pols i liofilitzades, figues dessecades (exclosivament de fàbrica), melmelades o confitures amb altres ingredients a part de la fruita i codonyst.	
LLAMINADURES I GELATS	Gelats d'aigua (gelats de llimona, cola...)	Llaminadures, caramels i gelats no identificats amb menció o logotip sense gluten	Llaminadures a granel (fins i tot a l'armari principal de l'armari o el logotip «sense gluten»)

PRODUCTE	SENSE GLUTEN	DE RISC	PROHIBITS
LLIBRES	Totes*		
LEGUMS	Legums cuits al natural: cigrons o mongetes, cigrons secs o mongetes seques	Legums cuits al natural: lentilles, herbes seques	Legums a granel (cros o cabó)
LLET I PRODUCTES LACTIS	Llet: esterilitzada a llet, espèssada, condensada, concentrada... (llet especial (sense lactosa, enriquida, fortificada, en pols...), llet per a bebès, desnatada, en quart, en crema...), llet groc (natural), formatges frescs, tendres, semisecs o curats, sense o llet (no liofilitzats) sempre que indiqui en la denominació la paraula «formatge», quallada, quall, mató, quifre, nata o dole mada (contingut en mat. grassa inferior al 30%)	Yogurt de gustos, amb o sense fruites de fruits o altres aliments, formatges manipulats i secundaris, per untar, sollets, lliçats, en pastilles, a des... pastes de nata, nata, flan, mousses... postres de nata, crema, gelats, nata lliçada (contingut en mat. grassa inferior al 30%)	Yogurt amb cereals que contenen gluten
LLEIAT	Lleiat fresc de fleca (Saccharomyces cerevisiae), gasificants: bicarbonat sòdic i àcid tartàric	Lleiat químic	

i la carn picada, així com tots els embotits (llencats o no).

Aliments prohibits:

- Carn i productes dispensats in situ a les carnisseries no acreditades per l'alt risc de contaminació encreuada, ja que actualment moltes carnisseries tenen productes amb gluten, com arrebossats.

Arran de les consultes i peticions dels socis i sòcies, hem ampliat els tipus d'establiments que poden ser Establiments Acreditats. Podeu informar el vostre establiment de confiança per tal que s'hi adhereixi.

CEREALS

Aliments per naturalesa sense gluten:

- Recordatori: l'arròs, la quinoa, l'amerant, el mill, el sorgo i el blat sarraí són productes lliures de gluten per naturalesa però cal revisar l'etiquetatge per verificar que no hi ha cap contaminació «post-producció». No cal que s'identifiqui a

SUCRE I EDULCORANTS

Aliments de risc

- Mel amb altres ingredients.

ESPÈCIES I CONDIMENTS

Aliments prohibits:

- Comí en gra, ja que les anàlisis de contingut en gluten reiterades indiquen una contaminació freqüent (+20ppm).
- Espècies a granel, a causa de l'alt risc de contaminació encreuada.

FRUITES I SUCS DE FRUITA

Aliments de risc:

- Codonyst si inclou altres ingredients a part del codony.

PRODUCTE	SENSE GLUTEN	DE RISC	PROHIBITS
OLIS I GREIJDOS COMESTIBLES	Olis vegetals (oliva, girasol, aròs), i greiJDos animals (lard de porc, mantega i cansalada)	Olis aromatitzats o amb herbes aromàtiques, margarina	
OUS I DERIVATS	Ous frescos, refrigerats i dessecats, d'ornaments o usos en pastes, rovell escalfat, clara rehidratada, ou líquid pasteuritzat	Productes que continguin ou: ovoproductes (pat, truita de patates precuinate, ou clar...)	
PEIX I MARISC	Peixos (blanc i blau) marins: fregit, salat i en salada, dessecat, fumat, congelat... conserves al natural, en oli (oliva, girasol o barreja d'olis vegetals), a la llauna... (no de colomar (fins a 2014 pot haver-hi sal))	Salmó i succeidants de peix, productes preparats (paté, conserves amb salsa...) o precuinate	Productes amb ossos o que continguin cereals amb gluten
PLATS PREPARATS		Verdures i hortalisses preparades per al consum (comens, paté...)	
PRODUCTES VEGANS I VEGETARIANS		Alfals, tofa al natural, de ganes, marisc... tempeh, tofins, gremolats, soja fermentada, «metan vegetal», salsa tamari	Saltat, salsa de soja
SOPES I SALSSES		Brou i salses comercials, sopes deshidratades, en juliana, pastilles de brou	

PRODUCTE	SENSE GLUTEN	DE RISC	PROHIBITS
SUCRE I EDULCORANTS	Sucres blancs i bruns, almidons, mel i melissas (mel de canya), edulcorants, inclosa l'esteua, xarop d'altaveva, xarop de glucosa, melhidroliu o dietosa (no i lact) i deriuats de cereals amb gluten	Sucres glaci, sucres aromatitzats (pa, xirriolat, mel amb altres ingredients)	
TUBERCLES I PRODUCTES DERIVATS	Potates, maniocs, batates, iuca, orfina... conserves de patata, sal natural, cubes	Potates prefredides congelades, patates congelades, flocs de paté de patates, pastes i deriuats cruda, farina...	
VERDURES	Totes les verdures i hortalisses, fangs i bolets comestibles frescos, congelats, deshidratats, sense oli, en conserva, conserves de verdures - hortalisses sal natural, minis de verdures congelades	Verdures i hortalisses precuinate	Verdures i hortalisses empanades o amonissades amb farines de cereals amb gluten

Des del Departament tècnic científic de l'Associació Celíacs de Catalunya us recomanem revisar sempre l'etiqueta dels productes genèrics per comprovar que no hi ha cap missatge que alerti del contingut en gluten.

Si teniu qualsevol dubte, consulteu-nos!
info@celiacscatalunya.org | 934 121 189

Foto: iStockphoto.com / iStockphoto.com

Aliments prohibits:

- Tots els dolços a granel per l'alt risc de contaminació encreuada.

LLET I PRODUCTES LACTIS

Aliments de risc:

- **Nata lleugera:** conté un contingut en matèria grassa inferior al 30%, ja que la legislació permet afegir altres ingredients. Per identificar-la, podeu revisar l'envàs del producte, ja que sempre indica la proporció de matèria grassa.
- **Recordatori:** els formatges processats (llencats, ratllats, en pols...) són productes de risc tant per la possible contaminació encreuada com pel fet que es poden afegir altres ingredients per facilitar la seva conservació.

LLAVORS:

Aliments per naturalesa sense gluten:

- **Recordatori:** totes les llavors són aliments per naturalesa sense gluten però cal revisar l'etiquetatge per verificar que no hi hagi el missatge "pot contenir". No s'han de comprar a granel per l'alt risc de contaminació creuada.

ALGUES:

Aliments per naturalesa sense gluten

- **Recordatori:** totes les algues són aliments per naturalesa sense gluten però cal revisar l'etiquetatge per verificar que no hi hagi el missatge "pot contenir".

LLEGUMS

Aliments de risc:

Descobrim el treball dels obradors i les botigues especialitzades sense gluten durant el confinament



0 gluten / Vic



Alatria / Pineda de Mar



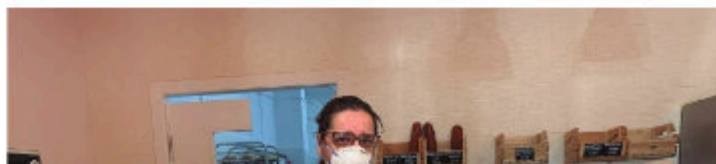
Il Piccolo Focone / BCN



Ca la maria / Badalona



Celiadictos / BCN



Durant aquests darrers mesos de confinament que hem viscut a causa de la crisi de la COVID-19, molts obradors i botigues especialitzades sense gluten han continuat treballant i oferint els seus serveis al col·lectiu celfac, tot respectant les normes i precaucions recomanades per les autoritats sanitàries. Des de l'Associació Celfacs de Catalunya volem agrair i reconèixer la feina de tots els professionals de l'hostaleria en aquesta situació tant complicada.



Cal Marius / BCN



Dal Nonno / Castelldefels



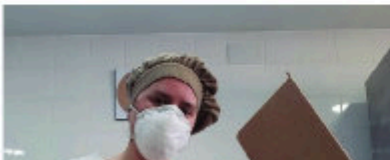
Punto smile / Cornellà i BCN



Maurici Cot / Llinars del Valles i Vic



Ecomimosa / Vic



ASSOCIACIÓ CELÍACS DE CATALUNYA

ACCIONS I FITES PER MILLORAR LA VIDA DEL COL·LECTIU CELÍAC

Promoció i protecció dels drets de les persones celíaques



PARLAMENT DE CATALUNYA

Presentada, a sol·licitud de l'Associació, la disposició a l'articulat del Projecte de llei de mesures fiscals, financeres, administratives i del sector públic i de creació de l'impost sobre les instal·lacions que incideixen en el medi ambient (tram. 200-00012/12). Amb aquesta es demana que el Govern, dins les disponibilitats pressupostàries per al 2020, ha de fer efectiu el compliment de la resolució 552/XI del 30-03-2017 del Parlament de Catalunya, sobre l'adopció de mesures per a millorar la qualitat de vida de les persones celíaques a Catalunya.

Presentada, a sol·licitud de l'Associació, l'esmena al Projecte de llei de pressupostos de la Generalitat de Catalunya per a 2020 per a la creació d'un fons pressupostari de 970.609,49

€ en l'àmbit de salut, per donar compliment a la resolució 552/XI i la 56/XII i altres aspectes per la millora de la qualitat de vida de les persones celíaques. Esmenes que no van prosperar (votacions a favor: PSC, Cs, CUP i PP, votacions en contra ERC i JxCat, Abstenició: Comuns).

Reunions amb diputats de la Comissió d'Educació (CE) per informar de la reunió mantinguda amb el DG d'atenció a la família i la comunitat educativa del Departament d'Educació i de la situació persistent d'indefensió dels infants celíacs als menjadors escolars catalans.



SINERGIES

Amb...

INSTITUT CATALÀ DE LA SALUT per promoure l'edició d'un programa formatiu per a professionals sanitaris i l'edició d'un cicle de xerrades als Centres d'Atenció Primària adreçades als pacients recentment diagnosticats de malaltia celíaca.

FUNDACIÓN DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE FARMACIA FAMILIAR Y COMUNITARIA (SE-FAC) per la proposta d'un conveni marc.

TURISME DE BARCELONA per promoure la seguretat alimentària en la cuina sense gluten dels establiments d'hostaleria i restauració.

ASSOCIACIÓ DE DIABÈTICS DE CATALUNYA per aprofitar sinergies i també per fer Lobby davant les administracions.

FUNDACIÓ PERE TARRÈS per validar les formacions que imparteixen a monitors d'esplai i menjadors escolars i acreditar les cases de colònies que gestionen.

DEP. ENSENYAMENT-ÀREA D'ORDENACIÓ FORMACIÓ PROFESSIONAL per realitzar forma-

AECOSAN Participació en la reunió del grup de pacients amb al·lèrgies i intoleràncies alimentàries, coordinació del comunicat per fabricants sobre traces en lletíes i informació sobre estudis que qüestionen la precisió en la detecció de gluten en hidrolitzats dels mètodes validats actualment.

Participació en el grup de treball DISCRIMINADOS POR LA SALUD comissió Catalunya per garantir l'accés a la funció pública de les pacients de les associacions representades.

El GOVERN DE CATALUNYA ha aprovat eliminació de la celiaquia com a causa d'exclusió amb caràcter general a les bases de convocatòria de les proves selectives del personal funcionari, estatutari i laboral.

Representació del col·lectiu durant la crisi COVID19 a través de les reunions del CONSELL CONSULTIU DE PACIENTS.

Seguiment de la denúncia interposada per l'incompliment de la resolució 56/XII aprovada a la comissió d'educació del Parlament davant del SÍNDIC DE GREUGES.

ACORDS, CONVENIS I MOCIONS



Amb la finalitat d'intensificar les accions a realitzar amb administracions, consistoris i empreses per millorar la qualitat de vida dels ciutadans i ciutadanes cèlacs i cèlacs i impulsar accions en el benefici de la seva salut i el seu benestar, promovem acords, convenis i mocions.

Convenis i mocions aprovades:

Ajuntament de Banyoles (Conveni signat impulsat per la delegació de Girona).

Ajuntament de Lloret

Ajuntament de Torelló

Serunion (renovació de conveni de restauració col·lectiva).

Mercadona (conveni per realització de tallers formatius, guies informatives i pel foment de la recerca).

Caprabo (conveni pel qual els nostres socis obtindran un 20% de descompte en productes específics sense gluten).

Universitat de Lleida

Agència de Salut Pública de Barcelona Adhesió a la campanya EACTÍVATE

A més ens hem reunit per impulsar accions en benefici del col·lectiu amb:

Ajuntament de Gavà

Ajuntament de Castelldefels Ajuntament de Figueres

Ajuntament de Deltebre (impulsat per la delegació de Baix Ebre-Montsià).

Ajuntament de Roquetes (impulsat per la delegació de Baix Ebre-Montsià).

Ajuntament de Vilafranca del Penedès (impulsat per la delegació de l'Alt Penedès per millorar la restauració sense gluten i opcions a festes populars).

Ajuntament de Sant Feliu de Llobregat (impulsat per la delegació de Baix Llobregat Centre).

Àrea d'Ocupació, Empresa, Turisme i Economia Social de l'Hospitalet de Llobregat i restauradors de la ciutat.

També seguim oferint assessorament i formació gratuït a persones celiàques derivades de serveis socials i treballam amb CREU ROJA per definir la composició de la bossa de productes sense gluten que han de rebre els infants celiacs en risc d'exclusió.

Programes de salut i investigació



BECA CELÍACS DE CATALUNYA A LA RECERCA EN PATOLOGIES RELACIONADES AMB LA INGESTA DE GLUTEN

IV edició de la Beca Celiacs de Catalunya:

El 2020 hem convocat una nova Beca Celiacs Catalunya la qual està dotada amb 10.000€ per al millor projecte d'investigació científica sobre aquestes patologies i el seu tractament. Els temes de recerca admesos a la convocatòria van; des de qüestions medico-científiques fins a tecnologia dels aliments. Destaquem com a novetat l'àmbit europeu de la convocatòria. Els projectes podran presentar-se fins al 30 de setembre.

Gestió i seguiment de Beques concedides en anys anteriors:

Història natural de la EC

Ec en Atención Primaria

Microbiota i fenotip en MC



ESTUDIS I PUBLICACIONS

Estudis científics propis:

- I. Publicació a Plant Foods for Human Nutrition (Revista científica Springer) de l'estudi sobre el contingut de sodi i colesterol en el pa de motlle.
- II. Acceptat per a publicació a la revista de Nutrición Hospitalaria l'estudi sobre el desenvolupament d'una base de dades de composició de productes sense gluten i comparació del perfil nutricional i preu d'aquest respecte els homòlegs amb gluten (URV).
- III. Estudi propi realitzat amb la UPV, per la validació dels mètodes analítics per la detecció de gluten en productes alimentaris hidrolitzats. Ampliació de l'estudi: mostres analitzades amb el mètode G12 competitiu i el kit d'Elisa per a hidrolitzats d'ingeneasa.

Col·laboracions:

- I. Participació en l'estudi científic internacional sobre COVID-19 i celiaquia, coordinant a Espanya per la SEEC i amb la participació de Celiacs Catalunya, FACE i Celiacos Madrid.
- II. Revisió TFG Valoració nutricional i preu dels productes sense gluten i els seus homòlegs mitjançant el sistema Nutriscore.

SEGURETAT ALIMENTÀRIA

Anàlisi del contingut en gluten en productes

Projecte de control de mercat: publicació de l'informe resultats de les anàlisis 2019. Pel que fa al control de mercat 2020, l'anàlisi de contingut en gluten de productes alimentaris de les 3 categories diferents (sense gluten, pot contenir traces i cap menció de gluten) que duem a terme s'ha vist interromput per la situació sanitària la qual ens va confinar a partir del 15 de març. Durant el primer trimestre vam analitzar productes i esperem ben aviat continuar amb les anàlisis de control de mercat.

Homogeneïtzació de l'etiquetatge

Participació en els grups de treball europeus de l'AOECS per l'homogeneïtzació de l'etiquetatge dels productes sense gluten a través de la marca Símbol Espiga Barrada.

Revisió dels plecs generals i tècnics per l'atorgament de llicències de la marca Espiga Barrada.

Definició dels procediments específics d'auditories durant l'Estat d'Alarma per la concessió de llicències de la marca Espiga barrada.



Activitats de formació, acompanyament i oci

SUPORT, ORIENTACIÓ, FORMACIÓ I ASSESSORAMENT AL PACIENT

Durant aquest semestre han estat 5.176 les consultes de pacients gestionades (principalment sobre alimentació, dieta sense gluten, seguretat alimentària, viatges, establiments de restauració...).



10 XERRADES SOBRE DIFERENTS ASPECTES DE LA CELIAQUIA

Més de 700 socis i sòcies han participat a les 10 xerrades, 4 presencials i 6 online, que hem realitzat per empoderar al pacient sobre celiaquia, dieta sense gluten, seguretat alimentària, etc. De totes elles hem extret nous coneixements sobre la malaltia que ens afecta.



15 TALLERS DE CUINA SENSE GLUTEN

Durant aquest semestre hem organitzat tallers de cuina presencials i online dels que heu gaudit més de 1.000 socis o sòcies (5 presencials i 10 online) on hem après a elaborar pizzes divertides i variades, pa de Sant Jordi, Coques de Sant Joan, menú saludables, pasta artesana... Per aquestes activitats, hem comptat amb cuiners de prestigi com en Mateo Sierra, Carlos Milan, Esther Bedmar, Eloy Caicedo, Celidictos, Glutoniana, Maurici Cot i la nostra petita cuinera Léa Olmo.

Moltes gràcies per participar-ne i fer que siguin un èxit!





VOLUNTARIAT

Durant aquest semestre la formació presencial i online de les persones voluntàries, que us atenen des de les diferents delegacions, ha estat continuada perquè esdevé imprescindible per facilitar un servei complet i satisfactori als socis i sòcies.



I JORNADA “ABORDATGE INTEGRAL DE LA CELIAQUIA”

Un nou èxit de convocatòria va ser la II Jornada “Abordatge integral de la celiàquia” que sota el títol “1 després del diagnòstic... ara què?”

“Dificultats i oportunitats al seguiment del pacient celiac” que vam organitzar juntament amb Sanitas i l'Hospital CIMA.

En José Luis González Romero, director mèdic de l'Hospital Sanitas CIMA va inaugurar la Jornada donant la paraula a experts en diferents disciplines relacionades amb la malaltia celiaca. Vam comptar amb la Dra. Ana Bargallo, especialista en Digestiu de l'Hospital Sanitas CIMA, que ens va parlar de “L'última hora de la malaltia celiaca” i seguidament el Dr. Modesto Varas ens va actualitzar la informació sobre “Sensibilitat al gluten/blat no celiaca”, dues interessants intervencions que vam gaudir tots els assistents. Seguidament un panell de professionals implicats al diagnòstic i tractament del pacient celiac van exposar- nos la vessant de la malaltia a l'àmbit de la Medicina de família. Així doncs, vam comptar amb la Dra. Paula Rodríguez, la Dra. Isabel Casas, la Nutrició i Psicologia representades per Sara Ezquerria i Cristian Figueredo i amb la Dra. Berta Uzquiza que ens va parlar del diagnòstic i afecció de la celiàquia a l'àmbit de l'odontologia. Una interessantíssima jornada on els assistents van poder resoldre els seus dubtes al col·loqui final.

Esperem amb il·lusió la III Jornada!



DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA

Hem commemorat el DIC 2020 amb 7 activitats online a les quals han participat gairebé 1.000 socis i sòcies. A més, hem sortejat entre tots els nostres associats 105 lots de productes sense gluten que han estat donats per diferents empreses del sector que van donar suport a aquesta iniciativa.

Com cada any hem engegat una campanya reivindicativa i de sensibilització específica. En aquesta ocasió, hem participat en una acció col·lectiva compartida per totes les associacions membres de l'AOECS i hem fet una crida a la unió de tots els membres de la nostra entitat per junts, augmentar la sensibilització social de la malaltia celiaca.



LLANÇAMENT DE LA NOVA WEB I ACTUALITZACIÓ DE L'APP

Des del mes de gener ja disposem de l'actualització de la nostra web www.celiacscatalunya.org on trobaràs una àmplia informació sobre la celiàquia, dieta sense gluten, obradors i establiments de restauració i hostaleria aptes...

Ja són més de 22.000 els aliments que podeu trobar a l'APP de l'Associació, que sempre està en millora continua i en la que anem introduint noves funcionalitats, com per exemple el filtratge

Accions per facilitar l'accés a una dieta sense gluten dins i fora de casa

NOUS ESTABLIMENTS ACREDITATS COM A APTES PER A CELÍACS



L'equip del Projecte Restauració ha treballat de valent i ha acreditat 26 establiments nous. La crisi mundial de la COVID 19 ha suposat un cop molt dur per a les empreses d'Hostaleria i restauració, que ara travessen moments veritablement complicats. Des de Celíacs volem garantir la continuïtat de l'esmentat Projecte Restauració, la seguretat del col·lectiu de persones celiaques en els establiments acreditats i també estem compromesos a donar suport a les persones que treballen o estan al capdavant d'aquests establiments. Per aquest motiu, hem implementat un nou procés de visites de revisió als establiments en remot; utilitzant tecnologia digital per a garantir la continuïtat del nostre assessorament sobre gestió del gluten en la restauració.

GESTIÓ D'INCIDÈNCIES



Hem gestionat 7 incidències que ens heu comunicat a diferents establiments com menjadors escolars, menjadors socials, menjadors penitenciaris, restaurants i obradors. L'equip del Projecte Restauració ha contactat amb ells i ha realitzat la revisió, formació i assessorament perquè puguin oferir opció sense gluten amb seguretat.

PRESENTACIÓ DEL PROJECTE RESTAURACIÓ A DELTEBRE



Èxit a la presentació del Projecte Restauració a la zona amb l'assistència de la FIHRT, FECOTUR Deltebre, regidors de l'ajuntament i nombrosos restauradors de la comarca.

Gràcies a tots per la vostra assistència i interès!

FORMEM I ASSESSOREM ESCOLES I COL·LECTIUS SANITARIS I DE RESTAURACIÓ



Hem realitzat 24 formacions tècniques arreu del territori i entre elles destaquem la realitzada a tècnics de sanitat de l'Agència de Salut Pública de Barcelona, a la cadena de restaurants Comaypunto, a menjadors escolars, centres geriàtrics i monitors.

Un total de 110 professionals han estat formats en celiaquia, dieta sense gluten, protocols de seguretat en la cuina sense gluten i etiquetatge dels aliments.



ALERTES ALIMENTÀRIES

Hem informat de 4 alertes alimentàries en relació al gluten reportades per la 'Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición' (AESAN).



NOVES GUIES, MANUALS I DOCUMENTS

Hem fet la revisió tècnica de la "Guia per gestionar correctament els aliments que contenen al·lèrgens en el sector de restauració i minoristes" editada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

Editada la nova guia "Espais amb oferta sense gluten".

S'ha fet difusió del 'Projecte restauració de l'Associació' a les newsletter dels principals gremis de restauració.

Hem participat en la redacció del fulletó "Menjar sa i moure's en reunions de treball" editat pel departament de Salut de la Generalitat per tal que s'incloguin opcions per celiacs en les reunions.

Noves edicions digitals de llistes de productes específics de temporada (Pasqua, Gelats i Coques de Sant Joan sense gluten).

Vam editar un llistat digital d'obradors i botigues amb productes per celiacs, amb servei durant el confinament.

Som membres del grup de treball "Eating Out" de l'AOECS per la definició dels estàndards de qualitat que ha de proporcionar els establiments de restauració a tota Europa per ser acreditats com aptes per celiacs.

PROGRAMES DE COMUNICACIÓ I SENSIBILITZACIÓ SOCIAL SOBRE LA CELIAQUIA



80 MITJANS DE COMUNICACIÓ ES FAN RESSÒ SOBRE LA CELIAQUIA

Aquest semestre destaquem de forma especial la campanya "Cap infant celiac sense caramels" la qual va comptar amb l'adhesió de 200 ajuntaments.

Tanmateix han tingut un gran impacte la denúncia que vam realitzar sobre la manca de productes sense gluten als establiments durant el confinament i les activitats online que, des de l'Associació, hem realitzat per als socis i sòcies.

Hem emès 6 notes de premsa per sensibilitzar la població general sobre la celiàquia i la seva repercussió en les persones celiaques.



BLOG

Hem aportat informació de rigor al pacient sobre celiàquia, dieta sense gluten, alimentació saludable i altres temes d'interès publicant 13 entrades al blog.



XARXES SOCIALS

Instagram

Durant aquest semestre hem continuat ampliant continguts en aquesta xarxa social, arribant ja als 4.727 seguidors.

Hem fet 162 publicacions sumant fotografies, vídeos i Instagram Stories assolint un total de 345.238 impactes.

Twitter

Hem arribat als 4.369 seguidors després de publicar 282 'tweets', durant tot el semestre, i d'acon-



Estrenem botiga on-line!

www.0x100gluten.com: un clic i ens tens a casa

**Encarrega ja el nostre producte i gaudeix
de la màxima qualitat sense gluten**

Trameses a tota la península



Activitats del grup de joves celíacs, iniciatives sense gluten!



Dinar de Nadal

El passat mes de desembre els joves celíacs ens vam reunir de nou, aquest cop al restaurant recentment acreditat Petit En Ville de Barcelona per celebrar conjuntament, un any més, el dinar de Nadal. En ser el primer cop que s'organitzava un àpat en aquest establiment hi havia expectació

pel menjar. El restaurant ens va oferir diferents opcions de primers i segons així com de beguda. El bon ambient va fer que la trobada s'allargués fins ben entrat el vespre i que cadascú tingués l'oportunitat de conèixer altres socis amb qui encara no havia coincidit.

Maria Camanyes

Summer camp CYE

Des de CYE (Coeliac Youth of Europe) i degut a la situació actual, s'ha hagut de cancel·lar l'edició d'aquest any del summer camp que estava previst celebrar-lo a Lignano Sabbiadoro al nord d'Itàlia del 26 de juliol a l'1 d'agost. S'ha arribat a un acord amb l'equip organitzador perquè aquest es pugui celebrar l'estiu del 2021 en el mateix país. Si la situació evoluciona favorablement, amb l'entrada a l'any 2021 s'informarà de quan s'obren les inscripcions. Seguiu l'actualitat de CYE al Facebook i a l'Instagram @cyecceliacyouth!

Eduard Colomer



Room escape – Activitat posposada

Estava previst dur a terme un room escape a Barcelona el passat mes de març, amb motiu de la situació d'alarma s'ha hagut de posposar. Informarem quan el puguem fer, així com de les properes activitats. Esperem retrobar-nos aviat!

- *Recordau estar atents a l'Instagram (@celiacsjoves) o al Facebook (Celíacs Joves de Catalunya) de cara a properes activitats.*

Eduard Colomer

Taller de Pizza

A causa de la pandèmia COVID-19 el grup de joves vam haver d'ajornar l'activitat presencial que teníem prevista, el roomescape assenyalat anteriorment, però no per això vam perdre les ganes de passar



Smartfooding



La millor selecció de productes bio, ecològics i sense gluten al millor preu



Uneix-te al
Club Smartfooding,
i tindràs el 15-40% de descompte
en tot el catàleg!

Aconsegueix un
10% de descompte
addicional amb el codi:

SMARTCELIAC10

amb 14 € d'ingressos

www.smartfooding.com

Troba's a la botiga: Gram - Carrer València 305, Barcelona (08009)

*tus magdalenas sin
gluten y sin lactosa*

AHORA TAMBIEN LAS
PUEDES ENCONTRAR
amazon



Vivències durant el confinament

Experiències Positives

En aquests darrers mesos absolutament condicionats per la pandèmia de la Covid-19, i en els quals hem viscut moments força complicats, també s'han impulsat iniciatives conjuntes o individuals que han generat dinàmiques favorables acompanyades d'un missatge d'esperança per a tots i totes. I és que, fins i tot en les situacions més adverses, hem d'intentar extreure experiències positives. A continuació us apropem algunes d'aquestes experiències viscudes pels nostres socis i sòcies en el marc del confinament.

Júlia Rovira



Durant aquests mesos m'ha envaït una sensació de tranquil·litat a la cuina que trobava a faltar. Tranquil·litat pel fet que sabia que no em podia exposar a la contaminació creuada. M'he confinat amb la meua parella i ell va optar per seguir una dieta 100% sense gluten a casa i ha sigut molt agradable no haver de mirar etiquetes i poder menjar tot el que hi havia al rebost.

També, a l'haver tingut més temps, he participat en xerrades i conferències sobre la celíquia i l'alimentació en general que m'han fet aprendre coneixements sobre la nutrició molt interessants.

A més a més, continuant amb el fet de tenir més disponibilitat, he pogut descobrir nous productes sense gluten, tant de marques que venen a grans superfícies com petits comerços que han començat amb els enviaments.

Com segurament la majoria de les persones, també ha sigut un moment per cuinar més, i m'he embarcat a descobrir el món de les masses fermentades fent receptes més laborioses com per exemple donuts, cinnamon rolls o pizzes casolanes.

Aquest període també m'ha servit per connectar amb la comu-

Montse Bosch

Mai m'hauria imaginat gent cantant i aplaudint al balcó, que el transport públic fos gratuït, que sense artistes la vida no seria igual, fer tantes videotrucades, jugar a distància, fer esport a casa, cuinar i aprendre a fer pa sense gluten entre altres receptes. Que la imaginació i creació de la gent fos tan potent; fent cançons, ballant, mostrant les seves habilitats i talent.

Durant el confinament, esperava amb molt més entusiasme anar a treballar; convertint-me en una afortunada per poder sortir de casa i desenvolupar la meravellosa professió de la infermeria on les cures i la dedicació mai han faltat, tot acompanyades d'un somriure.

Tampoc em podia imaginar que el món s'esturés, units per un objectiu comú. Per mi el més positiu és aquesta natura tan viva que ara tenim, rodejats d'un ambient amb menys pol·lució i un aire més fresc, més pur. La natura s'ha de respectar i cuidar cada dia més i ella cuidarà de nosaltres.

A més he après a valorar les petites coses de la vida, confiant més en nosaltres mateixos. Tindre aquell temps que sempre ens faltava per poder reflexionar sobre el nostre comportament, el ritme de vida que portàvem; parant, descansant i auto observant-nos per poder-ho corregir i potenciar una nova conducta que ens enriqueix més com a persones.

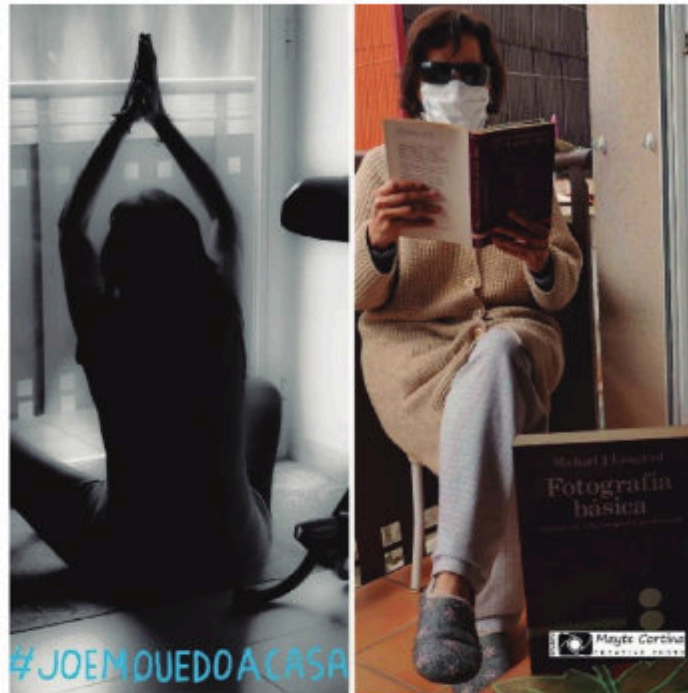
Que els nostres petits s'hagin fet més grans i madurs, adaptant-se a una nova situació que ha afavorit al seu aprenentatge sobre la vida (no tot surt als llibres). I per últim i no menys important, agafar més forces que mai com a societat per unir-nos i lluitar per una mateixa causa, adonant-nos junts de les desitjats del món en el qual vivim.



Mayte Cortina

D'aquests mesos tan complicats, valoro positivament...

- Incrementar l'autoestima amb activitats d'oci a casa com la lectura, el ioga i la fotografia.
- Entendre encara molt més les preocupacions d'altres persones davant situacions tan greus com la mort o la malaltia dels seus éssers estimats, amb la impossibilitat de veure'ls o acompanyar-los a causa de la Covid-19.
- Valorar molt més la nostra capacitat de moviment i llibertat per a fer coses i desplaçar-nos sense restriccions.
- Cuinar amb molt més temps i paciència que en el dia a dia habitual.
- Tenir molta cura de la salut emocional i física dels meus familiars i amics, i de la meua pròpia que a vegades passa a segon terme.



Farina i Elaborats de Cigró

Pes: 500 g

Farina de Cigró

Hort del Silenci
des de 1987
Cultivat i elaborat a Catalunya

Pes: 325 g

L'Ou Vegetal

COCA sense gluten

INGREDIENTS

- 175 gr. Farina "shar"
- 100 gr. Farina "gallo"
 - 50 gr. Sucre
 - 4, 5 ut. Ous
- 36 gr. Mantega o margarina
 - Ratlladura de llimona (opcional)
 - Ratlladura de taronja (opcional)
- 16 gr. Llevat fresc
 - 4 gr. de Sal
 - 2 gr. Bicarbonat
 - 4 gr. Goma xantana o philyum



Recepta d'Isabel Trullenque,
<http://celiadicots.com/>

PREPARACIÓ

1. Barrejar tots els ingredients i pastar uns 10 minuts aproximadament.
2. Deixar reposar la massa, fins que creixi la meitat. Aproximadament uns 45 minuts.
3. Treure l'aire a la massa, formar la coca i pintar amb ou, posar les



Editorial / José Molina, presidente de la Asociación Celíacs de Catalunya

Esta primavera de 2020 ha sido una primavera completamente diferente de las que todos y todas habíamos vivido. Una primavera que hemos visto pasar, en el mejor de los escenarios, desde casa. Una primavera que nos ha obligado a detenernos por momentos y ver la sociedad que hemos creado desde una perspectiva que nunca habíamos conocido.

La llegada de la pandemia del Covid-19 obligó a nuestra Asociación a reinventarse, igual que lo ha tenido que hacer un mundo cada vez más globalizado, pero que también nos ha obligado a mejorar y hacer un sobreesfuerzo como entidad para continuar como de nuestros socios ofreciendo nuestros servicios peilando la imposibilidad de hacerlo de manera presencial.

Además de la incertidumbre, inseguridad e incluso miedo que la Covid-19 generó en nuestro país, se sumaron las dudas de nuestros asociados sobre la incidencia de esta enfermedad en los pacientes celíacos. De este modo, durante las primeras semanas de confinamiento recibimos muchas consultas sobre si la enfermedad celíaca era una patología de riesgo para este coronavirus. Por ello, desde la Asociación Celíacs de Cataluña asumimos el reto de facilitar información de forma periódica al respecto a través de nuestro blog y nuestras redes sociales. Enmarcada dentro de estas acciones, para proporcionar todos los conocimientos a nuestro alianza a los socios y socias, colaboramos con la SEEC en la elaboración y difusión de un comunicado para los pacientes y familiares donde se explicaba que no había ningún riesgo añadido para ser celíacos reponiendo así a las cuestiones planteadas por los socios.

Durante estos meses hemos aprendido y seguimos aprendiendo diferentes métodos para poder ayudar al colectivo celíaco contrastando las innumerables dificultades que una situación tan excepcional como ésta puede generar, intentando conocer cada situación de forma individual y personalizada. Para conseguirlo, hemos implementado y formado a los trabajadores de nuestra entidad en el uso de diversas herramientas telemáticas las cuales hemos utilizado para generar contenido especializado haciendo talleres online, charlas o entrevistas. Además, hemos mantenido las formaciones, primeras visitas a pacientes recientemente diagnosticados y hemos aprovechado para hacer formación online a profesionales de la restauración.

Aunque haya sido desde nuestras casas, hemos conseguido mantener nuestros servicios activos, los cuales también tuvimos que adaptar, como es el caso de nuestra aplicación móvil que fue actualizada para poder informar minuto a minuto de la situación de las empresas de restauración cercadas. En este sentido, durante estos días tan complicados, también creamos un listado de los obradores que ofrecen servicio a domicilio o estaban abiertos y, mientras tanto, no hemos dejado de lado la defensa de los derechos de los celíacos trabajando con el departamento de Salud y de Educación de la Generalitat; impulsando la investigación científica, la edición de guías y la creación de diferentes campañas de difusión y sensibilización que descubrirete con detalle en las páginas de esta revista.

A pesar de este contexto generado por la Covid-19, el pasado mes de mayo volvimos a celebrar el Día Internacional de la Celiacía. Este año, lanzamos de manera conjunta con la ADECS (Asociación de Asociaciones de Celíacos de Europa) una campaña con el objetivo de aumentar la sensibilización social de la enfermedad celíaca. ¿El nombre de esta iniciativa? #celiacunidad. Y es que si hay una conclusión evidente que podemos extraer de lo vivido durante esta primavera es que el trabajo en equipo, la resiliencia y la colaboración entre personas y entidades nos hace más fuertes y mejores a todos y todas.

¡Muchas gracias por seguir a nuestro lado!

Campaña con motivo del Día Internacional de la Celiacía 2020

Durante todo el mes de mayo impulsamos la campaña #celiacunidad haciendo una llamada a la unión de todos los celíacos para, juntos, aumentar la sensibilización social de la enfermedad celíaca.

Como cada año, este pasado mes de mayo, celebramos el Día Internacional de la Celiacía. Esta vez, pusimos en marcha una campaña reivindicativa y de sensibilización específica queriendo hacer hincapié en que la pertenencia a una asociación de celíacos tiene un impacto directo en el bienestar de los pacientes gracias a servicios de asesoramiento e información, el acceso a eventos, el acceso a información sobre alimentos seguros o la búsqueda de ayuda para aumentar la concienciación sobre la enfermedad celíaca entre el público en general y los profesionales sanitarios.

Y es que se estima que entre 1 y 2 de cada 100 personas en toda Europa padecen enfermedad celíaca. Según esta prevalencia se calcula que más de 7 millones de personas se ven afectadas por la enfermedad celíaca en toda Europa, aunque sólo el 25% de estas han sido diagnosticadas en la actualidad. En cuanto a Cataluña, más de 75.000 personas padecen celiacía, el 80% está sin diagnosticar y la media de tiempo que se tarda en diagnosticar a una persona celíaca adulta es de 7 años.

Mediante el hashtag #celiacunidad participamos en una acción colectiva compartida por todas las asociaciones miembros de la ADECS (Asociación de Asociaciones de Celíacos de Europa) a través de las comunidades online, situando a las personas y al apoyo a estas en primera línea de las interacciones en las redes sociales. El objetivo, hacer más visible la enfermedad celíaca, promover la reflexión sobre esta y aumentar la sensibilización social.

bioma celíaco, presentado por el IIdiBGI y que cuenta con el Dr. Adeguez y el Dr. Gil como investigadores principales.

Este 2019 hemos presentado una nueva edición de la Boca Celíacs de Catalunya para un proyecto de investigación en celiacía, dermatitis herpetiforme o sensibilidad al gluten no celíaca. Como cada año, han podido optar a la boca todos aquellos grupos que realizan investigación básica, aplicada o clínica sobre alguna de las patologías mencionadas y que pertenezcan a universidades, hospitales, centros de investigación o empresas, de ámbito público o privado, situados en el territorio catalán.

El proyecto de investigación gestionado en esta II edición de la Boca Celíacs de Catalunya es un estudio multifactorial sobre el microbioma celíaco, presentado por el Instituto de Investigación Biomédica de Girona Dr. Josep Trueta (IIdiBGI) y que cuenta como investigadores principales con el Dr. Josep Gil, médico de familia del CAP de Vilatorrada de Girona y el Dr. Xavier Adeguez, jefe del servicio de gastroenterología del Hospital Universitario de Girona Dr. Josep Trueta.

Este proyecto de investigación ofrece una oportunidad para poder investigar las nuevas hipótesis de la fisiopatología celíaca en relación con el microbioma intestinal, es decir, intentar descubrir si existen diferencias entre las bacterias presentes en las heces de los pacientes celíacos con respecto a la población no celíaca, y conocer los efectos de la dieta celíaca en la comunidad microbiana del tracto digestivo. Las implicaciones que puede tener el trabajo sobre el conocimiento de la enfermedad y los efectos beneficiosos del tratamiento con la dieta sin gluten pueden ser muy relevantes. Existen escasos trabajos planteados como este en el ámbito mundial y ninguno en Catalunya.

En este proyecto de investigación se parte de la hipótesis de que la enfermedad celíaca promueva la disbiosis al microbioma intestinal en comparación con los sujetos sanos debido al tratamiento inmuno-mediado inflamatorio en la mucosa intestinal, que es revertido gracias a la dieta sin gluten. En consecuencia, la dieta sin gluten es la solución terapéutica para los pacientes con enfermedad celíaca, ya que generará una recuperación del microbioma intestinal, alcanzando niveles saludables de microbioma.

El objetivo principal de la propuesta es describir el perfil taxonómico microbiológico de las heces en pacientes de enfermedad celíaca y la evaluación de la recuperación de la disbiosis como consecuencia de la dieta sin gluten. Los objetivos específicos son describir y cuantificar la microbiota de las heces en los diferentes grupos de pacientes propuestos, la correlación del microbioma de la enfermedad celíaca con parámetros clínicos y la correlación de los cambios en el microbioma intestinal entre los pacientes que tienen sensibilidad al gluten no celíacos y los que padecen enfermedad celíaca.

Se plantea un trabajo con una estrategia de investigación innovadora en el cual es primordial el papel del IIdiBGI en el ámbito tecnológico y de investigación avanzada en el campo de la investigación biomédica. Este tipo de investigación, como requiere estudios de secuenciación genética, es extremadamente costosa. Con esta boca, la Asociación Celíacs de Catalunya aporta su grano de arena para llevarla a cabo.

Guía 'Vivir Sin gluten'

En la Asociación Celíacs de Catalunya hemos editado la nueva guía 'Vivir sin gluten' para facilitar, y hacer más accesible, el nuevo diagnóstico y en su entorno la información necesaria para hacer frente a la enfermedad celíaca y gestionar su tratamiento de forma correcta.

Mediante este documento podrá conocer los aspectos más relevantes de la celiacía; en qué consiste la enfermedad, como afrontarla, causas y consecuencias, así como acceder a diversos datos de interés, entre otros puntos relacionados con esta afección. Todo ello redactado de manera sencilla e ilustrativa para proporcionar un contenido fácil de entender y, sobre todo, de utilidad para el afectado y su entorno.

En la guía 'Vivir sin gluten' encontramos también explicaciones sobre el correcto etiquetado y legislación de los alimentos sin gluten, puntos que generan dudas o inseguridad en el colectivo y que hemos querido recoger en esta publicación. Además, se añaden pautas básicas de cómo manipular y almacenar los alimentos en casa, así como consejos para comer fuera de casa no suponga ningún tipo de limitación.

Por otra parte, cabe destacar que hemos hecho una recopilación de varias 'Preguntas Frecuentes' que recibimos a la Asociación a las que damos respuesta en las páginas de la guía.

III Simposio sobre celiacía y dieta sin gluten: los pacientes celíacos durante la infancia y la adolescencia

Una vez más, desde la Asociación Celíacs de Catalunya el pasado 30 de noviembre de 2019 organizamos el III Simposio sobre celiacía y dieta sin gluten en la Agencia de Salud Pública de Cataluña. La asistencia fue un éxito, con más de 100 asistentes: socios y socias de la entidad, familiares y dietistas-nutricionistas. Impartido por grandes expertos de renombre en el ámbito de la celiacía, este tercer simposio puso el foco en los pacientes celíacos durante la infancia y la adolescencia, una etapa clave en la

ideal hacer visitas conjuntas atendidas por facultativos del área pediátrica y de adultos", indica el Dr. Vilà: Si no se realiza una buena transición, el paciente puede perder la adherencia a la dieta sin gluten, lo que podría interferir en su crecimiento, en la salud ósea... y a largo plazo ocasionar graves complicaciones de salud.

Algunos asistentes del simposio, padres de niños celíacos, denunciaron la falta de protocolos durante este período de transición. Ante esta situación, desde la Associació Celíacs de Catalunya ya nos hemos puesto en marcha y hemos propuesto a la ASPCAT la creación de un protocolo de transición del paciente celíaco de la infancia a la adolescencia para facilitar a los pediatras y médicos de atención primaria.

La Associació Celíacs de Catalunya hemos propuesto a la ASPCAT la creación de un protocolo de transición dirigido a pediatras gastroenterólogos y médicos de atención primaria.

En la segunda mesa redonda del simposio se habló sobre las preocupantes tasas de obesidad infantil en la población general y se ofrecieron consejos para que los niños celíacos eleven una alimentación saludable, a cargo de Gemma Salvador, dietista-nutricionista del departamento de Salud de la Agencia de Salud Pública de Cataluña, Laura González, dietista-nutricionista de Nestlé España y Elisenda Vilchez, dietista-nutricionista y responsable del departamento técnico-científico de la Associació Celíacs de Catalunya.

En cuanto a las ponencias del simposio, la Dra. Gertziñe Carbajo, doctora en Psicología, especialista en Psicología Clínica y de la Salud, habló sobre las herramientas de gestión emocional de la enfermedad celíaca en la infancia y la adolescencia, el proceso de aceptación de esta enfermedad crónica y el papel de los padres; la Dra. Gemma Castiella, pediatra gastroenteróloga en el Hospital Universitario Sant Joan de Riud y responsable de la Unidad de atención en trastornos relacionados con el gluten de Campo de Tarragona, expuso las novedades científicas sobre la enfermedad celíaca; la Dra. Montse Montserrat, pediatra gastroenteróloga del Hospital Germans Trias de Badalona, hizo referencia a un estudio científico del Gastrocat que analiza la calidad de vida de los niños y adolescentes Celíacos en Cataluña.

Todas las ponencias y mesas redondas de este simposio se pueden consultar en el canal de youtube de la Associació Celíacs de Catalunya.

Señas y sociales, agradecemos vuestra asistencia, deseamos que las temas tratados os fueran de utilidad y esperamos vamos de nuevo en la próxima edición!

ARTÍCULO DE LA PSICÓLOGA ELENA MONTSERRAT. COMO REANUDAR LA VIDA DESPUÉS DEL CONFINAMIENTO

Recuperar el equilibrio después del confinamiento

Deseamos volver a la vida que teníamos antes del confinamiento y cuanto antes llegue, mejor. Hemos visto paralizada nuestra cotidianidad y nuestro funcionamiento sin previo aviso, experimentando emociones negativas y elevados niveles de incertidumbre ante una situación excepcional para la que nadie nos ha preparado. Y es que la pandemia vivida con el Covid-19 nos ha llevado a un escenario intrincado, creando una huella psicológica que seguro nos hará cuestionar y cambiar nuestra manera de relacionarnos en el futuro más inmediato. Nos hemos dado cuenta de que la continuidad en la que creemos vivir puede quedar pausada por una realidad que nos priva temporalmente de nuestra condición de seres sociales, dejando de ir a trabajar, separando físicamente otros, condicionando nuestra libertad de movimiento... sucesos estresantes que pueden generar angustia, tristeza o soledad y que nos han hecho redirigir el foco hacia nuestro interior en una relación más estrecha con nosotros mismos.

Ante la pregunta sobre cómo retomaremos nuestra vida después del confinamiento, será de vital importancia tener en cuenta que dispartaremos paulatinamente del estado de alarma a la expectativa de lo que vendrá y que la reorganización supondrá un reto mental al que haremos frente al somos flexibles y comprensivos.

Transición progresiva

A pesar de tener una gran capacidad de adaptación, retomar a las actividades y al funcionamiento que teníamos no se producirá de forma inmediata, sino que nos llevará un tiempo. Darse margen temporal para la transición que viviremos para pasar de un estado a otro y en vías a la recuperación de nuestro día a día nos hará batallar con la propia impaciencia y el deseo de inmediatez.

Evitar no es la solución

Después de tantos días de confinamiento puede suceder que la libertad y la reincorporación genere más miedo que la sensación de protección y calma que proporciona la casa. No salir para evitar la angustia del exterior nunca será una solución adaptativa, sino que reforzará negativamente e intensificará más el síntoma. Se deberá hacer un afrontamiento activo, con salidas graduales y que nos proporcionen seguridad.

Aceptamos

Podemos preocuparnos, pero la realidad no la cambiaremos. Aceptar la situación que nos ha venido dada, no luchando contra ella sino buscando y poniendo en práctica estrategias de resolución que permitan sustentar y hacer más ligera la reincorporación al nuevo estilo de vida será una de las claves para mantener equilibrado nuestro salud

Comunicación y pedir ayuda

Comunicar y compartir la experiencia nos ayuda a procesar las emociones que sentimos. Hablar del miedo, de la rabia o de la soledad experimentada hará que lo carga que llevábamos sea más ligera. Cuando compartimos reducimos la activación fisiológica y el malestar asociado a un estado determinado, sintiendo una mayor calma y bienestar. Pedir ayuda si lo necesitamos será una gran estrategia, sintiéndonos acompañados y acogidos, por personas que muestran disposición, interés y empatía.

Seguir conectando

La experiencia del confinamiento nos ha dado la oportunidad de conectar con nuestras emociones y pensamientos a niveles más o menos profundos. Esta introspección, que inicialmente puede ser angustiosa y muy inquietante, nos acerca a un mejor autoconocimiento de nuestras emociones. Escucharlas, vivirlas y comprenderlas, sin escapar ni tratar de bloquearlas, dejando que lleguen para saber qué nos están diciendo y aceptándolas tal y como son, nos ayudará a cultivar nuestra estabilidad mental y detectar cuáles son nuestras necesidades. La vida continuará después del confinamiento y darse espacios personales para escuchar la "voz" de nuestras emociones será una práctica que fomentará el equilibrio mental.

Elena Monsemt Pintado, Psicóloga General Sanitaria · Núm. Col. 23819

Entrevistamos a Miguel Cruz, celíaco y corredor de maratones de montaña

"Me he propuesto el reto solidario de correr 12 maratones de montaña en 12 meses para dar visibilidad a la celiaquía"

Miguel Cruz tiene 40 años y vive en Terresas. Él y su hija Carla son celíacos y, para dar visibilidad a la enfermedad, se ha propuesto el reto solidario de correr 12 maratones de montaña en 12 meses durante el 2020.

¿Cuándo te diagnosticaron celiaquía?

En junio de 2019.

¿Tenías síntomas?

Si, desde pequeño he tenido problemas estomacales. Siempre tenía la barriga hinchada y la sensación de tener el estómago lleno. Cuando comía enseguida se me hinchaba la barriga y tenía que ir al baño. Pensaba que era algo normal, pero ahora sé que no lo era en absoluto. A partir del momento en que diagnosticaron celiaquía a mi hija Carla, de 6 años, me hicieron las pruebas de celiaquía (biopsia intestinal, análisis genéticos ...) y dieron positivo. Supimos de dónde venían todos los problemas que arrastraba desde niño: era celíaco.

¿Cómo supiste que Carla era celíaca?

Le costaba comer, siempre decía que le dolía la barriga. La barriguita de bebé no le había desaparecido y ya tenía 6 años. Decidimos llevarla al especialista gastroenterólogo. Con una analítica de sangre ya supo que tenía.

¿Qué mejoras voy a notar siguiendo la dieta sin gluten?

Las últimas notando, poco a poco, desde el momento que empezamos a seguir una estricta dieta sin gluten. Carla dejó de quejarse de la barriga y comenzó a comer cada vez mejor. La barriguita de bebé le desapareció enseguida. ¡Ahora tiene 11 años, come como una lina y está perfecta!

¿Qué cambios ha hecho en su día a día desde que tiene el diagnóstico?

Cuando te diagnostican te quedas un poco perdido y no sabes por dónde empezar. Te vas informando. Para evitar la contaminación cruzada empezamos a cambiar la tostadora, la sandwichera, utensilios de cocina... Pruebas cosas nuevas que antes ni siquiera conocías. ¡Es todo un mundo! También miras si los restaurantes tienen la acreditación de la Asociación Celíacos de Catalunya y no anuentes muchas (de eso hace 6 años). Además, uno de los cambios más importantes ha sido el económico, ya que la comida cuesta el doble en algunos casos y cuesta mucho más llegar a fin de mes.

Decidiste correr 12 maratones solidarios de montaña en 12 meses para dar visibilidad a la celiaquía. ¿Cómo surgió la idea?

¡Sí, así es! La idea surgió después de hacer una carrera. Mientras conducía de vuelta a casa empecé a pensar que necesitaba hacer algo diferente, que me llenara. La gente se mueve por sus hijos y Carla es celíaca. Entonces pensé, ¿por qué no hacer algo que me guste como es correr y, al mismo tiempo, hacer un poco de ruido y ayudar a las personas celíacas? Sólo quiero que la gente diga... y esto lo sonado que quiero hacer 12 maratones en 12 meses. ¿Por qué? ¡Para las personas celíacas!

Háblanos de las 12 maratones!

Ya he hecho La Llavora Trail, de 43 km, y La Vallée Dragon Race, de 48 km. En marzo tenía previsto hacer El Valle del Congost, de 43 km, en abril el maratón Vall de Ribes, de 42 km y en mayo Tarders Trail Race, de 42 km, pero con el problema del Coronavirus han anula lat y eso a hecho que mis planes también cambien. Quizás tendrá que posponer el reto en septiembre.

¿Qué quieres reivindicar?

Quiero hacer ruido y que se hable de las personas celíacas. Que la gente, sea deportista

Otro paso es diferenciar claramente el actualamiento para celíacos del que no lo es y separarlo varios metros para evitar la contaminación cruzada. Evidentemente, también es muy importante saber manipular alimentos sin gluten. Habría que hacer previamente una formación a los voluntarios que participan en la organización de la carrera, especialmente si están en el punto de actualamiento o manipulando alimentos.

Parece muy complicado, pero no lo es, sólo es cuestión de pon un poco de interés y voluntad.

Te llevas la comida sin gluten de casa o las maratones para asegurarte que tendrás opciones para tí?

¡Sí, por si acaso! Nunca sabes si cuando llegarás al actualamiento estará bien identificado y todo correcto o no. Además, siempre llevo barritas y galletas energéticas.

"Que nadie deje de hacer lo que le gusta por ser celíaco!"

¿Qué consejo darías a las personas que tengan dudas de si participar en eventos deportivos por tener celiaquía y que les preocupe no tener actualamiento?

Mi consejo es que no dejen de hacer lo que les gusta, haya actualamiento para personas celíacas o no. Al final somos comedores populares, vamos a divertirnos y a superarnos a nosotros mismos. Nos gusta correr y no tenemos que demostrar nada a nadie. Estamos acostumbrados a llevar alimentos enigma y, en carreras largas, a que amigos o familiares nos faciliten el actualamiento. ¡Por tanto, que nadie deje de hacer lo que le gusta por ser celíaco! También les diría que, si antes de apuntarse a una carrera tienen dudas sobre el actualamiento, se pongan en contacto con la organización para saber qué opciones ofrece.

Poco a poco, entre todos conseguiremos que el actualamiento para personas celíacas en las carreras de montaña -y en el resto de los eventos deportivos- sea una realidad.

LA NUEVA CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

¿Tienen claro cuáles son las novedades en la clasificación de alimentos sin gluten, de riesgo y prohibidos?

Una vez más, hemos actualizado el documento Clasificación de alimentos: sin gluten, de riesgo y prohibidos, que pueden consultarse en las siguientes páginas.

Como podéis ver, diferenciamos entre:

- alimentos sin gluten: son aptos para personas celíacas.
- alimentos de riesgo: son susceptibles de contener gluten y sólo los podemos comprar si contienen el león o mención 'sin gluten'.
- alimentos prohibidos: no los podemos consumir porque contienen gluten o tienen un alto riesgo de contaminación cruzada.

¿Por qué la Clasificación de alimentos va cambiando con el tiempo? ¿Cómo lo

hacemos en la Associació Celíacs de Catalunya para decidir qué alimentos van a cada categoría (sin gluten, de riesgo o prohibidos)?

1. Inicialmente identificamos los productos prohibidos, que son todos aquellos que provienen de cereales que contienen gluten (el trigo, la cebada, el centeno y sus híbridos como, por ejemplo, la espelta, el kamut (trigo egipcio) y el triticale. También algunas variedades de avena).

2. A continuación, tenemos en cuenta los alimentos genéricos que por naturaleza son libres de gluten y suelen ser productos que contienen un único ingrediente: verduras, frutas, carne, pescado, huevos, leche, etc.

3. Por último, definimos los productos procesados. Son fáciles de identificar porque suelen contener numerosos ingredientes y teniendo en cuenta la legislación vigente, los clasificamos en 2 categorías:

- procesados sin gluten
- procesados de riesgo / susceptibles de contener gluten.

Por ejemplo, el yogur natural es un alimento procesado sin gluten para el cual la legislación define qué ingredientes puede contener y cómo se debe elaborar, y no contiene gluten ni trazas. Mientras que el yogur de sabores es un alimento procesado susceptible de contener gluten para el que la legislación permite añadir almidones.

Como hemos comentado, a la hora de clasificar los alimentos en una categoría u otra tenemos en cuenta la legislación vigente.

Además, anualmente impulsamos el proyecto Control de Mercado y analizamos muestras de productos habituales en la cesta de la compra del colectivo celíaco. Por ejemplo, en 2018 detectamos que las lentejas ofrecen un contenido en gluten positivo (superior a los 20ppm) en gluten. Hasta entonces se habían considerado un alimento por naturaleza sin gluten, pero como que se cultivan en campos de cultivo rotativos pueden quedar granos de trigo o de otros cereales con gluten. Actualmente las lentejas han pasado a la categoría de alimentos de riesgo.

En esta Clasificación de alimentos vamos añadiendo categorías a medida que cambia la sociedad y sus hábitos de consumo. Por ejemplo, ya hemos añadido la categoría de productos veganos y vegetarianos.

Teniendo en cuenta todos estos aspectos, hemos preparado la nueva Clasificación de alimentos: sin gluten, de riesgo, y prohibidos, que sigue en continuo cambio y que vamos actualizando constantemente.

¿Cuáles son las últimas novedades en la Clasificación de alimentos?

A continuación, te contamos las novedades y te recordamos las últimas actualizaciones para que estés al día.

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Alimentos de riesgo:

- Licores: son productos destilados que contienen otros ingredientes.



- Tinto de verano: es una bebida que contiene varios ingredientes, muy variados.
- Alimentos prohibidos:
- Bebidas artesanales (patata, pecharán...): se pueden haber utilizado especias u otros ingredientes.

BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS

Alimentos de riesgo

- Todos los té o infusiones de hierbas, molidas o sin moler, pasan a ser de riesgo. Se ha hecho esta modificación para que los análisis en contenido de gluten indiquen que las plantas secas presentan una elevada contaminación.
- Recordatorio: se consideran de riesgo las bebidas isotónicas, las bebidas vegetales (no lácteas) y las bebidas listas para el consumo a base de fruta, con café o chocolate.
- Recordatorio: son de riesgo las cápsulas de café que contienen otros ingredientes o aromas (café con leche, café con chocolate, etc.).

Alimentos prohibidos

- Té o infusiones de hierbas a granel por el alto riesgo de contaminación cruzada.
- Recordatorio: no se pueden comprar productos en las máquinas expendedoras de bebidas (café, chocolate, infusiones...). Sólo es posible hacerlo cuando indican expresamente que son sin gluten.

CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS

Alimentos de riesgo:

- Recordatorio: son de riesgo todos aquellos productos cárnicos que contienen otros ingredientes, como por ejemplo el bacon, el tocino, el cocido de cerdo y también el jamón / paleta curada y la asma piodada, así como todos los embutidos.

Alimentos prohibidos:

- Carne y productos dispensados in situ en las carnicerías no acreditadas por el alto riesgo de contaminación cruzada, ya que actualmente muchas carnicerías tienen productos con gluten, como rebozados.

A raíz de las consultas y peticiones de los socios y socias, hemos empilado los tipos de establecimientos que pueden ser Establecimientos Acreditados. Puede informar su establecimiento de confianza para que se adhiera.

CEREALES

Alimentos por naturaliza sin gluten:

- Recordatorio: el arroz, la quinoa, el amaranto, el mijo, el sorgo y el trigo sarraceno son productos libres de gluten por naturaleza pero hoy que revisar el etiquetado para verificar que no haya el mensaje "puede contener". No se deben adquirir a granel.

Alimentos de riesgo:

- Fibras vegetales como el psyllium
- Polvos de maíz
- Vasos de arroz o quinoa lista para el consumo.
- Recordatorio: productos (pana, harina...) elaborados a partir de cereales aptos como arroz o quinoa.

AZÚCAR Y EDULCORANTES

Alimentos de riesgo

- Miel con otros ingredientes.

ESPECIES Y CONDIMENTOS

Alimentos prohibidos:

- Comino en grano, ya que los análisis de contenido en gluten reiteradas indican una contaminación frecuente (> 20ppm).
- Especies a granel, debido al alto riesgo de contaminación cruzada.

FRUTAS Y ZUMOS DE FRUTA

Alimentos de riesgo:

- Mermelada si incluye otros ingredientes aparte del mermelillo.
- Mermeladas o confituras con otros ingredientes aparte de fruta.

GOLOSINAS Y HELADOS

Alimentos de riesgo:

- Todos los helados de agua.
- Recordatorio: todos los dulces (panmellos, golosinas...).
- Alimentos prohibidos:
- Todos los dulces a granel por el alto riesgo de contaminación cruzada.

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

Alimentos de riesgo:

- Nata ligera: contiene un contenido en materia grasa inferior al 80%, ya que la legislación permite añadir otros ingredientes. Para identificarla, puede revisar el envase del producto, ya que siempre indica la proporción de materia grasa.
- Recordatorio: los quesos procesados (en tira, rayado, en polvo...) son productos de riesgo tanto para la posible contaminación cruzada como por el hecho de que se pueden añadir otros ingredientes para facilitar su conservación.

PRODUCTOS VEGANOS Y VEGETARIANOS

Alimentos de riesgo:

- Miso, tofu, tempeh, tahini, algarroba, soja texturizada, nata vegetal, salsas tamar.

- Recordatorio: las lentejas cocidas dejan de ser un alimento libre de gluten por naturaleza, ya que se cultivan en campos de cultivo rotativos y pueden quedar granos de trigo y otros cereales con gluten.

PLATOS PREPARADOS

Alimentos de riesgo

- Platos preparados.

ACCIONES PARA MEJORAR LA VIDA DEL COLECTIVO CELÍACO

Promoción y protección de los derechos de las personas celíacas

PARLAMENTO DE CATALUÑA

Presentada, a solicitud de la Asociación, la disposición al articulado del Proyecto de ley de medidas fiscales, financieras, administrativas y del sector público y de creación del Impuesto sobre las Instalaciones que Inciden en el medio ambiente (tramo: 200 a 00.012 / 12). Con esta se pide que el Gobierno, dentro de las disponibilidades presupuestarias para 2020, ha hacer efectivo el cumplimiento de la resolución 552 / XI del 30-08-2017 del Parlamento de Cataluña, sobre la adopción de medidas para mejorar la calidad de vida de las personas celíacas en Cataluña.

Presentada, a solicitud de la Asociación, la enmienda al Proyecto de ley de presupuestos de la Generalidad de Cataluña para 2020 para la creación de un fondo presupuestario de 970.909,49 € en el ámbito de salud, para dar cumplimiento a la resolución 552 / XI y la 55 / XII y otros aspectos para la mejora de la calidad de vida de las personas celíacas. Enmiendas que no prosperar (votaciones a favor: PSC, C's, CUP y PP; votaciones en contra ERC y JxCAT; Abstención: Comunes).

Reuniones con diputados de la Comisión de Educación (CE) para informar de la reunión mantenida con el DG de atención a la familia y la comunidad educativa del Departamento de Educación y de la situación persistente de indefensión de los niños celíacos en los comedores escolares catalanes.

SINERGIAS Con ...

- INSTITUTO CATALÁN DE LA SALUD para promover la edición de un programa formativo para profesionales sanitarios y la edición de un ciclo de charlas a los Centros de Atención Primaria dirigidas a los pacientes recientemente diagnosticados de enfermedad celíaca.
- FUNDACIÓN DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE FARMACIA FAMILIAR Y COMUNITARIA (SEFAC) para la propuesta de un convenio marco.
- TURISMO DE BARCELONA para promover la seguridad alimentaria en la cocina sin gluten de los establecimientos de hostelería y restauración.
- ASOCIACIÓN DE DIABÉTICOS DE CATALUÑA para aprovechar sinergias y también para hacer Lobby ante las administraciones.
- Fundación Pere Tàrrades para validar las formaciones que imparten monitores de asesoramiento y comedores escolares y acercar las casas de colonias que gestionan.
- DEP. ENSEÑANZA-ÁREA DE ORDENACIÓN FORMACIÓN PROFESIONAL, para realizar formaciones en gestión del gluten al profesorado de escuelas hostelería los cursos de cocina y servicios de restauración y de elaboradores alimentarios de hornos / pastelerías / confiterías.
- DIRECCIÓN GENERAL DE ATENCIÓN A LA FAMILIA Y COMUNIDAD EDUCATIVA para exigir garantías de acceso a un menú sin gluten seguro en todos los centros escolares.
- AGENCIA DE SALUD PÚBLICA DE CATALUÑA para revisar la evolución del programa de almas a implementar al ECAP para la detección precoz de la celiaquía en los centros de atención primaria, coordinación de reclamaciones por intrusiones en seguridad alimentaria en establecimientos, definición del comunicado en contra del Intusismo profesional y la banalización de la dieta sin gluten, participación y revisión de guías.
- AECOSAN Participación en la reunión del grupo de pacientes con alergias e intolerancias alimentarias, coordinación del comunicado por fabricantes sobre rastros en lentejas e información sobre estudios que cuestionan la precisión en la detección de gluten en hidrolizados de los métodos validados actualmente.
- Participación en el grupo de trabajo discriminados POR LA SALUD comisión Cataluña para garantizar el acceso a la función pública de las pacientes de las asociaciones representadas.
- El GOBIERNO DE CATALUÑA ha aprobado eliminación de la celiaquía como causa de exclusión con carácter general en las bases de convocatoria de las pruebas selectivas del personal funcionario, estatutario y laboral.
- Representación del colectivo durante la crisis COVID19 a través de las reuniones del CONSEJO CONSULTIVO DE PACIENTES. Seguimiento de la denuncia interpuesta por el incumplimiento de la resolución 66 / XI aprobada en la comisión de educación del Parlamento ante el Síndic de Acusados.

- Caprabo (porvenir por el que nuestros sordos obtendrán un 20% de descuento en productos específicos sin gluten).
 - Universidad de Lleida
 - Agencia de Salud Pública de Barcelona
 - Adhesión a la campaña EACTVATE
- Además nos hemos reunido para impulsar acciones en beneficio del colectivo con:
- Ayuntamiento de Gavà
 - Ayuntamiento de Castelldefels
 - Ayuntamiento de Figueras
 - Ayuntamiento de Daltabar (impulsado por la delegación de Baix Ebre-Montsià).
 - Ayuntamiento de Roquetes (impulsado por la delegación de Baix Ebre-Montsià).
 - Ayuntamiento de Vilfranca del Penedès (impulsado por la delegación del Alt Penedès para mejorar la restauración sin gluten y opciones a fiestas populares).
 - Ayuntamiento de Sant Feliu de Llobregat (impulsado por la delegación de Barcelona Centro).
 - Área de Empleo, Empresa, Turismo y Economía Social de Hospitalet de Llobregat y restauradores de la ciudad.

GARANTIZAR EL ACCESO A UNA DIETA SIN GLUTEN LOS PACIENTES EN RIESGO DE EXCLUSIÓN

La Asociación ha hecho una donación de 468 kilos de productos específicos sin gluten al Banco de los Alimentos para garantizar el acceso a una dieta sin gluten a los pacientes celíacos en riesgo de exclusión beneficiarios del banco de los alimentos. Esta donación ha sido posible gracias a la colaboración de la Fundación Comar Mar.

También seguimos ofreciendo asesoramiento y formación gratuita personas celíacas derivadas de servicios sociales y trabajamos con CRUZ ROJA para definir la composición de la bolsa de productos sin gluten que deben recibir los niños celíacos en riesgo de exclusión.

Programas de salud e investigación

BECA CELÍACOS DE CATALUÑA LA INVESTIGACIÓN EN PATOLOGÍAS RELACIONADAS CON LA INGESTA DE GLUTEN

V edición de la Beca Celíacos de Cataluña:

En 2020 hemos convocado una nueva Beca Celíacos Cataluña la que está dotada con 10.000 € para el mejor proyecto de investigación científica sobre estas patologías y su tratamiento. Los temas de investigación admitidos a la convocatoria varían desde cuestiones médico-científicas hasta tecnología de los alimentos. Destacamos como novedad el ámbito europeo de la convocatoria. Los proyectos podrán presentarse hasta el 30 de septiembre.

Gestión y seguimiento de Becas conocidas en años anteriores:

- Historia natural de la EC

- Eo en Atención Primaria
- Microbiota y fenotipo en MC

ESTUDIOS Y PUBLICACIONES

Estudios científicos propios:

- I. Publicación en Plant Foods for Human Nutrition (Revista científica Springer) del estudio sobre el contenido de sodio y colesterol en el pan de molde.
- II. Aceptado para publicación en la revista de Nutrición Hospitalaria del estudio sobre el desarrollo de una base de datos de composición de productos sin gluten y comparación del perfil nutricional y precio de este respecto los homólogos con gluten (NRF).
- III. Estudio propio realizado con la UPM, para la validación de los métodos analíticos para la detección de gluten en productos alimenticios hidrolizados. Ampliación del estudio: muestras analizadas con el método G12 competitivo y el kit de Elisa para hidrolizados de Ingeniería.

Colaboraciones:

- I. Participación en el estudio científico internacional sobre Covid-19 y celiacía, coordinando a España por la SEEC y con la participación de Celíacos Cataluña, FACE y Celíacos Madrid.
- II. Revisión TFG Valoración nutricional y precio de los productos sin gluten y sus homólogos mediante el sistema Nutriscore.
- III. Edición de la Guía de diagnóstico ESPGHAN (versión en catalán y en castellano) con la colaboración de ASPCAT y el Grupo de Trabajo del Documento de Consenso.
- IV. Revisión de la Guía Alimentación saludable en etapa escolar ASPCAT (edición 2020)
- V. Nueva edición de la formación digital en Protocolo de diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celíaca dirigida a médicos de familia y enfermeras a través del CAMFC, con 429 participantes.
- VI. Revisión técnica de los folletos divulgativos sobre información alimentaria y enfermedad celíaca editados por el Ministerio de Sanidad.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

Análisis del contenido en gluten en productos:

Proyecto de control de mercado: publicación del Informe resultados de los análisis 2019. En cuanto al control de mercado 2020, el análisis de contenido en gluten de productos alimenticios de las 3 categorías diferentes (sin gluten, puede contener trazas y menudón de gluten) que llevamos a cabo se ha visto interrumpido por la situación sanitaria la que nos obligó a partir del 15 de marzo. Durante el primer trimestre analizamos productos y esperamos pronto continuar con los análisis de control de mercado.

Homogeneización del etiquetado

Participación en los grupos de trabajo europeos del ADECS para la homogeneización del etiquetado los productos sin gluten a través de la marca Símbolo Espiga Barrada.



Revisión de los pliegos generales y técnicos para el otorgamiento de licencias de la marca Espiga Barrada.

Definición de los procedimientos específicos de auditorías durante el Estado de Alarma por la concesión de licencias de la marca Espiga Barrada.

ACTIVIDADES DE FORMACIÓN, ACOMPAÑAMIENTO Y OCIO

APOYO, ORIENTACIÓN, FORMACIÓN Y ASESORAMIENTO AL PACIENTE

Durante este semestre han sido 5.175 las consultas de pacientes gestionadas (principalmente sobre alimentación, dieta sin gluten, seguridad alimentaria, viajes, establecimientos de restauración...).

10 CHARLAS SOBRE DIFERENTES ASPECTOS DE LA CELIAQUÍA

Más de 700 socios y socias han participado en las 10 charlas, 4 presenciales y 6 online, que hemos realizado para empoderar al paciente sobre celiacía, dieta sin gluten, seguridad alimentaria, etc. De todas ellas hemos extraído nuevos conocimientos sobre la enfermedad que nos afecta.

15 TALLERES DE COCINA SIN GLUTEN

Durante este semestre hemos organizado talleres de cocina presenciales y online de los que ha disfrutado más de 1.000 socios o socias (5 presenciales y 10 online) donde hemos aprendido a elaborar platos divertidos y variados, pan de Sant Jordi, Tortas de San Juan, menú saludables, pasta artesana... Para estas actividades, hemos contado con cocineros de prestigio como Mateo Sierra, Carlos Milán, Esther Badmar, Eloy Celado, Celadocita, Glutoniens, Mauricio Cort y nuestra paqueta cocinera Lúa Olmo.

¡Muchas gracias por participar de ellas y hacer que sean un éxito!

2 ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA

Las compañeras de la Delegación de Ribera d'Ebre estuvieron presentes en la Fira Mejor de Invierno de Mora de Ebre con un stand donde el público pudo disfrutar de un bocadillo sin gluten artesano y tan bueno como ellos nos tienen acostumbrados.

Por otra parte, los miembros de la Delegación de Girona también disfrutaron una divertida caligotada donde grandes y pequeños pasaron un día de reírse juntos.

II JORNADA "ABORDAJE INTEGRAL DE LA CELIAQUÍA"

Un nuevo éxito de convocatoria fue la II Jornada "Abordaje Integral de la celiacía bajo el título "Y después del diagnóstico.... ahora qué? Dificultades y oportunidades al seguimiento del paciente celiaco" que organizamos junto con Sanitas y el Hospital CIMA.

José Luis González Romero, director médico del Hospital Sanitas CIMA inauguró la Jornada dando la palabra a expertos en diferentes disciplinas relacionadas con la enfermedad celíaca. Contamos con la Dra. Ana Bergallo, especialista en Digestivo del Hospital Sanitas CIMA, que nos habló de "La última hora de la enfermedad celíaca" y seguidamente el Dr. Modesto Vera nos actualizó la información sobre "Sensibilidad al gluten / trigo no celíaco", dos interesantes intervenciones que disfrutamos todos los asistentes. Seguidamente un panel de profesionales implicados en el diagnóstico y tratamiento del paciente celiaco nos expuso la vertiente de la enfermedad en el ámbito de la Medicina de familia. Así pues, contamos con la Dra. Paula Rodríguez, la Dra. Isabel Casas, la Nutrición y Psicología representadas por Sara Esquerra y Cristian Aguado y con la Dra. Berta Uzcuztegui que nos habló del diagnóstico y atención de la celiacía en el ámbito de la odontología.

Una interesantísima jornada donde los asistentes pudieron resolver sus dudas en el coloquio final.

¡Esperamos con ilusión la II Jornada!

DÍA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUÍA

Hemos conmemorado el Día 2020 con 7 actividades online en las que han participado casi 1.000 socios y socias. Además, hemos sorteado entre todos nuestros asociados 105 lotes de productos sin gluten que han sido donados por diferentes empresas del sector que apoyaron esta iniciativa.

Como cada año hemos puesto en marcha una campaña reivindicativa y de sensibilización específica. En esta ocasión, hemos participado en una acción colectiva

compartida por todas las asociaciones miembros de la AGECS y hemos hecho un llamamiento a la unión de todos los miembros de nuestra entidad para juntos, aumentar la sensibilización social de la enfermedad celíaca.

LANZAMIENTO DE LA NUEVA WEB Y ACTUALIZACIÓN DEL APP

Desde el mes de enero ya disponemos de la actualización de nuestra web www.celiacs-catalunya.org donde encontraréis una amplia información sobre la celiacía, dieta sin gluten, obradores y establecimientos de restauración y hoteles/as aptos ...

Ya son más de 22.000 los alimentos que puede encontrar en la APP de la Asociación, que siempre está en mejora continua y en la que vamos introduciendo nuevas funcionalidades, como por ejemplo el filtrado de establecimientos abiertos durante el periodo de alarma.

TELEGRAM Celíacs Catalunya

En l'Associació Celíacs de Catalunya també hem creat un perfil en Telegram para

deramente complicados. Desde Celíacs queremos garantizar la continuidad de

dicho Proyecto Restauración, la seguridad del colectivo de personas celiacas en los establecimientos acreditados y también estamos comprometidos a dar apoyo a las personas que trabajan o están al frente de estos establecimientos. Por este motivo, hemos implementado un nuevo proceso de visitas de revisión a los establecimientos en remoto; utilizando tecnología digital para garantizar la continuidad de nuestro asesoramiento sobre gestión del gluten en la restauración.

FORMAMOS Y ASESORAMOS ESCUELAS Y COLECTIVOS SANITARIOS Y DE RESTAURACIÓN

Hemos realizado 24 formaciones técnicas en todo el territorio y entre ellas destacamos la realizada a técnicos de sanidad de la Agencia de Salud Pública de Barcelona, a la cadena de restaurantes Comepunto, a comedores escolares, centros geriátricos y monitores.

Un total de 110 profesionales han sido formados en celiacía, dieta sin gluten, protocolos de seguridad en la cocina sin gluten y etiquetado de los alimentos.

GESTIÓN DE INCIDENCIAS

Hemos gestionado 7 incidencias que nos han comunicado en diferentes establecimientos como comedores escolares, comedores sociales, comedores penitenciarios, restaurantes y obradores. El equipo del Proyecto Restauración ha contactado con ellos y ha realizado la revisión, formación y asesoramiento para que puedan ofrecer opción sin gluten con seguridad.

PRESENTACIÓN DEL PROYECTO RESTAURACIÓN EN DELTEBRE

Ésto en la presentación del Proyecto Restauración en la zona con la asistencia de la FHRIT, FEDCTUR Deltobre, consejos el ayuntamiento y numerosos restauradores de la comarca. ¡Gracias a todos por vuestra asistencia e interés!

ALERTAS ALIMENTARIAS

Hemos informado de 4 alertas alimentarias en relación al gluten reportadas por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

NUEVAS GUÍAS, MANUALES Y DOCUMENTOS INFORMATIVOS

Hemos editado la guía "Vivir sin gluten" para facilitar al nuevo diagnosticado de forma sencilla una recopilación de la información más relevante sobre los diferentes aspectos a tener en cuenta para hacer frente a la enfermedad y llevar a cabo el tratamiento de forma correcta.

Hemos editado una nueva guía de clasificación de los alimentos de acuerdo con los resultados del proyecto Control Mercado 2019 y los acuerdos de la comisión nacional.

Hemos colaborado en la elaboración del "Protocolo de atención al niño con celiacía en la escuela" editado por el Departamento de Salud de la Generalitat, facilitando los contenidos a Integritat.

Hemos hecho la revisión técnica de la "Guía para gestionar correctamente los alimentos que contienen alérgenos en el sector de restauración y minoristas" editada por la Agencia de Salud Pública de Cataluña.

Editada la nueva guía "Espacios con oferta sin gluten".

Se ha hecho difusión del "Proyecto Restauración de la Asociación" en la newsletter de los principales gremios de restauración.

Hemos participado en la redacción del folleto "Comer sano y moverse en reuniones de trabajo" editado por el departamento de Salud de la Generalitat para que se incluyan opciones para celiacos en las reuniones.

Nuevas ediciones digitales de listas de productos específicos de temporada (Pascoa, Helados y Cocos de San Juan sin gluten).

Editamos un listado digital de obradores y tiendas con productos para celiacos, con servicio durante el confinamiento.

Somos miembros del grupo de trabajo "Eating Out" del AGECS para la definición de los estándares de calidad que debe proporcionar los establecimientos de restauración en toda Europa para ser acreditados como aptos para celiacos.

Programas de comunicación y sensibilización social sobre la celiacía

80 MEDIOS DE COMUNICACIÓN SE HACEN ECO SOBRE LA CELIAQUÍA

Este semestre destacamos de forma especial la campaña "Ningún niño celiaco sin caramelos" la que contó con la adhesión de 200 ayuntamientos.

Si embargo, han tenido un gran impacto la denuncia que realizamos sobre la falta de productos sin gluten en los establecimientos durante el confinamiento y las actividades online que, desde la Asociación, hemos realizado para los socios y socias.

Hemos emitido 6 notas de prensa para sensibilizar a la población general sobre la celiacía y su repercusión en las personas celiacas.

REDES SOCIALES

Instagram

Durante este semestre hemos continuado ampliando contenidos en esta red social, alcanzando ya los 4.727 seguidores.

gullón

CUIDARTE ES NATURAL

Con **Total**
CONFIANZA



Ara també sense lactosa



El mateix sabor i qualitat!

Ara tots podran gaudir de la qualitat i el sabor d'un autèntic restaurant italià amb les noves Ristorante sense lactosa i sense gluten. En tres sabors diferents: Mozzarella, Prosciutto i Salame sobre una massa fina i cruixent.





La qualitat és la millor recepta.

www.oetker.es