

# Celiacs



Associació Celiacs de Catalunya

ESTIU 2018

Gluten Free



**ESTAN BEN  
INFORMADES LES  
PERSONES CELÍAQUES  
SOBRE COM SEGUIR LA  
DIETA SENSE GLUTEN?**

**DE COCCLE INFORMACIÓ RICOROSA**



# BIO Chocolate

EL PLACER, MÁS SALUDABLE

Nuestros Chocolates Ecológicos **VEGANOS**, elaborados a partir de los mejores granos de cacao de **Comercio Justo**, están endulzados con Azúcar de Coco, una de las opciones con menor índice glucémico.

La alternativa más saludable para disfrutar de este pequeño gran placer.



SIN GLUTEN



SIN LACTOSA



AZÚCAR DE COCO





## OLGA CUESTA

PRESIDENTA DE L'ASSOCIACIÓ CELÍACS DE CATALUNYA

### INFORMEM-NOS COM ÉS DEGUT, ENS HI JUGUEM LA SALUT!

Aquest maig hem celebrat els actes commemoratius del Dia Internacional de la Celiàquia, una jornada preeminentment festiva, però també reivindicativa i de sensibilització. Si toca fer balanç, sense dubte cada any avançem més en el reconeixement de la celiàquia i en l'accés als aliments sense gluten, però és veritat que també hem d'afrontar nous reptes. Des de l'Associació hem detectat un augment dels celiacs adults que venen a l'entitat buscant assessorament 1 o 2 anys després que els diagnosticuessin, coincidint amb el fet que no els baixen els marcadors específics de la malaltia en la revisió de control amb el gastroenteròleg. Els pensaven que seguien correctament la dieta sense gluten però els resultats mostraven el contrari. Conscients de la vital importància que aquest fet té per a la salut dels celiacs, des de l'Associació hem fet una enquesta a 1210 pacients i 90 digestòlegs per buscar respostes. Els resultats són reveladors:

- El 1 de cada 3 pacients celiacs no rep la informació necessària per part dels centres sanitaris catalans sobre com seguir correctament la dieta sense gluten en el moment del diagnòstic.
- El 20% de les persones celiàques de Catalunya utilitza Internet com a principal font d'informació per seguir el tractament.

Per una banda, és responsabilitat dels facultatius, institucions i associacions de pacients facilitar la suficient informació al pacient per apoderar-lo vers la seva malaltia i per altra banda, cal que tinguem present que la informació que trobem a Internet no sempre és fidedigna. Hi ha webs o blogs que parlen de graus de celiàquia, que infravalorin el perill que suposen les traces, que ofereixin teràpies pseudocientífiques per "curar" la malaltia, etc. Per això és clau que els celiacs consultem fonts d'informació rigoroses: Webs Mèdiques Acreditades, associa-

### ¡INFORMÉMONOS COMO ES DEBIDO, NOS JUGAMOS LA SALUD!

Este mayo hemos celebrado los actos conmemorativos del Día Internacional de la Celiàquia, una jornada principalmente festiva, pero también reivindicativa y de sensibilización. Si hacemos balance, sin duda cada año avanzamos más en el reconocimiento de la celiàquia y en el acceso a los alimentos sin gluten, pero es verdad que también tenemos que afrontar nuevos retos. Desde la Asociación hemos detectado un aumento de los celiacos adultos que vienen a la entidad buscando asesoramiento 1 o 2 años después de ser diagnosticados, coincidiendo con el hecho de que no les bajan los marcadores específicos de la enfermedad en la revisión de control con el gastroenterólogo. Ellos pensaban que seguían correctamente la dieta sin gluten pero los resultados indicaron lo contrario. Conscientes de la vital importancia que tiene este hecho para la salud de los celiacos, desde la Asociación hemos realizado una encuesta a 1210 pacientes y 90 digestólogos para buscar respuestas. Los resultados son reveladores:

- 1 de cada 3 pacientes celiacos no recibe la información necesaria por parte de los centros sanitarios catalanes sobre cómo seguir correctamente la dieta sin gluten en el momento del diagnóstico.
- El 20% de las personas celiacas de Catalunya utiliza Internet como principal fuente de información para seguir el tratamiento.

Por un lado, es responsabilidad de los facultativos, instituciones y asociaciones de pacientes facilitar la suficiente información al paciente para empoderarlo respecto su enfermedad y, por otro lado, es necesario que tengamos presente que la información que encontramos en Internet no siempre es fidedigna. Hay webs o blogs que hablan de grados de celiàquia, que infravaloran el peligro que suponen las trazas, que ofrecen terapias pseudocientíficas para "curar" la enfermedad, etc. Por ello, es clave que los celiacos consultemos fuentes de información rigurosas: Webs



Associació Celiacs  
de Catalunya

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

Edició i Coordinació:  
SMAP - Celiacs de Catalunya

Redacció:  
Associació Celiacs de Catalunya

Maquetació:  
Editorial MIC

Agraïments:  
Miriám Baños i M<sup>a</sup> Pilar Ibern

Foto de portada:  
Relif/Shutterstock.com

DIPÒSIT LEGAL: B 3061-2015  
Queda prohibida la reproducció total  
o parcial d'aquesta revista i el seu  
contingut, en format mecànic o digital,  
sense l'autorització expressa de SMAP  
Celiacs de Catalunya. Aquesta revista  
no s'identifica necessàriament amb  
les opinions i conceptes expressats



Associació Celiacs  
de Catalunya

## SUMARI

ESTIU 2018

### ENTRE NOSALTRES p.8

Dia Internacional de la Celiàquia  
Campanya de Sensibilització #NofakenewsCeliàquia

### FORMACIÓ I INVESTIGACIÓ p.14

2a Edició Beques Celiacs de Catalunya  
La influència de la dieta a la microbiota de pacients amb  
Sensibilitat al Gluten No Celiàcia  
Jornada formativa a membres del CODINUCAT

### RACÓ MÈDIC p.28

Protocol diagnòstic precoç de la malaltia celiàcia

### EN PRIMERA PERSONA p.36

Nova guia per viatjar sense gluten

### ESPAI SENSE GLUTEN p.39

Projecte "Eating Out"  
Projecte Restauració  
Projecte "Es Busca Gelateria"

### DES DE DINS p.44

Accions i fites per millorar la vida del col·lectiu celiàcia

### CELÍACS JOVES p.48

El dinamisme dels joves

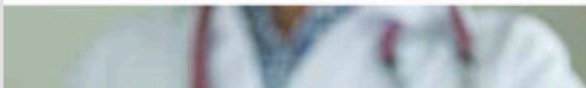
### CALAIX SENSE GLUTEN p.49

Consells per a un estiu sense gluten

### A LA CUINA p.50

Bescuit feliç sense gluten amb mango, baobab  
i menta fresca

### CELÍACS EN CASTELLÀ p.51



el SÚPER  
QUE  
T'estima

**plusfresc:**  
de Lleida

A PLUSFRESC  
TROBARÀS UN  
AMPLI ASSORTIMENT  
DE PRODUCTES

**SENSE  
GLUTEN**

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

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



**TENS LA TARGETA PLUSFRESC?**

Vine, te la fem al moment! Cada any, podràs gaudir de campanyes promocionals i vals de descompte en productes sense gluten.

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

També pots fer  
la teva compra online!

seguix-nos a      
[www.plusfresc.cat](http://www.plusfresc.cat)

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



*restaurant*  
**En Ville**



# ¿Conoces nuestra gama Sin Gluten Ecológica?

SIN GLUTEN



DESCÁRGALA GRATIS

# Dia Internacional de la Celiaquia 2018

**Diumenge 13 de maig** vam celebrar els Actes Comemoratius del Dia Internacional de la Celiaquia, una Jornada familiar, festiva i reivindicativa per al col·lectiu celiac i que va tenir lloc al Passeig Marítim del Parc Litoral de Sant Adrià de Besòs, Barcelona.

Un any més, i coincidint amb el 41è aniversari de l'Associació, **més de 4.000 assistents van poder gaudir de les activitats i dels actes per commemorar el Dia Internacional de la Celiaquia.**

Fou una diada pensada per gaudir del menjar sense gluten! No hi va faltar l'àrea on **les empreses capdavanteres de la indústria van presentar les últimes novetats en serveis i productes aptes per a celiacs.** A totes elles els hi fem arribar el nostre agraïment per participar, un any més, a la jornada més emblemàtica per al nostre col·lectiu.

Al migdia, com sempre, es va degustar un menú de botifarra sense gluten amb la deliciosa barreta rústica de Proceli, a qui agraïm la seva col·laboració.

En aquesta jornada i com ja és tradicional, **els més petits van passar una bona estona a les diferents activitats que vam preparar per a ells,** molt diverses i amb les que van po-

der desenvolupar les seves habilitats. Als inflables, lits elàstics, taules de jocs gegants i al tir amb arc, gentilesa de Caprabo, van demostrar la seva preparació com a gimnastes i estratèges. Tot un repte que molts van superar amb nota! Els més esportistes van demostrar les seves habilitats amb el voleibol platja, l'sky sobre sorra i la ballada de Zumba, activitats patrocinades per l'Ajuntament de Sant Adrià de Besòs. Els infants també van gaudir del pinta-carees, una activitat on se'ls va pintar la cara de princesa o animal. I no ens oblidem del taller infantil de cuina saludable i creativa, patrocinat per Mercadona, que va impartir l'eco xef M<sup>o</sup> Pilar Ibern "Gavina", on els menuts van preparar fiors d'alvocat i formatge fresc, canapès d'animalons i altres delícies sense gluten, i on vam descobrir futures primeres figures dels fogons! De ben segur que la cuina sense gluten tindrà un lloc important al nostre país amb ells!

Per altra banda, els adults celiacs amants de la cervesa van gaudir dels **tasts de cervesa organitzats pel grup de Joves Celiacs de l'Associació** i de la mà del conegut





bloguer expert en cervesa sense gluten **Ricardo Nafria de "Celiaco a los 30"**, que els va mostrar com apreciar i avaluar les cerveses segons l'aspecte (color, escuma), l'aroma, el sabor, el cos, etc.

També va encantar el **show-cooking en directe a càrrec de SEMPIO FOODS**: sa, divertit i apte per a tota la família!

No hi va faltar el ja **tradicional sorteig, gràcies al qual més de 30 socis van aconseguir lots de productes sense gluten i serveis de restauració**. Totes aquestes activitats van ser dinamitzades pels actors del grup escènic Tupuroteatro, que van arrancar rialles a tots els assistents!

La jornada va finalitzar amb el **lliurament de les beques Celiacs Catalunya a la Recerca en patologies relacionades amb la ingesta del gluten i els parlaments institucionals**, on la presidenta de l'Associació, Olga Cuesta, va llegir el tradicional manifest institucional davant les autoritats socials, econòmiques i polítiques del país, juntament amb representants d'altres entitats del tercer sector. El manifest feia incís en la gran velocitat amb què es propaguen informacions falses sobre la dieta sense gluten a través del Dr.Google, fet que imposa la necessitat de treballar conjuntament, societats científiques, col·lectius de pacients i administracions, per lluitar contra aquesta informació adulterada i imposar el rigor científic per protegir la salut del pacient. Es va recordar, una vegada

desdevastadores en la salut del pacient a mitjà i llarg termini. Volem acabar amb un missatge d'agraïment, ja que aquesta diada no hauria estat possible sense la col·laboració de l'Ajuntament de Sant Adrià de Besòs, les més de 40 empreses col·laboradores i, principalment, la participació dels nostres socis i sòcies i voluntaris que han fet possible que la jornada hagi estat un èxit.



# Campanya de Sensibilització

## #NOFakeNewsCeliàquia

**Dr. Google facilita molta informació adulterada sobre la celiàquia i la dieta sense gluten, que confon al pacient i pot comprometre la seva salut**

L'únic tractament per a la malaltia celiàcia és el seguiment de per vida d'una dieta sense gluten, i si no se segueix de forma adequada i s'ingereixen petites quantitats de gluten, es poden provocar danys greus a l'intestí prim. L'evidència científica determina que la ingesta de només 50 mg de gluten al dia ja causa danys greus a l'aparell digestiu del pacient celiàc, independentment del fet que aquest tingui simptomatologia immediata o no, i que tindrà conseqüències a la seva salut. És per aquest motiu que és clau que els pacients, quan se'ls hi detecta la celiàquia, rebin un **bon assessorament per part dels facultatius sobre com seguir la Dieta Sense Gluten (DSG)** i que s'informin consultant fonts fiables, com les Associacions de Celiacs i les Webs Mèdiques Acreditades.

### El punt de partida



leg. Els pacients pensen que segueixen correctament la dieta sense gluten però els resultats confirmen que no és així.

Des de l'Associació Celiacs de Catalunya hem detectat un augment dels celiacs adults que venen a la nostra entitat a rebre assessorament **entre 1 i 2 anys després que els diagnòstiquessin celiàquia**, coincidint amb el fet que **no els baixen els marcadors específics de la malaltia celiàcia** en la revisió de control amb el gastroenterò-

gluten des del moment de la diagnòsi, per tal de revertir la situació.



**entre 1 i 2 anys després que els diagnòstiquessin celiàquia**, coincidint amb el fet que **no els baixen els marcadors específics de la malaltia celiàcia** en la revisió de control amb el gastroenterò-

gluten des del moment de la diagnòsi, per tal de revertir la situació.

Aquest fet s'agrauja en veure que **1 de cada 5 pacients reconeix que la seva principal font d'informació per seguir una dieta estricta sense gluten és Internet**, dada que

### És clau estar informat correctament

**1 de cada 3 pacients celiacs no reben la informació necessària per part dels centres sanitaris catalans sobre com seguir correctament la dieta sense gluten**

A través dels resultats es veu com **1 de**

**cada 3 pacients no va rebre informació immediata sobre com seguir un correcte tractament per a la seva malaltia**, la dieta sense gluten estricta, en el moment del diagnòstic.

Per tant, després de viure un llarg procés fins a obtenir un diagnòstic definitiu (el **69% ha de visitar-se amb dos metges o més abans de la diagnòsi i el 56% dels pacients triga més d'1 any en ser diagnosticat**), la majoria de pacients considera que als centres sanitaris catalans no es rep suficient informació sobre com seguir correctament la dieta sense gluten. Gairebé a un 40% no se'ls va adreçar a les associacions de pacients per rebre la formació bàsica que ofereixen gratuïtament.

Aquest fet s'agrauja en veure que **1 de cada 5 pacients reconeix que la seva principal font d'informació per seguir una dieta estricta sense gluten és Internet**, dada que

la celiaquia, és molt preocupant que el **42% dels pacients diagnosticats reconeixin que durant les visites de control el metge no els hi pregunta si estan fent correctament la dieta sense gluten.**

La manca d'informació facilitada per part dels facultatius, així com el fet de no remetre al pacient a pàgines webs on trobar informació fiable o a associacions de pacients, l'aboquen a una **recerca a Internet que moltes vegades el condueix a un parany per a la seva salut**, ja que s'acaba tractant basant-se en la informació de webs i blogs que de vegades no tenen cap credibilitat.

És que Internet pot ser una excel·lent eina per cercar informació de salut, però en el cas de la celiaquia i la dieta sense gluten, en estar aquesta darrera lligada a un fenomen social que té poc a veure amb la celiaquia i més amb una moda dietètica, trobem molta informació amb fal·làcies que van des de teràpies pseudocientífiques que proposen "curar" la celiaquia, a moltes pàgines que ja parteixen d'una incorrecta definició de la patologia, fins a informació confusa sobre quins productes són aptes o no per al consum del pacient celiac, sobre com manipular el producte sense gluten o bé professionals sanitaris no vinculats a la diagnòsi de la celiaquia que prescriuen la retirada del gluten abans del diagnòstic. Recordem que **només s'ha de retirar el gluten després del diagnòstic per part d'un pediatre o digestòleg i no abans**, ja que si s'ha retirat quan es fan les proves donaran un fals negatiu.

"La velocitat amb què es propaguen informacions falses sobre la dieta sense gluten a través del Dr.Google imposa la necessitat de treballar conjuntament les societats científiques, els col·lectius de pacients i les administracions, per lluitar contra aquesta informació adulterada i imposar el rigor científic per protegir la salut del pacient", explica Olga Cuesta, presidenta de l'Associació Celiacs de Catalunya.

No oblidem que, segons dades de l'Observatori Nacional de les Telecomunicacions i la Societat de la Informació (ONTSI), **només el 21,5% dels ciutadans són pacients experts i, per tant, és responsabilitat de facultatius, institucions i associacions de pacients millorar aquest percentatge i facilitar suficient informació al pacient**

**per apoderar-lo** envers la seva malaltia, tant si és directament o bé facilitant-li fonts d'informació fiables.

**Recomanacions per als**



1. Recórrer a Webs Mèdiques Acreditades, a les associacions mèdiques, a les institucions oficials com el canal de Salut de la Generalitat, a les Associacions de pacients o als blogs recomanats per aquestes, amb informació basada en evidències científiques i no només en simples experiències de pacients.

2. Tota la informació que trobem ha de ser contrastada amb el digestòleg si parlem de diagnòstic de la celiaquia, i amb un dietista-nutricionista especialitzat o amb l'Associació de celiacs pel que fa al seguiment de la dieta sense gluten.

### Consells per reconèixer fonts d'informació rigorosa

**Cercar a qui pertany l'autoria de la informació.** S'ha de comprovar que l'origen de la informació sigui una Web Mèdica Acreditada (WMA), una institució governamental, una associació de pacients o que

l'autor sigui un metge de família, un digestòleg o un dietista-nutricionista acreditat del seu camp. El conflicte d'interessos pot existir i, per tant, cal cercar si l'autor de l'escrit el declara.



**Contrastar la informació exposada.** Cal consultar sempre diferents fonts oficials per veure si totes van en la mateixa línia. Les informacions que faciliten dades han d'incorporar

l'enllaç a l'informe o estudi científic, o bé una bibliografia.

**Si es tracta d'un blog,** sempre s'ha de contrastar la informació i comprovar les referències que utilitza, si facilita articles o enllaços d'estudis/publicacions científiques.

**Diferenciar entre experiències personals i dades provades.** Si la informació consultada fa referència a circumstàncies personals, cal destacar que no són extrapolables i no permeten fer afirmacions absolutes.

**Desconfiar de titulars extravagants.** Els titulars cridaners acostumen a ser només un reclam, cal aprofundir en els conceptes de la notícia.

**Filtrar la informació disponible a les xarxes socials.**

- Infravalora el perill que suposen les traces.
- Considera factible la retirada del gluten per una decisió personal.
- Associa la retirada del gluten a un augment del rendiment esportiu en persones no diagnosticades de malaltia celíaca.
- Promou el consum de productes etiquetats com a "baix en gluten" per a celiacs.
- Recomanava la retirada del gluten abans de fer les proves diagnòstiques definitives (biòpsia).
- Recomanava la retirada del gluten a tota la població en general.
- Recomanava la dieta sense gluten com una dieta per apri-mar-se o com una dieta "detox".

### Decàleg per a l'ús de webs de salut

Aquest decàleg, promogut pel Programa Web Mèdic Acreditat (WMA) del Col·legi de Metges de Barcelona i

amb la col·laboració de la UOC i l'Observatori de Comunicació i Salut InCOM de la UAB, té l'objectiu d'oferir, als usuaris d'Internet, un conjunt d'orientacions bàsiques que cal tenir en compte quan s'obté informació sobre temes de salut.

Berenguer Camps i Fondevilla, gerent del Programa Web Mèdic Acreditat, recorda que "fa gairebé 20 anys que el programa Web Mèdic Acreditat (WMA) del CoMB ajuda els ciutadans i els professionals a identificar continguts sanitaris de confiança i de qualitat a la xarxa. El nostre és un sistema d'acreditació independent que es basa en uns principis de bona pràctica definida per un comitè d'experts mèdics i jurídics" i recomana als ciutadans basar-se en el DECÀLEG PER A L'ÚS DE WEBS de SALUT promogut per Web Mèdic Acreditat (WMA) per reconèixer fonts d'informació fiable.

## què hem de saber

1

Internet és una font d'informació molt útil sobre temes de salut i constitueix una interessant eina complementària d'orientació per al públic en general i pacients.

2

És convenient mantenir sempre una actitud vigilant davant la informació de salut en Internet ja que existeixen webs que poden presentar missatges confusos, cures miraculosos o veritats a mitges.

3

Desconfieu dels productes infal·libles o efectius per a una àmplia nombre de malalties, amb "ingredients secrets" o "antics remeis", així com de promocions especials, obsequis o rebaixes per a l'obtenció de tractaments.

4

No adquireu mai per Internet medicaments que requereixin recepta mèdica, recordeu que està prohibit. Per a la resta de medicaments han de seguir-se les recomanacions de les autoritats sanitàries.

Quan visiteu un web amb informació sanitària hauríeu de poder respondre a preguntes com: qui són els responsables del web?, quina és la font original de la informació?, apareixen professionals sanitaris identificats?, està actualitzat?, qui finança el web?, s'especifica com contactar amb els responsables?, els continguts publicitaris estan clarament diferenciats?

6

Abans de realitzar qualsevol pagament per Internet heu d'assegurar-vos que la transacció és segura i quins són els termes del servei que s'obté a canvi.

7

Si heu estat víctima o heu detectat algun frau en un web notifiqueu-ho a les autoritats sanitàries o a les associacions de consumidors.

8

Als llocs web que disposen d'aplicacions relacionades amb el correu electrònic, xats, fóruns i blocs, valoreu els termes d'ús i les clàusules legals que ofereixen aquests serveis per conèixer-ne la seva utilitat i limitacions.

9

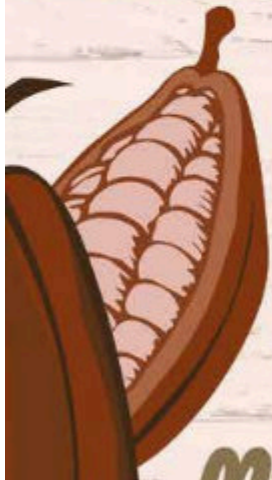


**Proceli**  
Gluten Free Experts.



ES-001-030

**NEW**



*Marmolado*

*amb Cacau*



Et presentem el nostre pa de

## CONVOCATÒRIA

## Beca Recerca Celiacs de Catalunya 2018



▲ L'entrega simbòlica de la beca es va fer durant els parlaments del Dia Internacional de la Celiàquia

En el marc de la celebració dels actes commemoratius del Dia Internacional de la Celiàquia, el passat 13 de maig, l'Associació Celiacs de Catalunya va donar a conèixer els projectes becats i va explicar que, de manera excepcional, en aquesta segona edició de la **Beca Celiacs de Catalunya a la Recerca en patologies relacionades amb la ingesta de gluten** s'han becat dos projectes, dotant-los amb 8.000€ i 7.460€. D'aquesta forma s'impulsarà la posada en marxa de dos projectes de recerca que aborden la celiàquia des de dos àmbits ben diferenciats i que han obtingut puntuacions immillorables.

**Aquest any, de forma excepcional, dos projectes es podran beneficiar d'aquesta beca destinada a la investigació en patologies relacionades amb la ingesta del gluten**

La primera beca l'ha rebut la Fundació Mútua Terrassa pel projecte **"Història natural de la malaltia celíaca (MC). Seguiment longitudinal a llarg termini dels marcadors seriològics de la MC i de la histologia en nens d'1 a 4 anys"** que compta amb la doctora Meritxell Mariné Guillem

L'Associació va encarregar l'avaluació dels projectes a l'Agència de Gestió d'Ajuts Universitaris i de Recerca de la Generalitat de Catalunya (AGAUR) per aportar al procés objectivitat, independència i qualitat de les avaluacions, qui va comptar amb tres avaluadors externs experts per revisar tots els projectes candidats a la beca.

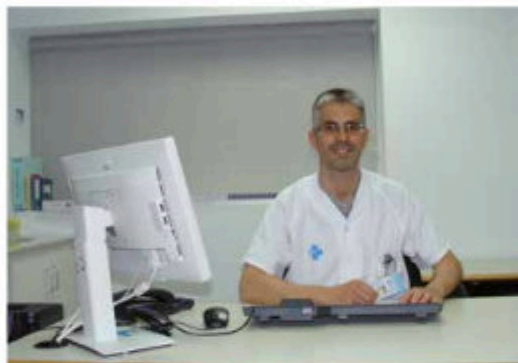
L'objectiu de les Beques Celiacs de Catalunya és potenciar avenços científics que suposin una millora significativa de la qualitat de vida de les persones que pateixen celiàquia, sensibilitat al gluten no celiàcia o dermatitis herpetiforme, reduir la taxa d'infradiagnosi, fomentar el desenvolupament del coneixement de la celiàquia i la resta de patologies associades a la ingesta de gluten, difondre socialment la realitat d'aquestes afeccions, així com mostrar el suport i reconeixement de l'Associació a les persones que treballen en la recerca d'aquestes malalties.

## PROJECTES BECATS

**"Història natural de la malaltia celíaca (MC). Seguiment longitudinal a llarg termini dels marcadors**

**Projecte d'investigació "La malaltia celíaca en Atenció Primària i en la prevalença, i altres factors relacionats amb l'adherència a la dieta sense gluten, el control clínic i la qualitat de vida"**

Celiacs de Catalunya beca amb 7.460€ el projecte presentat per l'**Institut d'Investigació en Atenció Primària Jordi Gol, que compta amb el doctor Iván Villar Balboa com a investigador principal**. El Dr. Iván Villar Balboa ens explica els objectius d'aquest estudi.



La malaltia celíaca (MC) és un trastorn sistèmic de base immunològica, causat per la ingesta de gluten i altres proteïnes afins que afecta individus genèticament susceptibles. Es caracteritza per la presència d'una varietat de manifestacions clíniques dependents de la ingestió de gluten, autoanticossos específics, haplotips HLA (antigen leucocitari humà) DQ2 (DQ2.5 i/o DQ2.2) i/o DQ8, i enteropatia.

Es tracta d'una patologia freqüent que afecta aproximadament a l'1% de la població general però amb importants variacions de prevalença entre països. En les tres últimes dècades, la MC ha experimentat un notable augment de la seva prevalença, essent una de les malalties de transmissió genètica més freqüents als països de població caucàsica. En el nostre entorn, Mariné *et al.* van publicar un estudi l'any 2011 que va determinar una prevalença de MC del 0,49%.

Malgrat els avenços en el seu coneixement, i el desenvolupament i perfeccionament de les proves seriològiques, la MC segueix essent una entitat infradiagnosticada. La majoria dels casos romanen sense ser detectats i, a més, existeix un important retard diagnòstic perquè els pacients celíacs presenten símptomes durant anys abans de ser detectats, amb múltiples visites mèdiques, proves complementàries, etc. És important destacar que el retard en el diagnòstic o l'absèn-

- La gran freqüència de les formes lleus monosintomàtiques o oligosintomàtiques clínicament poc expressives, principalment en l'edat adulta.
- L'existència de MC asimptomàtica amb lesió histològica compatible, detectada generalment en el context de grups de persones en risc.
- L'escàs coneixement dels professionals sanitaris sobre la MC, les seves formes de presentació i els criteris diagnòstics.

El quadre clínic de la MC és heterogeni, com ja hem comentat, i es classifica en simptomatologia clàssica (diarrees, pèrdua de pes, malnutrició, etc.) o bé no clàssica (dolor abdominal, flatulències, anèmia ferropènica, osteopènia, elevació de transaminases, etc.). En nens, principalment en els primers anys de vida, és més freqüent la forma de presentació clàssica, mentre que en nens d'edats més avançades i en adults són més freqüents les formes no clàssiques.

Actualment, la cerca activa de casos ("active case findings") en pacients amb símptomes, signes i/o grups de risc de MC és la millor estratègia per augmentar la detecció de la malaltia. En aquest sentit, els metges de família i pediatres d'Atenció Primària adquireixen un paper important perquè es tracta del primer nivell d'assistència que es caracteritza per la seva accessibilitat, atenció assistencial mantinguda en el temps, i amb una àmplia experiència en educació, prevenció i promoció de la salut.

En el context explicat, és de gran interès promoure la recerca sobre aquesta patologia des del punt de vista de l'Atenció Primària. Alguns dels aspectes que podrien tenir interès a ser estudiats són conèixer el grau de detecció de la MC que estem realitzant els metges de família i pediatres d'Atenció Primària, el procés diagnòstic de la malaltia i el seguiment de l'adherència a la dieta sense gluten que realitzem en els nostres pacients celíacs.

Actualment estic realitzant un estudi sobre MC a l'Atenció Primària que forma part de la meua tesi doctoral, els directors de la qual són la Dra. Maria Esteve i el Dr. Fernando Fernández-Bañeres, especialistes en aparell digestiu de l'Hospital Mútua de Terrassa, i el Dr. Jesús Almeda, tècnic de salut de la Unitat de Suport a la Recerca de l'Institut d'Investigació en Atenció Primària (IDIAP) Jordi Gol. Aquest projecte té com a finalitat conèixer la prevalença de MC clínicament diagnosticada en els nens i els adults atesos a les consultes d'Atenció Primària, així com descriure les seves característiques clíniques, l'adherència a la dieta sense gluten i la qualitat de vida relacionada amb la salut. A més, també

**Projecte d'investigació: "Història natural de la malaltia celíaca (MC). Seguiment longitudinal a llarg termini dels marcadors serològics de la MC i de la histologia en nens d'1 a 4 anys"**

Celiacs de Catalunya beca amb 8.000€ aquest projecte presentat per la **Fundació Mútua de Terrassa**, que compta com a **investigadora principal amb la Dra. Meritxell Mariné Guillem**. El projecte es desenvoluparà als Hospitals Universitaris Mútua de Terrassa i Pediàtric Sant Joan de Déu de Barcelona.



La malaltia celíaca (MC) és una patologia que pot afectar a diferents parts de l'organisme però que es manifesta majoritàriament amb clínica digestiva que pot ser molt evident (diarrea, dolor abdominal, distensió...) o sovint pot generar només molèsties inespecífiques abdominals en forma de pesadesa en la digestió, flatulència, etc., fet que en pot dificultar el seu diagnòstic. A l'edat adulta, els símptomes inespecífics i més lleus són la forma de presentació més habitual.

És un trastorn que afecta de forma global a aproximadament un 1% de la població. No obstant això, un estudi publicat pel nostre grup l'any 2011 (Mariné M et al. *Aliment Pharmacol Ther* 2011;33:477-486) en el que es va avaluar la prevalença global de la MC a Catalunya, va detectar que aquesta malaltia era fins a 5 vegades més freqüent en l'edat pediàtrica, sobretot en nens de menys de

els casos s'anessin acumulant i fos més freqüent a l'edat adulta que a la pediàtrica. Per respondre a aquesta qüestió es van plantejar diverses hipòtesis, com per exemple si l'augment de la freqüència en edat pediàtrica podia ser deguda a canvis ambientals que haguessin ocasionat una "epidèmia" en determinats grups d'edat. Per exemple, determinades polítiques alimentàries, entre d'altres. Però no vam ser capaços d'identificar cap factor ambiental. En canvi, una teoria que prenia força era la possibilitat que la MC s'inactivés, en una part dels pacients, de forma espontània. Per confirmar aquesta hipòtesi calia dissenyar un estudi d'història natural (seguiment longitudinal de pacients al llarg del temps) i no un estudi transversal.

Tot plegat va conduir a iniciar un nou repte en el món de la recerca a través del projecte *'Història natural de la MC. Seguiment longitudinal a llarg termini dels marcadors serològics de la MC i de la histologia en nens d'1 a 4 anys d'edat'* que ha estat recentment becat per l'Associació Celiacs de Catalunya. Aquest treball pretén donar resposta als dubtes prèviament esmentats. Així, amb el consentiment dels pares, hi participen nens d'entre 1-4 anys (ja que és en aquesta franja d'edat on la prevalença és més elevada i també és on, a partir dels 3 anys, se'n veu el descens). La recollida es du a terme a les Unitats de Cirurgia Menor Ambulatoria (fimosi, d'hèrnies inguinals, etc.), i s'aprofita el remanent de l'anàlisi de sang del preoperatori per a determinació de marcadors serològics i genètics propis de la MC (anticossos antitransglutaminasa; HLA DQ2/DQ8). Quan aquests marcadors resulten clarament positius, els nens/es són visitats per un pediatre. Com es faria en la pràctica clínica habitual, se'ls hi realitza una gastroscòpia per prendre biòpsies duodenals i confirmar-ne així el diagnòstic histològic. Si el nen/a presenta símptomes relacionats amb la MC, s'instaura una dieta sense gluten (DSG), però si el nen/a es manté completament asimptomàtic, es continua una dieta normal i es proposa fer un seguiment estret cada 4-6 mesos durant un període de fins a 3 anys, amb visites mèdiques i analítiques en les quals s'avalua l'estat de salut del nen/a i es repeteix la determinació de marcadors serològics de la MC. Si en algun moment del seguiment apareixen símptomes de MC, s'inicia la DSG; però si no és així, un cop completats els 3 anys de seguiment, es realitzarà una nova gastroscòpia que es compararà amb la que es va fer a l'inici de l'estudi. Aquesta metodologia permet avaluar la prevalença de MC en cada grup d'edat i valorar l'evolució tant dels marcadors serològics com els canvis histològics en els nens/es que es mantenen asimptomàtics. També permet valorar si existeixen paràmetres moleculars, genètics i cel·lulars diferencials entre els nens/es que inactiven la malaltia de forma espontània i

# Fina, cruixent i naturalment...





## Coach Nutricional

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

**ESPECIALIZACIÓN EN CELIAQUÍA e INTOLERANCIAS**

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

[www.annaedo.com](http://www.annaedo.com) / Tl. 608 002 696 / @annaedo.mynewfood

## Oleander

Agricultura Ecológica

25 anys sense gluten  
ni traces de gluten en  
tota la nostra gama  
de productes.

Pensem en ecològic, creiem en els  
aliments bio, elaborem productes  
amb els millors ingredients.

**Nova imatge de Pastes**  
La gamma de pastes de quinoa  
i arròs sense gluten, arriben aviat  
amb nova imatge. No us oblideu  
de tastar-les!





Perquè  
tothom en gaudeixi,  
**Buitoni**  
sense gluten  
Tasta-les!



# La influència de la dieta a la microbiota de pacients amb Sensibilitat al Gluten No Celíaca (SGNC)

Estudi presentat a la 31a trobada del Working Group on Prolamin Analysis and Toxicity (WGPAT), un grup de treball sobre l'anàlisi de les prolamines i la seva toxicitat.

Walburga Dieterich<sup>1,2</sup>, Detlef Schuppan<sup>3,4</sup>,  
Monic Schink<sup>1,2</sup>, Raphaela Schwappacher<sup>1,2</sup>,  
Stefan Wirtz<sup>1</sup>, Markus F. Neurath<sup>1</sup>, Yurdagül Zopf<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Medical Department 1, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Germany,

<sup>2</sup> Hector Center of Excellence for Nutrition, Exercise and Sports, University of Erlangen-Nürnberg, Germany,

<sup>3</sup> Institute of Translational Immunology, University Medical Center, JohannesGutenberg University, Mainz, Germany,

<sup>4</sup> Division of Gastroenterology, Beth Israel Deaconess Medical Center, Harvard Medical School, Boston, MA, USA

## Introducció

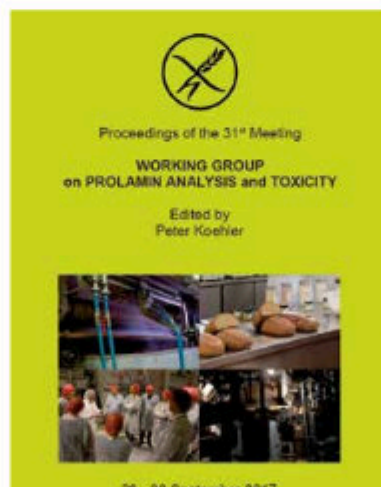
Els cereals i, sobretot, els productes elaborats amb blat són les principals fonts de carbohidrats en les dietes occidentals. És interessant el fet que, en els últims anys, els pacients es queixen amb més freqüència de patir símptomes gastrointestinals i extra-intestinals després de consumir productes de cereals que contenen gluten. Els símptomes principals són diarrea o restrenyiment, dolor abdominal, flatulència, nàusees i vòmits, així com dolors musculars, mal de cap, dolor corporal o cansament. En aquest context, la malaltia celíaca està ja clarament definida com la resposta autoimmunitària destructiva de l'intestí, provocada per la ingesta dels pèptids del gluten de certs cereals, en individus genèticament predisposats, que afecta prop de l'1% de la població mundial [1]. La Sensibilitat al Gluten No Celíaca (SGNC) es consi-

entre el 0,6% i el 6% [5,6] de la població. És interessant el fet que els últims estudis controlats amb mètode de placebo de doble cec van mostrar que el gluten només va provocar símptomes clínics en una minoria de pacients i, per tant, es va qüestionar el paper causant del gluten en SGNC [4,7].

En els últims anys, altres dietes d'eliminació de certs grups d'aliments han tingut una gran acceptació. Així, una dieta reduïda en FODMAP (oligosacàrids, disacàrids, monosacàrids i polialcohols fermentables) va mostrar una clara millora dels símptomes clínics, especialment en pacients amb Síndrome d'Intestí Irritable [8,9], i una reducció de FODMAP en la dieta també va millorar els símptomes gastrointestinals en la majoria dels pacients amb SGNC [7,10]. No obstant això, altres components del blat com els inhibidors de alfa-amilasa-tripsina (ATI), que es va demostrar que són potents activadores de diverses cèl·lules immunes [11], o una disbiosi microbiana també poden influir en la patogènia de SGNC. L'objectiu d'aquest estudi va ser avaluar l'efecte d'una dieta baixa en FODMAP i una dieta sense gluten en la composició microbiana en pacients amb SGNC en comparació amb el patró de microbiota de pacients sans.

## Materials i mètodes de l'estudi Subjectes

Es van inscriure a l'estudi 19 pacients amb manifestacions clíniques típiques del SGNC. Tots els pacients referien l'aparició de símptomes intestinals i extra-intestinals entre una i dotze hores després de la ingesta de productes elaborats amb blat, aquests símptomes els desapareixien seguint una dieta lliure de gluten. A l'estudi també van participar deu pacients sans (controls sans), sense cap malaltia ni queixes sobre la dieta estàndard. Es va obtenir el consentiment informat de tots els participants i el protocol d'estudi va ser aprovat



analitzar els paràmetres sanguinis de rutina, els nivells de vitamina i els micronutrients. Es va realitzar una anàlisi nutricional utilitzant el programari de nutrició PRODI® (NutriScience GmbH, Alemanya) per a l'anàlisi de proteïnes, greixos i carbohidrats.

## Proves per descartar l'atèrgia al blat i la malaltia celíaca

Abans de començar l'estudi es van fer anàlisis serològiques incloent l'anàlisi dels anticossos de la immunoglobulina (IgE) específics del blat (ImmunoCAP™ 250, ThermoFisher Scientific, Alemanya), tanmateix es van fer proves de punció per excloure la sensibilització cutània al blat. A més, es van fer les proves dels marcadors serològics de la malaltia celíaca, gliadina deaminada i transglutaminasa tissular, a tota els participants de l'estudi mitjançant els kits disponibles (Eurospiro S.p.A., Itàlia). Es van fer proves genètiques per detectar HLA-DQ2 o -DQ8 (Eu-Gen, Eurospital S.p.A., Itàlia). Els pacients amb SGNC van ser sotmesos a una gastroduodenoscòpia inicial i es van realitzar 4-5 biòpsies duodenals per excloure la malaltia celíaca.

## Anàlisi de la microbiota

Les mostres de femta van ser recollides i emmagatzemades a -20°C. L'ADN bacterià genòmic es va aïllar de mostres congelades amb el Mini Kit QIAamp Fast DNA Stool (Qiagen, Alemanya), i es va amplificar la regió V3-V4 dels gens 16sRNA bacterians, i es va analitzar l'ADN amb la Ilumina MiSeq.

## Disseny experimental

Tots els participants van seguir una dieta estàndard occidental, com a mínim, 4 setmanes abans de l'inici de l'estudi. Quan va començar l'estudi, els participants van ser instruïts per un dietista professional per seguir una dieta baixa en FODMAP durant dues setmanes. Després d'un període de transició de com a mínim cinc dies, en el que es va demanar als participants que mengessin una dieta estàndard, se'ls va fer seguir una Dieta Sense Gluten durant dues setmanes. Les mostres de femta es van ser recollides mentre seguien la dieta estàndard occidental, en acabar la dieta baixa en FODMAP i en acabar la dieta lliure de gluten. A més, els pacients van completar qüestionaris sobre nutrició i escales d'avaluació de símptomes gastrointestinals (GSRG), abans de començar l'estudi i al final de cada dieta.

## Estadístiques

## Laboratori i genètica

El paràmetre de laboratori i de sang per a vitamines i micronutrients no va variar entre pacients amb SGNC i controls sans. Els gens HLA-DQ2 o -DQ8 són obligatoris per desenvolupar malaltia celíaca, però el seu paper en la SGNC encara no queda clar. Curiosament, les nostres dades van demostrar que aquests genotips estaven sobre-representats en pacients amb SGNC (52,6%), en comparació amb el que ho estaven en els controls sans (30%) i les dades de prevalença en els països occidentals i, per tant, coincideixen amb altres informes [3,4,12,13].

## Efectes de la dieta sobre la simptomatologia clínica

El blat que conté una dieta estàndard va causar símptomes clínics en tots els pacients amb SGNC. Els principals símptomes gastrointestinals van ser flatulència, dolor abdominal i diarrea. La gravetat dels símptomes va ser significativament diferent entre els pacients amb SGNC i els controls sans a l'inici de l'estudi de la dieta estàndard occidental. Els pacients amb SGNC van informar d'una clara millora dels símptomes gastrointestinals mentre seguien la dieta baixa en FODMAP, i encara van millorar més en adherir-se a la dieta sense gluten.

Així doncs, el nostre estudi va demostrar una millora substancial dels símptomes gastrointestinals en pacients amb SGNC després de consumir una dieta baixa en FODMAP. Tot i el risc que un estudi no engegat en el qual se segueix una dieta baixa de FODMAP durant dues setmanes pugui haver causat algun efecte placebo, les nostres dades van confirmar les observacions d'altres estudis sobre l'efecte de la dieta baixa en FODMAP en pacients amb SGNC i serveixen per explicar els seus efectes sobre els símptomes clínics dels pacients amb SGNC [10, 14]. Adicionalment l'eliminació del gluten a la dieta va fer que milloressin encara més, i va eliminar gairebé per complet els símptomes clínics dels nostres pacients amb SGNC, suggerint un detonant multifactorial en la SGNC.

## Dades preliminars dels efectes de la dieta a la microbiota

Altres estudis ja van demostrar que els pacients que pateixen Síndrome d'Intestí Irritable es beneficien d'una dieta baixa en FODMAP [8,15,16], però encara no estan clars els mecanismes mitjançant els quals una dieta restringida en FODMAP afecten els símptomes d'aquesta patologia, tot i que ja es va suggerir un paper important dels bacteris intestinals i la diabi-

biota dels controls sans, les dietes aplicades si van causar variacions significatives en la microbiota dels pacients amb SGNC. Així doncs, el nostre estudi va confirmar el que altres informes també van mostrar, una fluctuació microbiana més alta en pacients amb Síndrome d'Intestí Irritable, i que els canvis dietètics van generar més variacions en la composició microbiana dels pacients SGNC, mentre que els controls sans presentaven una major estabilitat de la seva microbiota [20, 21]. Tot i que hi va haver variacions importants després dels canvis dietètics, especialment en els pacients amb SGNC, es va observar una agrupació substancial de la microbiota individual, fins i tot sota les diferents dietes. Això està en concordança amb un estudi previ que mostra que una modificació dietètica important va causar canvis microbians durant 24 hores, mentre que els enterotips amb espècies dominants es van mantenir estables durant tot el període d'observació de deu dies [22].

## Conclusions

El resultat de l'estudi suggereix un desencadenant multifactorial en la SGNC, que seria causat pels FODMAP, combinats amb una reacció immune relacionada amb el gluten i un desequilibri microbià. Tanmateix, el paper causal directe dels microorganismes sobre o infra representats en la SGNC continua quedant poc clar i es requereixen més estudis al respecte per confirmar-ho.

## Referències

1. Tack GJ, Verbeek WH, Schreurs MW, et al. The spectrum of celiac disease: epidemiology, clinical aspects and treatment. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol* 2010; 7: 204-213.
2. Cetassi C, Elli L, Bonaz B, et al. Diagnosis of Non-Celiac Gluten Sensitivity (NCGS): The Salerno Experts' Criteria. *Nutrients* 2015; 7: 4966-4977.
3. Volta U, Tovoli F, Cicola R, et al. Serological tests in gluten sensitivity (nonceliac gluten intolerance). *J Clin Gastroenterol* 2012; 46: 680-685.
4. Zanini B, Basche R, Ferraresi A, et al. Randomised clinical study: gluten challenge induces symptom recurrence in only a minority of patients who meet clinical criteria for non-coeliac gluten sensitivity. *Aliment Pharmacol Ther* 2015; 42: 968-976. 6 The role of intestinal microbiota in celiac disease 103
5. DiGiacomo DV, Tennyson CA, Green PH, et al. Prevalence of gluten-free diet adherence among individuals without celiac disease in the USA: results from the Continuous National Health and Nutrition Examination Survey 2009-2010. *Scand J Gastroenterology* 2013; 48: 921-925.
6. Sapone A, Bai JC, Ciacci C, et al. Spectrum of glu-
9. Nanayakkara WS, Skidmore PM, O'Brien L, et al. Efficacy of the low FODMAP diet for treating irritable bowel syndrome: the evidence to date. *Clin Exp Gastroenterology* 2016; 9: 131-142.
10. van Gils T, Nijboer P, CE IJ, et al. Prevalence and characterization of self-reported gluten sensitivity in The Netherlands. *Nutrients* 2016; 8: 714.
11. Zevallos VF, Raker V, Tenzer S, et al. Nutritional Wheat Amylase-Trypsin Inhibitors Promote Intestinal Inflammation via Activation of Myeloid Cells. *Gastroenterology* 2017;152: 1100-13 e12.
12. Biesiekierski JR, Newnham ED, Irving PM, et al. Gluten causes gastrointestinal symptoms in subjects without celiac disease: a double-blind randomized placebo-controlled trial. *Am J Gastroenterol* 2011; 106: 508-514; quiz 15.
13. Carroccio A, D'Alcamo A, Cavataio F, et al. High proportions of people with Nonceliac Wheat Sensitivity have autoimmune disease or antinuclear antibodies. *Gastroenterology* 2015; 149: 596-603 e1.
14. Skodje GI, Sarna VK, Minelle IH, et al. Fructan, rather than gluten, induces symptoms in patients with self-reported non-celiac gluten sensitivity. *Gastroenterology* 2017; 154: 529-539.e2.
15. Bohn L, Storsrud S, Liljebo T, et al. Diet low in FODMAPs reduces symptoms of irritable bowel syndrome as well as traditional dietary advice: a randomized controlled trial. *Gastroenterology* 2015; 149: 1399-407 e2.
16. McIntosh K, Reed DE, Schneider T, et al. FODMAPs alter symptoms and the metabolome of patients with IBS: a randomised controlled trial. *Gut* 2017; 66: 1241-51.
17. Galipeau HJ, Verdu EF. Gut microbes and adverse food reactions: Focus on gluten related disorders. *Gut Microbes* 2014; 5: 594-605.
18. Jeffery IB, O'Toole PW, Ohman L, et al. An irritable bowel syndrome subtype defined by species-specific alterations in faecal microbiota. *Gut* 2012; 61: 997-1006.
19. Rajilic-Stojanovic M, Biagi E, Heilig HG, et al. Global and deep molecular analysis of microbiota signatures in fecal samples from patients with irritable bowel syndrome. *Gastroenterology* 2011; 141: 1792-801.
20. Halfvarson J, Brislawn CJ, Lamendella R, et al. Dy-

# DAURA. LA CERVESA SENSE GLUTEN MÉS PREMIADA DEL MÓN





SOM METGES  
PROFESSIONALITAT  
DEDICACIÓ  
ATENCIÓ PERSONALITZADA  
QUALITAT  
RAPIDESA  
LABORATORI FAMILIAR  
EXTENSA XARXA  
OBERT ELS 365 DIES  
URGÈNCIES PERMANENTS  
ANÀLISIS A DOMICILI  
REVISIONS D'EMPRESA  
PRINCIPALS MÚTUES



## II Jornada formativa sobre celiaquia a 130 membres del Col·legi de Dietistes–Nutricionistes de Catalunya

L'Associació Celiacs de Catalunya i el **Col·legi de Dietistes–Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT)** el novembre de 2015 vam signar un conveni de col·laboració que ens permet **actuar conjuntament en l'organització i promoció d'activitats** i desenvolupar accions de suport que puguin millorar la qualitat de vida del col·lectiu.

En aquest sentit, durant el mes de gener de 2018 a la seu de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, vam organitzar la **II Jornada formativa sobre patologies relacionades amb la ingesta de gluten, a la que van assistir més de 130 dietistes-nutricionistes col·legiats del CODINUCAT**. L'objectiu de realitzar jornades com aquesta és facilitar formació contínua als professionals de l'alimentació per a l'atenció de persones celiaques o Sensibles al Gluten No Celiàques (SGNC), actualitzar i ampliar els seus coneixements sobre aquestes patologies, donant-los-hi a conèixer la variabilitat de la simptomatologia possible, incidir en la importància d'un diagnòstic acurat i la necessitat de realitzar un screening en persones de risc, així com fomentar la interrelació amb equips multidisciplinaris.

D'altra banda, a la jornada també es va informar sobre els procediments per fomentar l'adherència a la dieta, pilar fonamental per al tractament de la celiaquia, la qual moltes vegades no es realitza de forma adequada.

**És fonamental formar als nutricionistes en l'únic tractament de la celiaquia, la dieta sense gluten, per tal que puguin ajudar als pacients a dur una alimentació variada i equilibrada segons les necessitats personals que els permeti mantenir una bona qualitat de vida.**

**La Dra. Gemma Castillejo de Villasante, gastroenteròloga pediàtrica de l'Hospital Sant Joan de Reus,**



va obrir la jornada amb una exposició sobre **celiaquia** (etiologia, diagnòstic, classificació i clínica) i **SGNC** (etiologia, diagnòstic i clínica). Dels aspectes mencionats, destaquem:

La celiaquia NO és una intolerància ni existeixen graus de celiaquia sinó que és un **trastorn sistèmic de base autoimmune** de caràcter permanent que es presenta en individus genèticament predisposats, induït per la ingesta del gluten i que provoca atròfia a les vellositats de l'intestí prim.

És fonamental fer un **seguiment del pacient celiac re-entament diagnosticat** i fer controls periòdics cada 6-12

mesos fins a la normalització, quan hi ha una disminució dels marcadors i una millora de les deficiències nutricionals.

Com es produeix l'autoimmunitat al gluten? La **persona ha de menjar gluten (factor desencadenant)**, hi ha un **factor hereditari genètic**, hi ha **factores de gènere** (afecta el doble de dones que d'homes) i, d'altra banda, se sap que hi ha d'altres **factores ambientals** que juguen un paper important a l'hora de desenvolupar la malaltia celíaca i que s'estan investigant, com pot ser la microbiota, les infeccions... Val a dir que fins ara es mantenia la hipòtesi que administrar petites quantitats de gluten en edats molt primerenques, sobretot mentre el nen encara rebia lactància materna, podia ajudar al fet que el sistema immunitològic s'acostumés a la ingesta de gluten i no reaccionés de forma adversa. Gràcies a l'estudi Prevent CD, en el que han participat 950 infants europeus amb risc genètic de patir la malaltia celíaca, s'ha demostrat que la introducció de gluten entre els 4 i 6 mesos no protegeix contra la malaltia celíaca i que el fet de rebre lactància materna no exerceix un efecte protector enfront de la malaltia.

**Es pot evitar la biòpsia en infants** sempre que es compleixin simultàniament totes aquestes premisses: tinguin símptomes molt clars, anticossos anti-transglutaminasa positius amb valors 10 vegades per sobre dels valors de referència, es confirmi mitjançant els anticossos anti-endomisí positius i, a més a més, hi hagi una clara millora en retirar el gluten de la dieta. En el cas dels adults, per diagnosticar la malaltia celíaca la biòpsia és obligatòria.

És fonamental que el pacient **NO retiri el gluten de la dieta fins després de fer la biòpsia** per tal de confirmar el diagnòstic de celiaquia, ja que si el pacient el retira abans, les proves donaran un fals negatiu.

La Dra. Castillejo **posà especial èmfasi** en la problemàtica que planteja l'inici de la dieta sense gluten per iniciativa pròpia sense haver fet un diagnòstic complet, ja que es planteja l'inconvenient de reintroduir el gluten per fer un diagnòstic acurat o fer les proves pertinents i arriscar-se a tenir falsos negatius.

Seguidament, l'**Elisenda Vilchez Cerezo, nutricionista i tecnòloga d'aliments i responsable del Departament Tècnic-Científic de l'Associació Celiacs de Catalunya**, va explicar als dietistes i nutricionistes del CODINUCAT **com promoure l'adherència a la dieta sense gluten basant-se** en aspectes moltes vegades desconeguts pels dietistes no especialitzats en celiaquia.

**Després del diagnòstic és important que el nutricionista realitzi una valoració nutricional i estableixi una dieta en funció de les necessitats del pacient, ja que hi sol haver mancances nutricionals en el moment del diagnòstic. És necessari valorar si el pacient necessita suplementos o no. A més, cal tenir present les diferències en els casos dels adults i dels infants.**

**Vilchez va incidir en els dèficits nutricionals que pateixen els pacients en rebre el diagnòstic de celiaquia** i que poden mantenir-se i/o aparèixer durant el seguiment si no es realitza una dieta estricta (sense traces). És important fer un **seguiment del pacient a mitjà o llarg termini** per comprovar que segueix una dieta variada, que no té dèficits nutricionals i, en cas que en tingui, detectar-los i resoldre'ls al més aviat possible per evitar complicacions a llarg termini.

Cal fer un seguiment del pacient i de la seva alimentació **mitjançant qüestionaris que posaran de manifest la freqüència de consum dels aliments i també possibles desviacions, errors, l'abús de determinats productes**, etc. També es poden fer preguntes sobre aspectes concrets relacionats amb l'etiquetatge, on és necessari buscar segells o mencions sense gluten en els productes envasats o, fins i tot, sobre els criteris que segueixen els pacients quan surten a menjar fora de casa i les preguntes de control que fan als establiments.

Aquest treball realitzat conjuntament amb la persona celíaca permet al dietista-nutricionista conèixer els seus hàbits i costums i oferir-li la informació suficient per equilibrar la dieta i resoldre les mancances nutricionals. La majoria de vegades no cal prendre suplementos alimentaris, només fomentar el consum de productes lliures de gluten per naturalesa. En definitiva, **apoderar el pacient és la principal tasca a realitzar per part del dietista nutricionista**.

Per finalitzar la jornada, Vilchez va fer esment a la legislació vigent: el **Reglament 1169/2011 – Reial Decret 126/2015, sobre la informació alimentària facilitada al consumidor i la declaració d'al·lèrgens als productes** on es contemplen 14 substàncies al·lèrgiques, entre elles els cereals amb gluten.

És habitual que els professionals sanitaris coneguin aquesta legislació, però no tant que coneguin les limitacions que comporta en relació a la contaminació encreuada i les repercussions que pot tenir per al col·lectiu. Per tant, és important saber que hi ha un buit legal que cal tenir present.



llavors NO són aptes per a celiacs. En ambdós casos els productes poden anar acompanyats de missatges com "indicat per a celiacs o elaborat per a persones amb intolerància al gluten", la qual cosa pot confondre molt a les persones celiàques, i Vilchez va incidir en què l'única opció vàlida i segura per a elles és l'etiqueta "Sense gluten" assegurant que els productes finals tenen menys de 20ppm de gluten.

**Tota aquesta informació és clau que la coneguin els nutricionistes per tal de traslladar-la als seus pacients celiàcs**, especialment als que han estat diagnosticats recentment, i que aquesta puguin seguir correctament una dieta sense gluten i millorar la salut al més aviat possible.

Aquesta jornada formativa atorga crèdits a les persones assistents, les quals reben un **diploma acreditatiu que avala els seus coneixements en celiàquia**. Per l'Associació aquest aspecte és beneficiós, ja que ens permet tenir una cartera de dietistes nutricionistes cada vegada major, formats en les últimes novetats demostrades científicament, tant pel que fa a la malaltia com al seu tractament.

A les persones celiàques i SGNC els hi recomanem **buscar suport dietètic sempre!** Fins i tot si han estat diagnosticades temps enrere, ja que és imprescindible revisar periòdicament la dieta i actualitzar els coneixements per evitar complicacions a llarg termini.



# Nou protocol de diagnòstic precoç de la malaltia celíaca



El Defensor del Pueblo, l'abril de 2017, va publicar "El Estudio sobre la situación de las personas con enfermedad celíaca en España", on feia èmfasi en la principal diferència que presenta la malaltia celíaca respecte a altres malalties cròniques: l'únic tractament consisteix a seguir una Dieta Sense Gluten (DSC) de per vida. L'estudi animava a la recerca de la malaltia, donava a conèixer les necessitats dels celiacs i els costos dels productes sense gluten i, el més important, dirigia 22 recomanacions a 59 organismes de les administracions estatals i autonòmiques per millorar la vida de les persones celiàques.

Una de les recomanacions instava al **Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad a actualitzar el manual publicat el 2008 "El Diagnóstico Precoz de la enfermedad celíaca en el Sistema Nacional de Salud"**, segons les darreres novetats científiques.

Fruit d'aquesta recomanació, el Ministerio va constituir el **Grupo de Trabajo del Protocolo para el diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca** mitjançant un **equip multidisciplinari** format per metges de diferents especialitats clíniques relacionades amb la malaltia, altres professionals sanitaris i també representants dels pacients, entre els quals ens trobàvem nosaltres, Celiacs de Catalunya.

Arran d'aquest treball conjunt, **aquest 2018 s'ha publicat l'actualització del Protocol de diagnòstic precoç de la malaltia celíaca**. A continuació us fem cinc cèntims de les **darreres novetats científiques** contemplades en

La MC es caracteritza per presentar una **varietat de manifestacions clíniques dependents de la ingesta de gluten, anticossos específics, presència del gen DQ2 i/o DQ8 i enteropatia** (atròfia a les vellositats intestinals).

En les darreres dècades, s'ha experimentat un notable augment de la prevalença que li ha atorgat a la celiaquia la característica de ser **una de les malalties de transmissió genètica més freqüents** entre la població caucàsica, ja que afecta des de 1 de cada 250 persones fins a 1 de cada 100 persones (1/250 – 1/100). Concretament, a Espanya s'estima que la prevalença oscil·la entre **l'1/71 en la població pediàtrica i fins a l'1/357 en la població adulta**.

A més, la MC presenta una relació dona/home de 2:1, és a dir, **per cada home afectat hi ha 2 dones afectades**.

Malgrat els avenços en el coneixement i perfeccionament de les proves serològiques, s'estima que **la població sense diagnosticar és superior a la població diagnosticada**, situació causada pel fet que la celiaquia és una malaltia que afecta diferents òrgans o sistemes segons l'edat de diagnòstic. És per aquest motiu que se'n diu que és una patologia camaleònica i que hi ha una **elevada infradiagnòsis**. Es calcula que **un 70% dels celiacs no estan diagnosticats**.

## Manifestacions clíniques

La MC té la particularitat de presentar diferents manifestacions segons el moment de diagnòstic, principal aspecte que el dificulta.

En la **infància** el més habitual és la **celiaquia clàssica** amb **simptomatologia digestiva** com per exemple diarrea, restrenyiment i distensió abdominal, juntament amb manifestacions com el retard en el creixement o la pèrdua de pes. Aquestes són les més freqüents. D'altra banda, en **l'edat adulta la simptomatologia és variable i poc específica** i, per aquest motiu, el diagnòstic es retarda en el temps. La distensió abdominal, les flatulències i els canvis en el ritme intestinal o les "males digestions" són alguns dels símptomes que poden presentar-se.

repetició són manifestacions freqüents en persones no tractades.

Com que la presentació en l'adult és heterogènia, és a dir, no segueix el patró clàssic establert en la infància i les manifestacions depenen en gran mesura de la longitud de l'intestí prim afectat i de la intensitat de les llesions de les vellositats, és probable trobar pacients celíacs amb malnutrició o un elevat risc de patir-ne i que alhora tinguin sobrepès. D'aquesta manera, es calcula que un 21% dels adults presenta sobrepès i un 12% obesitat en el moment del diagnòstic, característica que reforça la necessitat de formació i actualització constant dels professionals sanitaris per disminuir la infradiagnòsis en adults.

## Persones de risc

El nou protocol especifica que cal realitzar proves per al diagnòstic de MC en **familiars de 1r grau** de persones diagnosticades pel fet que hi ha una predisposició genètica, fins i tot en persones **asintomàtiques**, independentment de si són infants, adolescents o adults.

D'altra banda, també s'estableix la necessitat de realitzar controls periòdics en determinades persones que pateixen les següents patologies: **Diabetes Mellitus tipus I, Síndrome de Down, Malalties autoimmunes: Tiroïditis o malaltia hepàtica, Déficit d'Immunoglobulina A**, etc.

## Etiopatogènia – Causes

### FACTORS GENÈTICS

La presència del gen **DQ2 i/o DQ8 és un requisit imprescindible** per desenvolupar la MC. De fet, s'ha vist que el 90% dels pacients celíacs són DQ2 i la resta DQ8. De tota manera, cal aclarir que la presència d'aquests gens no comporta la condició de desenvolupar la MC, ja que estan presents en el 30% de la població general i només l'1% la desenvolupa.

### FACTOR IMMUNE

El gluten ingerit amb la dieta es digereix en el sistema digestiu de manera incompleta formant **pèptids (cadena d'aminoàcids) que són modificats químicament per l'enzim antitransglutaminasa** tissular tipus 2 (TG2).

La molècula resultant té més capacitat de ser recone-

studis realitzats fins al moment. Alguns exemples interessants són:

El **moment d'introducció del gluten** a la dieta en nadons. Els estudis assenyalen que el moment d'introducció del gluten no té efectes significatius sobre el desenvolupament de la MC i, per aquest motiu, la Societat Europea d'Hepatologia, Gastroenterologia i Nutrició Pediàtrica (ESPGHAN) ha modificat les guies sobre la introducció d'aquest component: recomana introduir-lo entre els 4 i 12 mesos, sempre en petites ingestes en el moment inicial i fent un augment progressiu.

La **protecció de la lactància materna** també ha estat descartada. Tot feia pensar que la composició de la llet materna, més adaptada al nadó, podia tenir efectes sobre la microbiota intestinal (flora intestinal) i per aquest motiu generar un efecte protector davant la introducció del gluten, però els resultats han demostrat que no és així.

El tipus de **part, natural o cesària**, determina el tipus de microbiota en el nadó, per això es considerava que el part natural podia tenir un efecte protector davant el desenvolupament de la MC, però encara no s'han trobat resultats conclouents.

Els antibiòtics i determinades infeccions causades per virus.

Així mateix, l'**època de l'any de naixement** sembla tenir una relació directa amb el desenvolupament de la MC, ja que aquells infants nascuts en **primavera – estiu presenten més risc de desenvolupar-la**, probablement perquè la introducció del gluten a la tardor – hivern coincideix amb una major exposició a infeccions, manca de vitamina D, etc.

La situació socioeconòmica també pot ser influent segons la teoria de l'excés d'higiene, ja que, de manera general, les **malalties autoimmunes són menys freqüents en nens que viuen en entorns més desfavorables**.

## Diagnòstic i seguiment

Tot el document se centra en la necessitat de millorar els coneixements del personal sanitari per tal d'agilitzar el diagnòstic i, per tant, aconseguir una millora en la qualitat de vida de la persona celíaca. Així i tot, matisa la importància de la **intervenció multidisciplinària** per

**Atenció Primària: sospita clínica**

> **Serologia positiva:**

- Derivar a Atenció Especialitzada

> **Serologia negativa**

- Reintroducció del gluten en cas que el pacient l'hagués eliminat de la dieta i repetir la serologia
- Serologia d'altres marcadors en cas de manca d'Ig A
- Descartar o derivar a Atenció Especialitzada

**Atenció Especialitzada: repetir serologia**

> **Positiva**

- Infants: biòpsia en cas que no es compleixin els criteris per evitar-la
- Adults: sempre biòpsia

> **Negativa**

- Altres mètodes diagnòstics per confirmar
- Resposta simptomàtica i histològica a la DSG + simptomatologia i lesions després de la provocació amb gluten

La **biòpsia és imprescindible per confirmar el grau d'atròfia de les vellositats intestinals**, tot i que es pot evitar, segons les darreres recomanacions de l'ESPGHAN el 2012, en infants i adolescents sempre que es compleixin els següents criteris:

- Simptomatologia clara
- Genètica positiva
- Valors d'antitransglutaminasa 10 vegades per sobre dels valors de referència establerts (2 comprovacions)
- Verificar aquests resultats amb anticòsos antiendomisi

Per aquells infants o adolescents que no reuneixin tots aquests criteris cal realitzar la biòpsia. En canvi, la biòpsia en els adults no es pot evitar en cap cas.

És de vital importància afavorir el **diagnòstic precoç per evitar conseqüències importants per a la salut dels pacients i mantenir una bona qualitat de vida.**

Pel que fa al seguiment dels pacients amb MC, és necessari realitzar **controls periòdics** per valorar l'evolució de la simptomatologia, controlar el creixement en infants, vigilar l'adherència a la dieta i la possible aparició de complicacions.

**Tractament: Dieta Sense Gluten**

Per **primera vegada** un document d'aquest tipus **conté informació sobre l'únic tractament** de la celiaquia: la Dieta Sense Gluten (DSG). A grans trets, assenyala els aspectes més rellevants per dur-la a terme. La importància de conèixer la **classificació d'aliments segons el risc de contenir gluten, la necessitat de verificar l'etiquetatge dels productes envasats** i les pautes per evitar la contaminació encreuada se situen entre els aspectes més rellevants.

A més, hem mencionat abans les carències nutricionals generalitzades en el moment del diagnòstic, i és per aquest motiu que s'estableix la necessitat de suplementar per corregir-les. Per descomptat, aquesta suplementació sempre estarà combinada amb una dieta variada i equilibrada que s'haurà de mantenir a llarg termini per evitar que apareguin novament les mancances nutricionals, així com per evitar complicacions derivades.

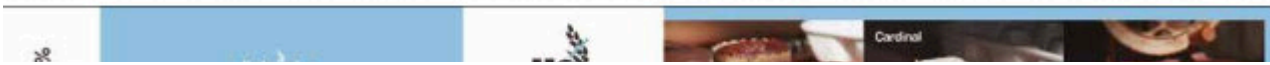
En aquesta etapa del tractament, la participació del Nutricionista Dietista és de vital importància per tal que la DSG, a més d'estar adaptada a les necessitats personals, sigui variada, equilibrada i nutricionalment correcta.

**Provocació amb gluten**

Un canvi important que presenta aquest document respecte a l'edició anterior és l'anul·lació de la provocació amb gluten per confirmar el diagnòstic de MC.

Sota les noves directrius, **la prova de provocació no més serà necessària quan el diagnòstic no sigui conclouent**, per exemple, quan el grau d'atròfia no és important (Marsh 1) **o sempre que el pacient hagi començat la DSG pel seu compte.** Tot i no haver-hi encara consens internacional sobre la quantitat de gluten a ingerir i el període mínim de consum previ a la realització de la biòpsia, s'han descrit unes recomanacions que hauran de ser valorades per l'especialista.

Aquesta són els principals aspectes que hem considerat important destacar sobre el nou **Protocol de diagnòstic precoç de la malaltia celíaca** però, si el voleu llegir sencer, el podeu trobar a la nostra web: [www.celiacatalunya.org](http://www.celiacatalunya.org).



Panasonic

TU MEJOR PAN  
**HECHO**  
EN CASA



*sin gluten*



# Schnitzer

GLUTENFREE

DISFRUTAR SIN GLUTEN!



En tu tienda ecológica!

**Schnitzer BLACK FOREST + TEFF**  
 ¡Todo un clásico para degustar! El teff es conocido como "el grano más pequeño del mundo, pero un gigante a nivel nutritivo". Las pipas de calabaza dan a este pan un sabor suave y afrutado.

**Schnitzer GRAIN MIX BREAD**  
 El pan de cereales convence por las valiosas semillas que lleva y su suave sabor. La base perfecta para un día energético. Un placer sin gluten y sin maíz.

**Schnitzer MUFFIN + DARK CHOCOLATE**  
 Estos muffins ligeros y aireados confeccionados con una masa suave de chocolate con trocitos de chocolate negro, harán más agradables vuestras jornadas sin gluten.

Schnitzer GmbH & Co. KG - 77656 Offenburg - Germany - Tel.: +49 781 50475-00 - www.schnitzer.eu



SENSE GLUTEN

**ecoverd**  
 BOTIGA ECOLÒGICA

Holle  
 Apple and Pear with Sunflower  
 Mielera amb fruites de poma  
 Apfelsauce mit Birnen  
 Eischermessel mit  
 Birnenapfel und  
 Sonnenblumenöl



### SPAGHETTI AMB PESTO I AVELLANES

Descobreix la recepta a [pastasgallo.es](http://pastasgallo.es)

Cerca més receptes amb

 [#gallosingluten](https://www.instagram.com/gallosingluten)



Una gamma completa **SENSE GLUTEN**,  
amb tot el gust de Pastas **GALLO**

Amb el mateix gust, textura i dente que la pasta tradicional... On és la diferència?  
En que el teu cos ho agrairà. I la teva butxaca també.

Prova la Pasta **Gallo Sin Gluten**. Amb l'aval de la FACE, fabricat a Espanya i per descomptat, amb tota la garantia de Gallo.





*la vie en équilibre*

éq Libre  
nace para buscar  
el equilibrio físico  
a través de la  
alimentación.



Joven, saludable,  
respetuosa, equilibrada,  
sana y consciente.



*Bread Born in Freedom*



*Calles de la vida*

Té de origen  
El auténtico

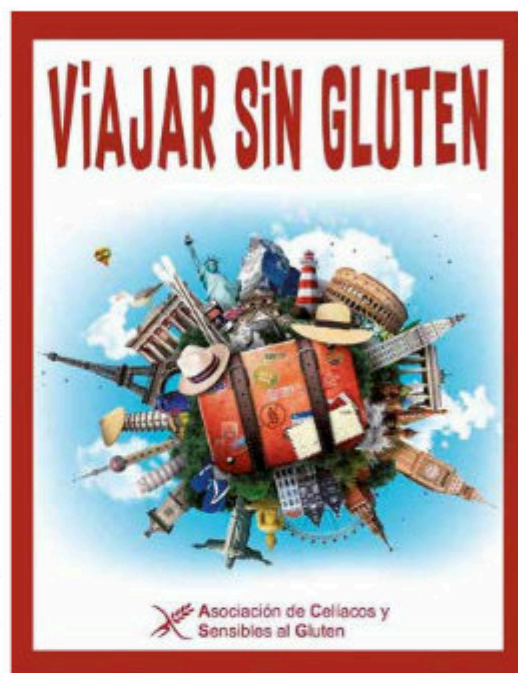


## Nova guia per viatjar sense gluten

Amben les vacances d'estiu i tenim les maletes fetes, disposats a passar-ho bé i desconnectar al màxim. No obstant això, segons l'estudi "Understanding the Patient's Experience with Coeliac Disease", de la National Foundation for Coeliac Awareness (2015), **el 49% de les persones celiàques renuncia a realitzar activitats fora de casa a causa de la dificultat que comporta accedir a la dieta sense gluten.** Precisament perquè el seguiment de la dieta sense gluten no sigui un impediment per a les persones celiàques durant aquestes vacances, **l'Associació de Celiacs y Sensibles al Gluten de Madrid ha editat la guia "Viajar sin gluten".** "El nostre objectiu amb aquesta publicació és llançar el missatge que cap celiac es quedi a casa pel simple fet de ser celiac, ja que seguint les nostres recomanacions podrà gaudir del seu viatge com qualsevol altra persona", apunta Blanca Estaban, responsable de Seguretat Alimentària de l'Associació de Celiacs y Sensibles al Gluten de Madrid.

Per si esteu interessats en aquesta guia, us expliquem què inclou:

- Consells per viatjar: dur l'informe mèdic que acredita la malaltia celiàca, portar sempre provisions, etc.
- Informació sobre les opcions sense gluten que podem trobar als viatges amb avió, vaixell, tren o, fins i tot, carretera (a Espanya).
- Un llistat de les cadenes hoteleres on coneixen la dieta sense gluten i altres llocs turístics com parcs temàtics.
- Informació pràctica sobre restaurants, com consells sobre com procedir quan l'establiment desconeix com se segueix una dieta sense gluten.
- Un llistat de tapes, plats i postres sense gluten que podem trobar en pràcticament qualsevol establiment.
- Informació sobre els plats que es poden consumir en funció del tipus de menjar (mexicà, italià, oriental, hindú, turc, vegetarià, etc.).
- Per als viatges a l'estranger, hi ha un breu text traduït a 13 idiomes que explica la malaltia celiàca i com seguir una dieta sense gluten.



Us sembla interessant aquesta guia i us interessa adquirir-la? Us podeu posar en contacte amb l'Associació de Celiacs y Sensibles al Gluten de Madrid enviant un email a [secretaria@celiacosmadrid.org](mailto:secretaria@celiacosmadrid.org) i identificant-vos com a socis de Celiacs de Catalunya. El preu de la guia és de 3€ més 1€ de despeses d'enviament.

Recordeu que des de Celiacs de Catalunya oferim als nostres socis i sòcies informació sobre viatjar sense gluten de forma gratuïta, per la qual cosa si esteu preparant un viatge i us sorgeix qualsevol dubte ens el podeu traslladar a [info@celiacscatalunya.org](mailto:info@celiacscatalunya.org). Bones vacances sense gluten!

# SelecciOna<sup>®</sup>

ARTESANAL





**Edicions MIC**  
**93 799 07 07**  
[www.revistesamida.cat](http://www.revistesamida.cat)



## Viatgem a Stuttgart per participar en el projecte 'Eating Out' de l'AOECS

S'apropa l'estiu i moltes persones celiàques fem les maletes i viatgem a altres països. Sabem que no és fàcil menjar fora de casa en un altre país i trobar establiments acreditats que segueixin tots els protocols alimentaris necessaris perquè les elaboracions siguin segures i s'hi pugui menjar amb garanties. És per això que l'Associació d'Associacions de Celiacs d'Europa (AOECS) va començar el projecte 'Eating Out', de la qual l'Associació Celiacs de Catalunya n'és membre fundador.

**L'AOECS és una organització que agrupa les associacions de celiacs de diversos països d'Europa**, actualment amb 35 associacions membres, dins de la qual hi ha diferents grups de treball que permeten avançar en diferents projectes específics per defensar i millorar la qualitat de vida del col·lectiu celiac.

**El projecte Eating Out es va iniciar l'any 2011 amb l'objectiu d'impulsar la restauració sense gluten segura en l'àmbit europeu.** Els països que es troben al capdavant d'aquest projecte són Espanya (amb la presència de dues associacions: FACE i Celiacs Catalunya), Itàlia i UK, entre d'altres, que són els que, ara per ara, tenen més establiments acreditats i treballen amb criteris semblants, tot i que el tipus d'establiments (restaurants, obradors, foodtrucks, etc.) no és el mateix en tots els casos.

**Elisenda Vilchez i Ester Roca, membres del departament Tècnic de l'Associació de Celiacs de Catalunya, hem viatjat a Alemanya i ens hem reunit amb la resta de membres del grup Eating Out de l'AOECS per treballar en uns estàndards europeus d'acreditació d'establiments de restauració i hostaleria, que facilitarà a les persones celiàques menjar fora de casa amb seguretat quan viatgin per Europa.**

L'objectiu d'aquesta darrera reunió del projecte Eating Out ha estat establir uns criteris mínims, per tal que altres països que pertanyen a l'AOECS amb el projecte de restauració menys desenvolupat o amb ganes d'iniciar-lo segueixin unes directrius establertes i acordades prèviament a l'hora d'acreditar els establiments com a aptes per a celiacs. Actualment la situació és molt dispar entre els països membres, per una banda hi ha països amb pocs o fins i tot cap establiment acreditat, i altres on el nombre d'acreditacions creix dia a dia, però on encara són més nombrosos els establiments no acreditats que ofereixen menjar "sense gluten" que no segueixen uns criteris suficients per garantir l'absència de gluten, com és el cas del nostre país.

Per posar-nos en situació, val a dir que, fins al moment, cada Associació té els seus criteris establerts a l'hora d'acreditar els establiments i utilitza un logo propi per identificar-los, cosa que pot generar molta confusió als celiacs viatgers.



- **La durada de la vigència de l'acreditació dels establiments i la periodicitat de les visites a les instal·lacions.**
- **Els continguts de la formació obligatòria del personal de l'establiment** (contaminació encreuada, higiene, coneixements sobre els aliments que per naturalesa no duen gluten i quins són susceptibles de portar-ne, etc.).
- **La formació necessària dels experts** que realitzen formacions al personal i que revisen els protocols de l'establiment.
- **La informació que s'oferirà als clients en l'establiment:** com s'identificaran les opcions sense gluten als menús, la declaració d'al·lèrgens, etc.
- **Els punts de control de risc mínims que caldrà tenir present a la cuina** de l'establiment: matèries primeres, fitxes tècniques, electrodomèstics d'ús exclusiu, etc.
- **Procediment a seguir en cas de contaminació en un establiment.**
- **Les clàusules contractuals del contracte signat entre l'Associació i l'establiment.**

El projecte Eating Out dona els seus fruits i, any rere any, els resultats són afavoridors. Amb aquesta iniciativa, derivada de l'experiència pròpia dels països amb més trajectòria i consensuada entre els integrants del grup de treball, s'aspera obtenir una millora generalitzada per portar a terme l'acreditació d'establiments que repercutirà en el nostre benefici a l'hora de viatjar fora. A més, es pretén unificar la identificació dels establiments en tot el territori AOECS, ja que la idea és que **els establiments certificats obtinguin un logo comú**, que es col·locarà en un lloc visible als locals de manera que **els celiacs puguem identificar els establiments certificats de les diferents associacions membres de l'AOECS als diferents països d'Europa** i sapiguem que és segur anar-hi a menjar.

# Programa "Restauració Sense Gluten"



Tot i que en els últims anys hem vist augmentar l'oferta de menjar "sense gluten", realment a Catalunya només hi ha **258 establiments (restaurants, obradors, foodtruck, gelateries...)** acreditats com a aptes per a celiacs per part de l'Associació Celiacs de Catalunya i que, per tant, s'ha verificat que segueixen tots els protocols de seguretat alimentària en l'elaboració o manipulació de productes sense gluten (tenen en compte les traces,

la contaminació encreuada, etc.). Per altra banda, cal destacar que els establiments acreditats es concentren de forma desigual en el territori i que les persones celiàques que viuen en zones menys poblades no tenen tantes opcions a l'hora de trobar establiments acreditats.

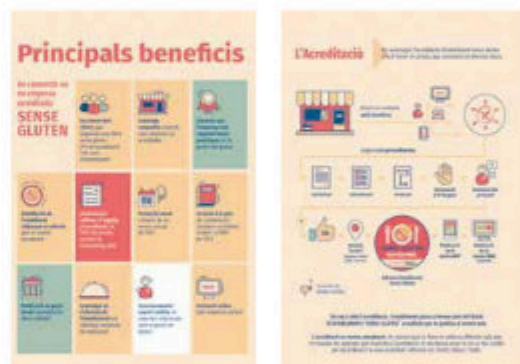
Tot i que s'ha detectat un creixement del 30% en l'oferta de productes sense gluten a establiments de canal HORECA a Catalunya en els darrers dos anys, **no han augmentat els productes realment aptes per a celiacs.** De fet, més del 80% dels establiments catalans que ofereixen productes sense gluten no compleixen amb el Reglament Europeu 1169/2011 en matèria de declaració d'al·lèrgens. Trobem molts establiments no acreditats que ofereixen opcions "sense gluten" però que no tenen en compte la contaminació encreuada o les traces, amb les greus conseqüències que això suposa per a la salut de les persones celiàques. Per tant, realment el producte que ofereixen NO és apte per als celiacs.

A causa d'aquesta situació i amb l'objectiu de normalitzar la vida del col·lectiu celiac, des de l'Associació impulsam el **programa "Restauració Sense Gluten"** per tal que els establiments que vulguin oferir opcions sense gluten s'engresquin a acreditar-se i que els celiacs tinguin cada cop més varietat per escollir a l'hora de menjar fora de casa. **El programa "Restauració Sense Gluten" és un sistema gratuït d'acreditació per a obradors, empreses d'hostaleria - restauració, empreses de càtering i foodtrucks,** que certifica el compliment dels protocols de seguretat alimentària en l'elaboració i servei de productes sense gluten que els fan aptes per a celiacs. Els plecs de condicions existents per a l'acreditació han

Al primer semestre del 2018 hem acreditat **23 nous establiments** que compleixen el protocol específic de gestió del gluten: **Viena** (2 establiments nous a Catalunya), **Madame Desserts** (Barcelona), **Rostisseria les Cabanyes** (Blanes, Girona), **Pastisseria artesanal Lluís Febrer** (Ferrerias, Menorca), **Guinats per a tots** (Girona), **Singlu10** (Sant Boi de Llobregat, Barcelona), **La Tagliatella**, (10 establiments nous a Catalunya), **Citrus Restaurant** (Barcelona), **La Mar de Còpies** (Sabadell-Badalona, Barcelona), **Watelia** (Girona), **NBA** (Barcelona), **Aquopolis** (La Pineda, Tarragona) i **Time's Café** (Hospitalet de Llobregat, Barcelona).

Es poden consultar la totalitat dels establiments acreditats com a aptes per a celiacs per part de l'Associació Celiacs de Catalunya a la secció 'Menjar fora de casa' de la web **www.celiacscatalunya.org**.

Des de Celiacs de Catalunya hem editat un quadríptic que explica què és la celiaquia i com funciona el procés d'acreditació dels establiments, i l'hem distribuït a través de gremis i/o col·lectius de restauració, geladeries, comerç minorista i també als ajuntaments del territori, per tal d'afavorir la màxima difusió.



L'Associació Celiacs de Catalunya, amb la supervisió i validació de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària de la Generalitat de Catalunya, atorga a l'establiment acreditat un adhesiu amb un logotip sense gluten com a aval i que es renova cada any, perquè els clients celiacs sàpiguen que el menjar que s'ofereix a l'establiment compleix els estàndards necessaris per garantir la seva seguretat.



THAI  
BARCELONA  
*Royal Cuisine Restaurant*



Descobreix la gastronomia tailandesa al centre de Barcelona

# Tailàndia sense gluten

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

# #EsBuscaGelateria sense gluten i acreditada!



A tot Catalunya avui en dia **només hi ha 8 gelateries acreditades com a aptes per a celiacs per part de l'Associació Celiacs de Catalunya** i que, per tant, segueixen tots els protocols de seguretat alimentària en l'elaboració o manipulació de productes sense gluten. Aquest fet ens ha dut a impulsar la campanya #esbuscagelateria sense gluten.

Cal que tinguem present que podem trobar **moltes gelateries que ofereixen gelats "sense gluten", perquè el gelat en si és sense gluten, però que realment no disposen de cap protocol de seguretat per evitar la contaminació encreuada**. Per tant, el producte es contamina durant el servei (per exemple, durant l'ús dels estris, a causa de les restes de la galeta amb gluten que passa per la cubeta del gelat sense gluten...) fet que fa que el gelat NO sigui apte per a les persones celiàques. És important ser conscient que la petita ingesta de quantitats de gluten té greus conseqüències per a la salut dels celiacs.

Amb la campanya #esbuscagelateria volem engrescar a les gelateries catalanes perquè s'acreditin i ofereixin opcions aptes per als celiacs. Des de l'Associació Celiacs de Catalunya oferim un servei d'assessorament i acreditació d'establiments totalment gratuït, que compta amb la col·laboració de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària per afavorir la normalització de la vida del celiac amb garanties.

D'ençà que vam llançar la campanya #esbuscagelateria a les xarxes socials, ja hem rebut més de 70 sol·licituds per acreditar gelateries catalanes. Les peticions ens han arribat tant a través dels socis com directament des de les mateixes gelateries i estem molt satisfets amb la bona acollida que està tenint la iniciativa. El Departament Tècnic de l'Associació ja ha començat a fer les gestions per dur a terme el procés d'acreditació de les gelateries que es volen unir, un servei que recordem que és gratuït.

Tant si sou soci com si sou propietaris d'una gelateria, **no dubteu en trucar-nos (93 412 17 89) o escriure'ns (info@celiacscatalunya.org) si voleu que acreditem un establiment**. Si sou soci, ens posarem en contacte amb els responsables de la gelateria en qüestió i els hi explicarem la vostra sol·licitud per tal que s'engresquin a unir-se.

Per acabar, us recordem que a la nostra web ([www.celiacscatalunya.org](http://www.celiacscatalunya.org)), a la secció "Menjar fora de casa", podeu consultar les gelateries que ja estan acreditades. Desitgem que aquest estiu els celiacs cada cop tingueu més opcions per gaudir amb seguretat d'un boníssim gelat sense gluten!





**MADE IN  SWEDEN**

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

Sidras Kopparberg S.A.  
 sidraskopparberg.com  
 info@sidraskopparberg.com  
 +34 938 146 144

Botella 330 ml disponible en Fresa y Lima, Pera y Fruta Mixta  
 Recomendando el consumo responsable

Según la UE un producto sin gluten es aquel que contiene menos de 20 ppm. Kopparberg contiene menos de 5 ppm.



**NOVEDAD**

[www.esgir.net](http://www.esgir.net)

**esgir**  
**Cocktail**  
 - picatostes - croutons -  
 con aceite de oliva virgen extra  
 with extra virgin olive oil

**esgir**  
 Cereal **Quinoa**  
 CROQUANTS y SALSAS

# Accions i fites per millorar la vida del col·lectiu celíac

PRIMER SEMESTRE 2018

## Promoció i Protecció dels Drets de les Persones Celiàques

### BARCELONA, CIUTAT GLUTEN FREE!



Hem signat un conveni amb Turisme de Barcelona per incrementar els establiments de restauració aptes per a celiàcs i promocionar Barcelona com a destinació turística sense gluten. Les accions previstes inclouen la formació per part de la nostra entitat a establiments de restauració i la promoció de l'acreditació "establiment sense gluten" de l'Associació per part de Turisme Barcelona. L'acreditació garanteix que els establiments segueixen tots els protocols de seguretat alimentària en la cuina per als celiàcs i serà un requisit imprescindible per als establiments de restauració - hostaleria que vulguin aparèixer en l'apartat d'oferta per a celiàcs de les guies editades per Turisme de Barcelona.

### NOU PROTOCOL PER AL DIAGNÒSTIC PRECOÇ DE LA MALALTIA CELÍACA

Fruit de la petició l'any 2017 per part de Defensor del Pueblo al Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat instant-lo a l'actualització el document Diagnòstic Precoç de la malaltia celíaca, que no s'actualitzava des de l'any 2008, es crea el "Grupo de trabajo del Protocolo para el diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca" que ha comptat amb la participació d'alguns dels millors especialistes en celiaquia del nostre país, totes les societats científiques implicades en la diagnòstic de la celiaquia, les administracions públiques (com el Servicio de Evaluación del Servicio Canario de la Salud i l'AECOSAN), i les principals associacions de pacients celiàcs entre les que està la nostra Associació.

Ha estat gairebé un any de treball conjunt que ha donat com fruit una excel·lent guia, que ha de ser l'eina fonamental en l'àmbit nacional per millorar la taxa de diagnòstic de la celiaquia, però també de la sensibilitat al gluten no celíaca, malaltia que primer cop queda regulada en un protocol del Ministeri.

### L'AJUNTAMENT DEL PRAT ES COMPROMET A IMPULSAR LA RESTAURACIÓ SEGURA PER ALS CELÍACS

Al març, hem signat un conveni amb el qual l'ajuntament pratenc es compromet a donar suport a campanyes i accions informatives, formatives i divulgatives sobre la celiaquia i pren el compromís que, a les festes més representatives organitzades pel consistori, hi hagi opcions aptes per a les persones celiàques.

### POLÍTIQUES PÚBLIQUES PER A LA MILLORA DE LA LEGISLACIÓ PER ALS AFECTATS DE CELIAQUIA

L'any 2017 es van aprovar 5 resolucions al Parlament de Catalunya. En una d'elles, la Resolució 552 de la XI al Parlament de Catalunya, es recollia per primera vegada que des de Gencat s'impulsessin ajudes fiscals per als celiàcs, que per la conjuntura política que vam patir fins fa pocs mesos (155), no s'han executat. De fet, des del juny de 2017 fins al 31 de maig de 2018, quan es va constituir la nova comissió, no vam tenir reunions de la comissió de salut al Parlament. Des de l'Associació ja hem tingut un primer contacte epistolar amb la presidenta de la comissió, la Sra. M. Assumpció Llailla i Jou, i ens hem emplaçat a una reunió abans de l'estiu per debatre les possibilitats de tirar endavant la Resolució 552/XI aprovada per la comissió de salut en favor del col·lectiu celíac. En funció del resultat de la reunió amb la presidenta de la comissió, s'iniciarà una ronda de reunions amb els membres de la comissió de la resta de partits polítics en pro de què les polítiques aprovades l'any 2017 siguin realment efectives. De manera paral·lela, la Junta Directiva de l'Associació ha aprovat la posada en marxa d'una campanya reivindicativa i de sensibilització que anirà enllaçada amb una recollida de signatures a Change.org.



## Programes de Salut i Investigació

### BECATS DOS PROJECTES DE RECERCA CLÍNICA

Aquest any, de forma excepcional, dos projectes es podran beneficiar de la Beca Celiacs de Catalunya per a la investigació en patologies relacionades amb la ingesta del gluten. La primera beca l'ha rebut la Fundació Mútua Terrassa i el segon projecte becat l'ha presentat l'Institut d'Investigació en Atenció Primària Jordi Gol.



### FORMEM AL COL·LECTIU SANITARI I DE RESTAURACIÓ

Hem realitzat 9 formacions tècniques per promoure la formació en celiaquia i dieta sense gluten entre

### VIATGEM A ALEMANYA PER SEGUIR TREBALLANT AMB EL PROJECTE EATING OUT



El 2011 l'Associació d'Associacions de Celiacs d'Europa (AOECS) va començar el projecte 'Eating Out', que té l'objectiu d'impulsar la restauració sense gluten segura a escala europea. Dos membres del departament Tècnic de l'Associació

de Celiacs de Catalunya han viatjat a Stuttgart per reunir-se amb la resta de membres de l'AOECS i poder seguir treballant en un estàndard europeu.

### Activitats d'assessorament, formació, acompanyament i oci

#### IMPULSEM L'ÀREA GLUTEN FREE A ALIMENTÀRIA



Per primer any, des de l'Associació hem impulsat l'Àrea Gluten Free a la fira Alimentària, per donar visibilitat a empreses punteres del sector sense gluten, així com per potenciar l'homogeneïtzació de l'etiquetatge sense gluten, la seguretat alimentària per als

celiacs en hostaleria i restauració, i per informar de les necessitats del consumidor celiac.

#### 4.000 SOCIS CELEBREN EL DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA!



El Dia Internacional de la Celiàquia (DIC) és una oportunitat per a la sensibilització social de la població general i dels estaments polítics sobre la realitat de la celiàquia i les reivindicacions del col·lectiu celiac. És per

sixò que és fonamental mostrar-nos forts com a col·lectiu i presentar el nostre manifest institucional. Aquest any els dies previs al DIC vam realitzar una roda de premsa exposant la necessitat de reduir la taxa d'infradiagnòstic, posar de manifest les mancances d'informació que reben els pacients un cop diagnosticats i que els aboquen a buscar fonts d'informació al Dr.Google, i la importància que administracions i associacions facilitem al pacient les eines per discriminar fonts segures d'informació

#### DIA SENSE GLUTEN A PORT AVENTURA



Per 10è any consecutiu hem celebrat el dia sense gluten a Port Aventura! Els socis han passat una bona estona en família i han fet parada als establiments amb menjar apte per a celiacs, aprofitant que aquest dia Port Aventura n'ofereix un ventall

més ampli. Tot i que el dia va començar ennuvolat i amb plugim, va acabar amb un sol esplèndid i els assistents van gaudir de les atraccions sense haver de fer cua.

#### 23 TALLERS DE CUINA SENSE GLUTEN!

Durant aquest primer semestre hem organitzat tallers de cuina en diferents ciutats catalanes per ajudar al col·lectiu celiac a aprendre a preparar plats sense gluten boníssims. **Receptes creatives, saludables** i per diades destacades com les mones de Pasqua o les coques de Sant Joan. Més de 500 assistents han posat a prova el seu art culinari i han aprovat amb nota!



#### PARTICIPEM EN 7 FIRES



No hem faltat a les fires d'entitats del Baix Llobregat, de l'Hospitalet de Llobregat i de Mataró. I tampoc a les fires locals com la Fira sobre Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries

AmbSense de Berga, la Festa "Posa't al meu lloc" a Lleida, el Carnestoltes i la Festa Major de Ribera d'Ebre.

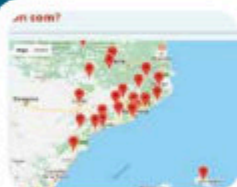
#### CELÍACS JOVES

L'animat grup de joves de l'associació ha organitzat dues activitats: un taller de cuina per elaborar receptes especialment per dur a la campanyola i un tast de cerveses al DIC!



### ORGANITZEM 4 TROBADES DE SOCIS ARREU DEL TERRITORI

Des de diverses delegacions de Celiacs de Catalunya hem organitzat trobades de socis a Girona, Menorca, Lleida i Tarragona, on hem intercanviat opinions, dubtes i neguits per tal de normalitzar i fer més fàcil el dia a dia del col·lectiu.



### COMPTEM AMB 4 DELEGACIONS MÉS!

Per tal d'estar més a prop dels socis i donar suport al col·lectiu celiac arreu del territori, hem obert tres noves delegacions a Aran, Alt

Urgell-Cerdanya i Garrotxa-Ripollès. A més, hem celebrat la reobertura de la delegació de Sabadell.

### FORMEM A ESCOLES

Ofenim gratuïtament un servei de formació sobre celiaquia a escoles tant per formar al claustre de professors com perquè els serveis de menjadors escolars coneguin els protocols de manipulació en la cuina sense gluten per evitar la contaminació encreuada. Volem que els alumnes celiacs hi puguin menjar amb garanties.



Algunes escoles on s'han fet les formacions són: Edurner, Proa, Folch i Torres, Nou de Quart, Sagrat Cor de Jesús, Germans Corbella, Escola a Tàrraga, etc.

### DIFONEM I PUBLIQUEM MATERIAL DIVULGATIU SOBRE LA CELIAQUIA

Hem editat el quadríptic "Restauració sense gluten" que explica què és la celiaquia i com funciona el procés d'acreditació dels establiments.

Hem publicat el póster #esbuscagelateria amb l'objectiu d'aconseguir que més gelateries s'acreditin i també hem elaborat un quadríptic sobre el símbol de l'Espiga Barrada i la Llicència per a la seva utilització.



## Programes de Sensibilització Social sobre la Celiaquia

### 61 MITJANS DE COMUNICACIÓ ES FAN RESSÒ SOBRE LES CAMPANYES DE L'ASSOCIACIÓ

Amb l'objectiu de seguir difonent informació veraç sobre la celiaquia, sensibilitzar a la població i aconseguir avenços per al col·lectiu, des de l'Associació hem impulsat campanyes vinculades amb la celiaquia i 61 mitjans de comunicació se n'han fet ressò. Destaquem: "Cap nen celiac sense caramels", "Restauració sense gluten" i "DR. GOOGLE: Riscos de la informació fal·laç sobre celiaquia - #NOfakeNewsCeliaquia", entre altres.

### 135 AJUNTAMENTS S'ADHEREIXEN A LA CAMPANYA "CAP NEN SENSE CARAMELS"

No volem que cap nen perdi la il·lusió i es quedi sense caramels durant la cavalcada dels Reis Mags! Per tal que s'ofereixin caramels sense gluten, hem impulsat aquesta campanya que ja comença amb 135

### AVANTATGES PER ALS SOCIS I SÒCIES

Hem arribat a acords amb diverses empreses per oferir descomptes i avantatges continus per als socis: Condis, Plana de Vic, Supermercats San Cristin, Obbio, Caser, Mapfre, Medifiac i Instituts Odontològics. **22 empreses**

**ja han fet descomptes i promocions temporals!**

Recordeu que sempre anunciem els avantatges per als socis a través de l'email, ho comuniquem a les xarxes socials i ho podeu consultar a l'apartat Activitats i Promocions del nostre web.



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

### IMPULSEM LA CAMPANYA DE RESTAURACIÓ I LA CAMPANYA

"Primero sin gluten y sin lactosa, luego sin azúcares, y ahora también **ECOLÓGICAS.**"  
Descubre el sabor de las nuevas magdalenas ecológicas clásicas e integrales.



Mdalen

www.mdalen-singluten.es · mail: mdalen.singluten@gmail.com  
93 666 84 02  @mdalen.singluten



**ADPAN**  
¡Libre de alérgenos!



# Activitats per als joves durant el mes del celíac

## CONDISLIFE - TALLER DE CUINA - CARMANYOLA

Cuina pensada per als joves



Gràcies a la col·laboració amb Condis, vam poder realitzar aquest taller per als joves que consistia a elaborar receptes específiques per dur a la carmanyola. Vam aprendre a fer "Cigrons amb verdures" i "Arròs amb pesto", utilitzant no només els ingredients bàsics, sinó descobrint-ne de nous que, a priori, no ens agraden o encaixen en les receptes tradicionals com és la col saltejada o el mango.

Durant el taller hi va haver una gran participació dels assistents, que van fer preguntes als cuiners-dietistes. Aquests els hi van resoldre molts dubtes tècnics a l'hora

de cuinar, no només relatius a les receptes que s'estaven fent, sinó en general sobre ingredients com la pasta sense gluten, els llegums, etc.

Vam passar una estona molt enriquidora i vam tastar el menjar que estava ben bo.

Ja estem pensant en noves temàtiques per als propers tallers de cuina. I estem oberts a les propostes que ens vulgueu fer arribar!

Miriam Baños

## UN DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA ATRACTIU PER ALS JOVES

DIC - Tast de Cerveses

En el marc del Dia Internacional de la Celiàquia (DIC) d'enguany, hem tingut la possibilitat d'organitzar una activitat pròpia enfocada al nostre target, joves de 18 a 35 anys, però oberta també a la resta d'adults: un tast de cervesa sense gluten!

Actualment al mercat hi trobem una interessant varietat de cerveses sense gluten que ens desperten una gran curiositat però no hi ha empreses que organitzin tasts com en el cas de les cerveses amb gluten. És per això que ens va motivar especialment poder oferir un esdeveniment així. A més, vam comptar amb la dinamització del conegut bloguer

i gran coneixedor d'aquesta beguda, en Ricardo Nafria, celiac diagnosticat des del 2010 i autor del blog "Celiaco a los 30". El va coordinar 2 tasts de cerveses que es van fer al llarg del matí amb l'aforament complet. Vam poder tastar 10 cerveses diferents gràcies a les següents marques: Brunehaut, Daura Damm, Espiga, Free From Express, Ocho Reales i Single Taste.

Durant el tast, vam seguir els passos pertinents que ens indicava l'expert: servir la cervesa, observar-ne el color, agitar suauement el got perquè s'alliberin els aromes, olorar-la, tasta-la i, finalment, avaluar-la. D'aquesta manera vam poder valorar l'aspecte (color, claredat, espuma), les aromes (cereals de malta, llúpols, llevats), el sabor, el retrogust, el cos i la carbonatació.



## Consells per a un estiu sense gluten!

S'apropa l'estiu i, amb ell, les vacances, els viatges, les trobades estiuenques amb amics i familiars, les barbacoes, els picnics al càmping, la platja o la muntanya. Les persones celiaques o amb sensibilitat al gluten no celíaca hem de seguir una estricta dieta sense gluten i no podem fer excepcions en cap ocasió, es tracta de la nostra salut! No obstant, no per això hem de deixar passar les bones oportunitats que ens brinda l'estiu!

A continuació, oferim alguns **consells** que esperem que us siguin útils, especialment si us han diagnosticat recentment:

### QUAN MENGEU FORA DE CASA:

- Aneu a un restaurant, obrador, gelateria o foodtruck? Assegureu-vos que **l'establiment està acreditat com a apte per a celíacs per part de l'Associació Celíacs de Catalunya** i que, per tant, segueix tots els protocols de seguretat alimentària en l'elaboració de serveis sense gluten. Podeu consultar els establiments a la nostra web, a la secció "Menjar fora de casa" i a "Establiments certificats (Obradors)".
- Si sou els amfitrions i prepareu un dinar o sopar, **podeu optar per fer tot el menú apte per a celíacs** i així no haureu de patir per la contaminació encrusada a la taula! Abans de cuinar, penseu a netejar bé la cuina, canviar-vos el davantal, no utilitzar tèxtils ni estris de fusta, utilitzar tots els ingredients sense gluten, fer servir salers tancats, etc.
- Si els amics o familiars us conviden a menjar, podeu dur preparat el vostre menú, o bé podeu explicar a la persona que cuina **tots els requisits que ha de tenir en compte per preparar menjar sense gluten**, tenint present les traces.
- Quan feu un **pícnic**, separeu físicament els aliments sense gluten dels que duen gluten tant a l'hora de transportar-los com en el moment de menjar.
- Si aneu a **festivals o festes majors**, no us fieu dels foodtruck amb rètols 'sense gluten', comproveu que realment tenen una acreditació i que segueixen tots els protocols necessaris per ser aptes per a celíacs. Us recordem que l'evidència científica determina que la ingesta de només 50mg de gluten al dia (que és més petit que un gra d'arròs), ja danya l'intestí i té greus repercussions per a la salut. Per tant, per una mica si que passa!
- Si us ve de gust un bon **gelat**, podeu anar a les gelateries acreditades, comprar un gelat ja preparat que dugui l'etiqueta "sense gluten" o bé fer-lo vosaltres mateixos amb ingredients sense gluten, tenint en compte la contamina-

### ÉS HORA DE PREPARAR UNA BARBACOA SENSE GLUTEN!

- La graella i els estris de la barbacoa **s'han de netejar a consciència prèviament** per tal que no puguin contenir traces de gluten.
- Els **aliments carnis** que compreu han de dur la llegenda "sense gluten" (salsitxes, hamburgueses, frankfurt, botifarra, xistorra...).
- **Són per naturalesa sense gluten** les carns i vísceres, el bacó, la cansalada i el lacón. Per tant, sempre que aquests productes no continguin altres ingredients, es consideren sense gluten per naturalesa i no han de dur la llegenda "sense gluten".
- No es pot posar pa amb gluten i pa sense gluten alhora a la barbacoa! Cal cuinar primer tots els productes sense gluten i, posteriorment, els que en duen.
- Un cop a la taula, s'han de **separar físicament els productes que duen gluten dels que no en duen** per tal que no es puguin contaminar. I els productes amb gluten mai s'han de passar per sobre dels productes sense gluten.
- No utilitzeu tèxtil de cuina, feu servir paper d'un sol ús i un davantal exclusiu per preparar la barbacoa sense gluten.
- Utilitzeu un saler tancat. Si n'utilitzeu un que està obert o que hi pot cabre la mà, es podria contaminar.
- Si utilitzeu espècies mòltes, han de dur el símbol de l'espiga barrada o la llegenda "sense gluten". Si les espècies són naturals, envasades i sense moldre (gra, fulla...) llavors són lliures de gluten per naturalesa.
- Dugueu els productes sense gluten en bosses separades.

### TIPS PER ALS VIATGERS CELÍACS:

- Cerqueu a la web de l'**associació de celíacs** del país on viatgeu quins **establiments (restaurants, hotels...) ha acreditat com a aptes per a celíacs**, amb l'adhesiu acreditatiu. Us pot ser útil el llistat que trobareu a la web de l'Associació d'Associacions de Celíacs d'Europa (AO-ECS). [www.aoccs.org/gluten-free-restauranta](http://www.aoccs.org/gluten-free-restauranta).
- Abans de començar el viatge, identifiqueu els establiments acreditats als aeroports o estacions de trens i tingueu clares les opcions sense gluten que ofereix el mitjà de transport que utilitzeu (avió, tren, vaixell...).
- **Us podeu endur menjar a la maleta!** Recordeu que a l'avió no podeu pujar líquids però sí sòlids. Podeu portar un document mèdic justificant per si us poseu algun impediment en pujar sòlids.
- En cas de dubte, **truqueu a l'Associació per rebre assessorament**.

## La cuina de Gavina

Pilar Ibern



# Biscuit Feliç sense gluten amb mango, baobab i menta fresca

### INGREDIENTS

- 1 mango madur pelat
- 4 ous
- 200 gr. de sucre de coco sense gluten o xilitol sense gluten
- 1 tasseta d'oli
- 3 tasses de farina d'arròs o civada sense gluten
- 1 tasseta de iogurt amb mango sense gluten
- 1 culleradeta de moka de bicarbonat sòdic
- Unes fulles de menta fresca
- 1 culleradeta de moka de cardamom sense gluten
- 1 culleradeta de postre de baobab en pols sense gluten
- 1 cullerada sopera de proteïna d'ametlla en pols sense gluten
- La pell d'una llimona ratllada ben fina



### PREPARACIÓ

En un bol pastisser batrem els rovells d'ou amb el sucre escollit. Una vegada estiguin ben espumosos, agregarem el iogurt de soia i l'oli, sense deixar de remoure. Continuarem aprofitant les fulles de menta fresca picadetes, el baobab, el

encara surt massa líquida, ho tornarem a introduir al forn uns minuts més.

Un bon truc per saber si està cuit és observar la zona central del pastís, si és circular haurà d'haver pujat més que els extrems, i al tacte suau amb el dit sense cedir al contacte.

## Día Internacional de la Celiquía 2018

El domingo 13 de mayo celebramos los Actos Conmemorativos del Día Internacional de la Celiquía, una jornada familiar, festiva y reivindicativa para el colectivo celiaco y que tuvo lugar en el Paseo Marítimo del Parque Litoral de Sant Adrià de Besòs, Barcelona.

Un año más, y coincidiendo con el 41º aniversario de nuestra Asociación, más de 4.000 asistentes pudieron disfrutar de las actividades y de los actos para conmemorar el Día Internacional de la Celiquía.

¡Fue una fiesta pensada para disfrutar de la comida sin gluten! No faltó el área donde las empresas líderes de la industria presentaron las últimas novedades en servicios y productos aptos para celiacos. A todas ellas les hacemos llegar nuestro agradecimiento por participar, un año más, en la jornada más emblemática para nuestro colectivo.

A mediodía, como siempre, se degustó un menú de buffeta sin gluten con la deliciosa berza rústica de Procel, a quien agradecemos su colaboración.

En esta jornada, como ya es tradicional, los más pequeños pasaron un buen rato en las diferentes actividades que preparamos para ellos, muy diversas y con las que pudieron desarrollar sus habilidades. En los hinchables, camas elásticas, mesas de juegos gigantes y en el tiro con arco, gentileza de Caprabo, demostraron su preparación como gimnastas y estrategas. ¡Todo un reto que muchos superaron con notal! Los más deportistas demostraron sus habilidades con el voleibol playa, el sky sobre arena y la ballada de Zumba, actividades patrocinadas por el Ayuntamiento de Sant Adrià de Besòs. Los niños también disfrutaron con la actividad en la que se les pintó la cara de princesa o animal. Y no nos olvidemos del taller infantil de cocina saludable y creativa, patrocinado por Mercadona, que impartió el eco-chef Mª Pilar Ibern "La cocina de Gavina", donde los más pequeños prepararon flores de aguacate y queso fresco, canapés de animales y otras delicias sin gluten, y donde descubrimos futuras primeras figuras de los fogones! ¡Seguro que la cocina sin gluten tendrá un lugar importante en nuestro país con ellos! Por otro lado, los adultos celiacos amantes de la cerveza disfrutaron de las catas de cerveza organizadas por el grupo de Jóvenes Celiacos de la Asociación y de la mano del conocido blogger experto en cerveza sin gluten Ricardo Nairín, "Celiaco a los 30", que nos mostró como apreciar y evaluar las cervezas según el aspecto (color, espuma), aroma, sabor, el cuerpo, etc. También encantó el show-cooking en directo a cargo de SEMPIO FOODS: sano, divertido y apto para toda la familia.

No faltó el ya tradicional sorteo, gracias al cual más de 80 socios consiguieron lotes de productos sin gluten y servicios de restauración. Todas estas actividades fueron dinamizadas por los actores del grupo escénico Típuroteatro que arrancaron risas a todos los asistentes.

La jornada finalizó con la entrega de las becas Celiacs Catalunya a la Investigación en patologías relacionadas con la Ingesta del gluten y los parlamentos institucionales, donde la presidenta de la Asociación, Olga Cuesta, leyó el tradicional manifiesto institucional ante las autoridades sociales, económicas y políticas del país, junto con representantes de otras entidades del tercer sector. El manifiesto había iniciado en la gran velocidad con que se propagan informaciones falsas sobre la dieta sin gluten a través del Dr. Google, hecho que impone la necesidad de trabajar conjuntamente, sociedades científicas, colectivos de pacientes y administraciones, para luchar contra esta información adulterada e imponer el rigor científico para proteger la salud del paciente. Se recordó, una vez más, que solo se tiene que retirar el gluten después del diagnóstico por parte de un pediatra o digestólogo y no antes, basándose en información de las redes o consejos de pseudo-terapeutas. El asesoramiento se puede recibir por parte de la Asociación de Celiacos y el tratamiento debe estar acompañado de un dietista nutricionista colegiado. La presidenta aprovechó para hacer un llamamiento a que se mejore la información que se ofrece en el momento de la diagnosis de la celiquía en los centros sanitarios catalanes, insistiendo en la importancia de recibir asesoramiento experto en dieta sin gluten para evitar la ingesta de trazas, que puede tener consecuencias devastadoras en la salud del paciente a medio y largo plazo. Queremos acabar con un mensaje de agradecimiento, puesto que esta fiesta no habría sido posible sin la colaboración del Ayuntamiento de Sant Adrià de Besòs, los más de 40 empresas colaboradoras y, principalmente, la participación de nuestros socios y voluntarios que han hecho posible que la jornada haya sido un éxito.

## Campaña de sensibilización

#NOFakeNewsCeliquía

"Dr. Google facilita mucha información adulterada sobre la celiquía y la dieta sin gluten, que confunde al paciente y puede comprometer su salud"

El único tratamiento para la enfermedad celiaca es el seguimiento de por vida de

que no les bajan los marcadores específicos de la enfermedad celiaca en la revisión de control con el gastroenterólogo. Los pacientes piensan que siguen correctamente la dieta sin gluten pero los resultados confirman que no es así.

Ante estos hechos, y conscientes de la vital importancia de una pronta adhesión a la dieta sin gluten para asegurar la correcta recuperación de las personas celiacas, la Asociación ha realizado una encuesta sobre la información que tienen los pacientes para gestionar su enfermedad, en la que han participado 1210 pacientes celiacos y 80 digestólogos. El objetivo ha sido obtener información sobre los puntos críticos que han causado este incremento de pacientes que no hacen una correcta adhesión a la dieta sin gluten desde el momento de la diagnosis, para revertir la situación.

### Es clave estar informado correctamente

**1 de cada 3 pacientes celiacos no recibe la información necesaria por parte de los centros sanitarios catalanes sobre cómo seguir correctamente la dieta sin gluten**

A través de los resultados se ve como 1 de cada 3 pacientes no recibió información inmediata sobre cómo seguir un correcto tratamiento para su enfermedad, la dieta sin gluten estricta, en el momento del diagnóstico.

Por lo tanto, después de vivir un largo proceso hasta obtener un diagnóstico definitivo (el 69% tiene que visitarse con dos médicos o más antes de la diagnosis y el 66% de los pacientes tardan más de 1 año en ser diagnosticado), la mayoría de pacientes considera que en los centros sanitarios catalanes no se recibe suficiente información sobre cómo seguir correctamente la dieta sin gluten. Casi a un 40% de pacientes no se les dirigió a las asociaciones de pacientes para recibir la formación básica que ofrecen gratuitamente.

Este hecho se agrava cuando 1 de cada 5 pacientes reconoce que su principal fuente de información para seguir una dieta estricta sin gluten es Internet, dato que contrasta con el 44% de los profesionales de la Sociedad Catalana de Digestología, que cree que Internet es la principal fuente de información para sus pacientes.

**El 20% de las personas celiacas de Cataluña utiliza Internet como fuente principal de información para seguir el tratamiento de la enfermedad celiaca**

Dado que un 60% de los pacientes declara que tardó más de un año en normalizar los marcadores específicos de la celiquía, es muy preocupante que el 42% de los pacientes diagnosticados reconocen que durante las visitas de control, el médico no les pregunta si están haciendo correctamente la dieta sin gluten.

La carencia de información facilitada por parte de los facultativos, así como el hecho de no remitir al paciente a páginas web donde encontrar información fiable o a asociaciones de pacientes, lo llevan a navegar por Internet y a basarse en la información de webs y blogs que a veces no tienen ninguna credibilidad, lo que comporta un riesgo para su salud.

Y es que Internet puede ser una excelente herramienta para buscar información de salud, pero en el caso de la celiquía y la dieta sin gluten, al estar esta última ligada a un fenómeno social que tiene poco que ver con la celiquía y más con una moda dietética, encontramos mucha información con falsas que van desde terapias pseudocientíficas que proponen "curar" la celiquía en muchas páginas que parten de una incorrecta definición de la patología. También encontramos información confusa sobre qué productos son aptos o no para el consumo del paciente celiaco, sobre cómo manipular el producto sin gluten o bien profesionales sanitarios no vinculados a la diagnosis de la celiquía que prescriben la retirada del gluten antes del diagnóstico. Recordamos que únicamente se tiene que retirar el gluten después del diagnóstico por parte de un pediatra o digestólogo y no antes, puesto que si se ha retirado con anterioridad las pruebas darán un falso negativo.

"La velocidad con que se propaga información falsa sobre la dieta sin gluten a través del Dr. Google impone la necesidad de trabajar conjuntamente las sociedades científicas, los colectivos de pacientes y las administraciones, para luchar contra esta información adulterada e imponer el rigor científico para proteger la salud del paciente", explica Olga Cuesta, presidenta de la Asociación Celiacs de Catalunya.

No olvidemos que, según datos del Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y la Sociedad de la Información (ONTSI), únicamente el 21,6% de los ciudadanos son pacientes expertos y, por lo tanto, es responsabilidad de los facultativos, instituciones y asociaciones de pacientes mejorar este porcentaje y facilitar suficiente información al paciente para empoderarlo sobre su enfermedad, tanto si es de forma directa o bien facilitándole fuentes de información fiables.

### Recomendaciones para los pacientes

Como coexiste tanta información en Internet que puede llegar a generar una contra información tan importante, desde la Asociación Celiacs de Catalunya

campo. El conflicto de intereses puede existir y, por lo tanto, hay que buscar si el autor del escrito lo declara.

- **Contrastar la información expuesta.** Hay que consultar siempre diferentes fuentes oficiales para ver si todas van en la misma línea. Las informaciones que facilitan datos tienen que incorporar el enlace al informe o estudio científico, o bien una bibliografía.

- **Si se trata de un blog,** siempre se tiene que contrastar la información y comprobar las referencias que utiliza, si facilita artículos o enlaces de estudios/publicaciones científicas.

- **Diferenciar entre experiencias personales y datos probados.** Si la información consultada hace referencia a circunstancias personales, hay que destacar que no se pueden extrapolar y no permiten hacer afirmaciones absolutas.

- **Desconfiar de titulares extravagantes.** Los titulares llamativos acostumbra a ser sólo un reclamo, hay que profundizar en los conceptos de la noticia.

- **Filtrar la información difundida a través de las redes sociales.** Cuando se trata de temas que generan polémica o debate es importante detectar si la fuente consultada da argumentos de peso y referencias para las diferentes versiones y si estos argumentos se hacen según estudios científicos.

**¡Atención! La fuente de información no es fiable cuando...**

- Se refiere a la celiaquía como una intolerancia.
- Habla de grados de celiaquía.
- Infravalora el peligro que suponen las trazas.
- Considera factible la retirada del gluten por una decisión personal.
- Asocia la retirada del gluten a un aumento del rendimiento deportivo en personas no diagnosticadas de enfermedad celíaca.
- Promueve el consumo de productos etiquetados como "bajo en gluten" para celíacos.
- Recomienda la retirada del gluten antes de hacer las pruebas diagnósticas definitivas (biopsia).
- Recomienda la retirada del gluten a toda la población en general.
- Recomienda la dieta sin gluten como una dieta para adelgazarse o como una dieta "detox".

**Decálogo para el uso de webs de salud**

Este decálogo, promovido por el Programa Web Médica Acreditada (WMA) del Colegio de Médicos de Barcelona y con la colaboración de la UOC y el Observatorio de Comunicación y Salud INCOM de la UAB, tiene el objetivo de ofrecer a los usuarios de Internet un conjunto de orientaciones básicas que hay que tener en cuenta cuando se obtiene información sobre temas de salud.

Berenguer Camps y Fondevila, gerente del Programa Web Médica Acreditada, recuerda que "hace casi 20 años que el programa Web Médica Acreditada (WMA) del CoMB ayuda a los ciudadanos y a los profesionales a identificar contenidos sanitarios de confianza y de calidad a la red. El nuestro es un sistema de acreditación independiente que se basa en unos principios de buena práctica definidos por un comité de expertos médicos y jurídicos" y recomienda a los ciudadanos basarse en el DECÁLOGO PARA EL USO DE WEBS de SALUD promovido por Web Médica Acreditada (WMA) para reconocer fuentes de información fiable.

**Decálogo para el uso de webs de salud promovido por Web Médica Acreditada (WMA)**

1. Internet es una fuente de información muy útil sobre temas de salud y constituye una interesante herramienta de orientación para el público en general y para los pacientes.
2. Es conveniente mantener siempre una actitud atenta ante la información de salud de Internet, puesto que existen webs que pueden presentar mensajes confusos, curias milagrosas o verdades a medias.
3. Desconfiad de los productos infalibles o efectivos para un amplio número de enfermedades con "ingredientes secretos" o "antiguos remedios", así como de promociones especiales, obsequios o rebajas para la obtención de tratamientos.
4. No adquirís nunca por Internet medicamentos que requieran receta médica, recordad que está prohibido. Para el resto de medicamentos, se tienen que seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias.
5. Antes de ofrecer información personal o sobre vuestra salud, debéis conocer y comprender adecuadamente cuál será la utilización que se hará de vuestros datos.
6. Cuando visitéis una web con información sanitaria tenedlos que poder responder a preguntas como:
  - ¿Quién son los responsables de la web?
  - ¿Cuál es la fuente original de información?

**La influencia de la dieta en la microbiota de pacientes con Sensibilidad al Gluten No Celiaca**

**Introducción**

Los cereales y, sobre todo, los productos elaborados con trigo son las principales fuentes de carbohidratos en las dietas occidentales. Es interesante el hecho que, en los últimos años, los pacientes se quejan con más frecuencia de sufrir síntomas gastrointestinales y extra-intestinales después de consumir productos de cereales que contienen gluten. Los síntomas principales son diarrea o estreñimiento, dolor abdominal, flatulencia, náuseas y vómitos, así como dolores musculares, dolor de cabeza, dolor corporal o cansancio. En este contexto, la enfermedad celíaca está ya claramente definida como la respuesta autoinmune destructiva del intestino, provocada por la ingesta de los péptidos del gluten de ciertos cereales, en individuos genéticamente predispuestos, que afecta cerca del 1% de la población mundial [1]. La Sensibilidad al Gluten No Celiaca (SGNC) se considera una entidad clínica diferente, provocada por el consumo de trigo [2,3]. A diferencia de los pacientes con alergia al trigo o con enfermedad celíaca que cuentan con marcadores específicos de detección, no se conocen todavía ningún tipo de marcadores serológicos específicos para los pacientes SGNC. Además, los pacientes con SGNC no tienen daños en la mucosa, excepto un aumento moderado de linfocitos en algunos pacientes [3,4]. Dado que no hay marcadores de diagnóstico fiables en SGNC, los datos de prevalencia son difusos y oscilan entre el 0,9% y el 6% [5,6] de la población. Es interesante el hecho de que los últimos estudios controlados con método de placebo de doble ciego mostraron que el gluten sólo provocó síntomas clínicos en una minoría de pacientes y, por lo tanto, se cuestionó el papel causante del gluten en SGNC [4,7]. En los últimos años, otras dietas de eliminación de ciertos grupos de alimentos han tenido una gran aceptación. Así, una dieta reducida en FODMAP (oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polialcoholes fermentables) mostró una clara mejora de los síntomas clínicos, especialmente en pacientes con Síndrome de Intestino Irritable [8,9], y una reducción de FODMAP en la dieta también mejoró los síntomas gastrointestinales en la mayoría de los pacientes con SGNC [7,10]. Sin embargo, otros componentes del trigo como los inhibidores de amilasa-tripsina (ATI), que se demostró que son potentes activadores de varias células inmunes [11], o una disbiosis microbiana también pueden influir en la patogenia de SGNC. El objetivo de este estudio fue evaluar el efecto de una dieta baja en FODMAP y una dieta sin gluten en la composición microbiana entre pacientes con SGNC en comparación con el patrón de microbiota de pacientes sanos.

**Materiales y métodos del estudio - Sujetos**

Se inscribieron al estudio 19 pacientes con manifestaciones clínicas típicas de la SGNC. Todos los pacientes referían la aparición de síntomas intestinales y extra-intestinales entre una y doce horas después de la ingesta de productos elaborados con trigo, estos síntomas les desaparecían siguiendo una dieta libre de gluten. Al estudio también participaron diez pacientes sanos (controles sanos), sin ninguna enfermedad ni quejas sobre la dieta estándar. Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes y el protocolo de estudio fue aprobado por el comité de ética de la Universidad de Erlangen.

**Características de los pacientes y análisis nutricional**

Ninguno de nuestros participantes se había adherido previamente a una Dieta Sin Gluten (DSG) estricta. Antes de iniciar el estudio, se les pidió la edad, el sexo, la medicación, sintomatologías y los diagnósticos subyacentes, y se analizaron los parámetros sanguíneos de rutina, los niveles de vitamina y los micronutrientes. Se realizó un análisis nutricional utilizando el software de nutrición PRUDI@ (NutriScience GmbH, Alemania) para el análisis de proteínas, grasas y carbohidratos.

**Pruebas para desoartar la alergia al trigo y la enfermedad celíaca**

Antes de empezar el estudio se hicieron análisis serológicos incluyendo el análisis de los anticuerpos de la inmunoglobulina (IgE) específicos del trigo (ImmunoCAP™ 250, ThermoFisher Scientific, Alemania), aun así se hicieron pruebas de punción para evaluar la sensibilización cutánea al trigo. Además, se hicieron las pruebas de los marcadores serológicos de la enfermedad celíaca, gliadina desaminada y transglutaminasa tisular, a todos los participantes del estudio mediante los kits disponibles (Eurospiro S.p.A., Italia). Se hicieron pruebas genéticas para detectar HLA-DQ2 o -DQ8 (Eu-Gen, Eurospital S.p.A., Italia). Los pacientes con SGNC fueron sometidos a una gastroduodenoscopia inicial y se realizaron 4-6 biopsias duodenales para excluir la enfermedad celíaca.

**Análisis de la microbiota**

Las muestras de heces fueron recogidas y almacenadas a -20°C. El ADN bac-

**Estadísticas**

Las estadísticas se realizaron mediante GraphPad Prism 6 (GraphPad software Inc., EE.UU.). Para determinar la fortaleza estadística se empleó la prueba paramétrica T y la prueba no paramétrica Mann-Whitney U.

**Resultados y conclusiones**

Como los datos de este estudio todavía no se han publicado en revistas científicas, sólo se presentan los resultados preliminares.

**Laboratorio y genética**

El parámetro de laboratorio y de sangre para vitaminas y micronutrientes no varió entre pacientes con SGNC y controles sanos. Los genes HLA-DQ2 o -DQ8 son obligatorios para desarrollar enfermedad celíaca, pero su papel en la SGNC todavía no queda claro. Curiosamente, nuestros datos demuestran que estos genotipos estaban sobre-representados en pacientes con SGNC (52,6%), en comparación con el que lo estaban en los controles sanos (30%) y los datos de prevalencia en los países occidentales y, por lo tanto, coinciden con otros informes [3,4,12,13].

**Efectos de la dieta sobre la sintomatología clínica**

El trigo que contiene una dieta estándar causó síntomas clínicos en todos los pacientes con SGNC. Los principales síntomas gastrointestinales fueron flatulencia, dolor abdominal y diarrea. La gravedad de los síntomas fue significativamente diferente entre los pacientes con SGNC y los controles sanos al inicio del estudio de la dieta estándar occidental. Los pacientes con SGNC informaron de una clara mejora de los síntomas gastrointestinales mientras seguían la dieta baja en FODMAP, y todavía mejoraron más al adherirse a la dieta sin gluten. Así pues, nuestro estudio demostró una mejora sustancial de los síntomas gastrointestinales en pacientes con SGNC después de consumir una dieta baja en FODMAP. A pesar del riesgo que un estudio no cegado en que se sigue una dieta baja de FODMAP durante dos semanas pueda haber causado algún efecto placebo, nuestros datos confirman las observaciones de otros estudios sobre el efecto de la dieta baja en FODMAP en pacientes con SGNC y sirven para explicar sus efectos sobre los síntomas clínicos de los pacientes con SGNC [10, 14]. Adicionalmente la eliminación del gluten en la dieta hizo que mejoraran todavía más, y eliminó casi por completo los síntomas clínicos de nuestros pacientes con SGNC, sugiriendo un detonante multifactorial en la SGNC.

**Datos preliminares de los efectos de la dieta a la microbiota**

Otros estudios ya demostraron que los pacientes que sufren Síndrome de Intestino Irritable se benefician de una dieta baja en FODMAP [8,15,16], pero todavía no están claros los mecanismos mediante los cuales una dieta restringida en FODMAP afectan a los síntomas de esta patología, a pesar de que ya se sugirió un papel importante de las bacterias intestinales y la disbiosis bacteriana al Síndrome del Intestino Irritable [17].

Cuando analizamos la microbiota vemos observado una clara tendencia a la disminución de los bacteroidetes y el aumento de los firmicutes en pacientes con SGNC en comparación con controles sanos. Es interesante el hecho de que estos datos se asemejen a los hallazgos de otros estudios, donde se describió una discapacidad similar en la mayoría de los pacientes de Síndrome del Intestino Irritable [18, 19]. Mientras que los cambios dietéticos no causaron impactos relevantes en la microbiota de los controles sanos, las dietas aplicadas sí causaron variaciones significativas en la microbiota de los pacientes con SGNC. Así pues, nuestro estudio confirmó lo que otros informes también mostraron, una fluctuación microbiana más alta en pacientes con Síndrome de Intestino Irritable, y que los cambios dietéticos generaron más variaciones en la composición microbiana de los pacientes SGNC, mientras que los controles sanos presentaban una mayor estabilidad de su microbiota [20, 21]. A pesar de que hubo variaciones importantes después de los cambios dietéticos, especialmente en los pacientes con SGNC, se observó una agrupación sustancial de la microbiota individual, incluso bajo las diferentes dietas. Esto está en concordancia con un estudio previo que muestra que una modificación dietética importante causó cambios microbianos durante 24 horas, mientras que los enterotipos con especies dominantes se mantuvieron estables durante todo el período de observación de diez días [22].

**Conclusiones**

El resultado del estudio sugiere un desencadenante multifactorial en la SGNC, que sería causado por los FODMAP, combinados con una reacción inmune relacionada con el gluten y un desequilibrio microbiano. Aun así, el papel causal directo de los microorganismos sobre o infra representados en la SGNC continúa quedando poco claro y se requieren más estudios al respecto para confirmarlo.

## II Jornada formativa sobre celiaquía a 130 miembros del Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Catalunya

riesgo, así como fomentar la interrelación con equipos multidisciplinares.

Por otro lado, en la jornada también se informó sobre los procedimientos para fomentar la adherencia a la dieta, pilar fundamental para el tratamiento de la celiaquía, la cual muchas veces no se realiza de forma adecuada.

**Es fundamental formar a los nutricionistas en el único tratamiento de la celiaquía, la dieta sin gluten, para que puedan ayudar a los pacientes a llevar una alimentación variada y equilibrada según las necesidades personales que les permita mantener una buena calidad de vida.**

Dra. Gemma Castillejo de Vilasante, gastroenteróloga pediátrica del Hospital San Juan de Reus, abrió la jornada con una exposición sobre celiaquía (etiología, diagnóstico, clasificación y clínica) y SGNC (etiología, diagnóstico y clínica). De los aspectos mencionados, destacamos:

- La celiaquía NO es una intolerancia ni existen grados de celiaquía sino que es un trastorno sistémico de base autoinmune de carácter permanente que se presenta en individuos genéticamente predispuestos, inducido por la ingesta del gluten y que provoca atrofia en las vellosidades del intestino delgado.
- Es fundamental hacer un seguimiento del paciente celíaco recientemente diagnosticado y hacer controles periódicos cada 6-12 meses hasta la normalización, cuando hay una disminución de los marcadores y una mejora de las deficiencias nutricionales.
- ¿Cómo se produce la autoinmunidad al gluten? La persona tiene que comer gluten (factor desencadenante), hay un factor hereditario genético, hay factores de género (afecta al doble de mujeres que de hombres) y, por otro lado, se sabe que hay otros factores ambientales que juegan un papel importante a la hora de desarrollar la enfermedad celíaca y que se están investigando, como puede ser la microbiota, las infecciones... Justo es decir que hasta ahora se mantenía la hipótesis de que administrar pequeñas cantidades de gluten en edades muy tempranas, sobre todo mientras el niño todavía recibe lactancia materna, podía ayudar al hecho de que el sistema inmunológico se acostumbrara a la ingesta de gluten y no reaccionara de forma adversa. Gracias al estudio Prevent CD, en el que han participado 900 niños europeos con riesgo genético de sufrir la enfermedad celíaca, se ha demostrado que la introducción de gluten entre los 4 y 6 meses no protege contra la enfermedad celíaca y que el hecho de recibir lactancia materna no ejerce un efecto protector frente a la enfermedad.
- Se puede evitar la biopsia en niños siempre que se cumplan simultáneamente todas estas premisas: tengan síntomas muy claros, anticuerpos antitransglutaminasa positivos con valores 10 veces por encima de los valores de referencia, se confirme mediante los anticuerpos antitendinitis positivos y, además, haya una clara mejora al retirar el gluten de la dieta. En el caso de los adultos, para diagnosticar la enfermedad celíaca la biopsia es obligatoria.
- Es fundamental que el paciente NO retire el gluten de la dieta hasta después de hacer la biopsia para confirmar el diagnóstico de celiaquía, puesto que si el paciente lo retira antes, las pruebas darán un falso negativo.

La Dra. Castillejo puso especial énfasis en la problemática que plantea el inicio de la dieta sin gluten por iniciativa propia sin haber hecho un diagnóstico completo, puesto que se plantea el inconveniente de reintroducir el gluten para hacer un diagnóstico cuidadoso o hacer las pruebas pertinentes y asegurarse a tener falsos negativos.

Seguidamente, Elsaeta Vilchez Canso, nutricionista y tecnóloga de alimentos y responsable del Departamento Técnico-Científico de la Asociación Celíaca de Catalunya, explicó a los dietistas-nutricionistas del CODINUCAT cómo promover la adherencia a la dieta sin gluten basándose en aspectos muchas veces desconocidos por los dietistas no especializados en celiaquía.

Los aspectos generales que hay que tener muy claros para facilitar el tratamiento de una persona celíaca son: la clasificación de los alimentos en función del riesgo de contener gluten, la legislación que afecta a los productos sin gluten, cómo se tienen que manipular los alimentos, tener presente la contaminación cruzada y seguir una serie de buenas prácticas durante la elaboración de alimentos sin gluten como, por ejemplo, cambiar el delantal, eliminar los paños de cocina, limpiar la superficie de trabajo, no utilizar enseres de madera y salero de uso exclusivo, entre otros.

**Después del diagnóstico es importante que el nutricionista realice una valoración nutricional y establezca una dieta en función de las necesidades del paciente, puesto que suele haber carencias nutricionales en el momento del diagnóstico. Es necesario valorar si el paciente necesita suplementos o no. Además, hay que tener presente las diferencias en los casos de los adultos y de los niños.**

Vilchez incluyó en los déficits nutricionales que sufren los pacientes al recibir el diagnóstico de celiaquía y que pueden mantenerse y/o aparecer durante el seguimiento si no se realiza una dieta estricta (sin trazo). Es importante hacer un seguimiento del paciente a medio o largo plazo para comprobar que sigue una dieta variada, que no

Para finalizar la jornada, Vilchez hizo mención a la legislación vigente: el Reglamento 1169/2011 – Real decreto 126/2016, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor y la declaración de alérgenos en los productos donde se contemplan 14 sustancias alérgicas, entre ellas los cereales con gluten.

Es habitual que los profesionales sanitarios conozcan esta legislación, pero no tanto que conozcan las limitaciones que comporta en lo que se refiere a la contaminación cruzada y las reacciones que puede tener para el colectivo. Por lo tanto, es importante saber que hay un vacío legal que hay que tener presente, puesto que puede confundir a las personas celíacas y perjudicar su salud.

Vilchez también mencionó el Reglamento de Etiquetado UE 925/2014: información al consumidor sobre la ausencia o presencia de gluten. Es un reglamento europeo sobre el etiquetado de productos sin gluten. Si los productos están etiquetados como "Sin gluten" y llevan menos de 20ppm, son aptos para celíacos, pero si están etiquetados como "Muy bajo en gluten" y llevan entre 20 y 100ppm, entonces NO son aptos para celíacos. En ambos casos los productos pueden ir acompañados de mensajes como "Indicado para celíacos o elaborado para personas con intolerancia al gluten", lo cual puede confundir en gran medida a las personas celíacas, e incide en que la única opción válida y segura para ellas es la etiqueta "Sin gluten" asegurando que los productos finales tienen menos de 20ppm de gluten.

Toda esta información es clave que la conozcan los nutricionistas para trasladarla a sus pacientes celíacos, especialmente a los que han sido diagnosticados recientemente, y que estos puedan seguir correctamente una dieta sin gluten y mejorar su salud lo antes posible.

Esta jornada formativa otorga créditos a las personas asistentes, las cuales reciben un diploma acreditativo que avala sus conocimientos en celiaquía. Para la Asociación este aspecto es beneficioso, puesto que nos permite tener una cartera de dietistas-nutricionistas cada vez mayor, y formados en las últimas novedades demostradas científicamente, tanto en cuanto a la enfermedad como a su tratamiento.

A las personas celíacas y SGNIC les recomendamos buscar apoyo dietético siempre. Incluso si han sido diagnosticadas tiempo atrás, puesto que es imprescindible revisar periódicamente la dieta y actualizar los conocimientos para evitar complicaciones a largo plazo.

## Nuevo protocolo de diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca

El Defensor del Pueblo, en abril del 2017, publicó el "Estudio sobre la situación de las personas con enfermedad celíaca en España", donde hace énfasis en la principal diferencia que presenta la enfermedad celíaca respecto a otras enfermedades orofaríngeas: el único tratamiento consiste en seguir una Dieta Sin Gluten (DSG) de por vida. El estudio animaba a la investigación de la enfermedad, daba a conocer las necesidades de los celíacos y los costes de los productos sin gluten y, lo más importante, dirigía 22 recomendaciones a 58 organismos de las administraciones estatales y autonómicas para mejorar la vida de las personas celíacas.

Una de las recomendaciones instaba al Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad a actualizar el manual publicado en el 2008 "El Diagnóstico Precoz de la enfermedad celíaca en el Sistema Nacional de Salud", según las últimas novedades científicas.

Fruto de esta recomendación, el Ministerio constituyó el Grupo de Trabajo del Protocolo para el diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca mediante un equipo multidisciplinario formado por médicos de diferentes especialidades clínicas relacionadas con la enfermedad, otros profesionales sanitarios y también representantes de los pacientes, entre los cuales nos encontramos nosotros, Celíacos de Catalunya.

A raíz de este trabajo conjunto, este 2018 se ha publicado la actualización del Protocolo de diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca. A continuación os hacemos un resumen de las últimas novedades científicas contempladas en este documento.

### Definición y características

El primer aspecto relevante del Protocolo para el Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celíaca (EC) es la actualización de la definición de la EC de la siguiente manera: es una enfermedad sistémica con base inmunológica, causada por la ingesta de gluten y otras proteínas relacionadas, que afecta a individuos genéticamente susceptibles.

La EC se caracteriza por presentar una variedad de manifestaciones clínicas dependientes de la ingesta de gluten, anticuerpos específicos, presencia del gen DQ2 y/o DQ8 y enteropatía (atrofia de las vellosidades intestinales).

En las últimas décadas, se ha experimentado un notable aumento de la prevalencia que ha otorgado a la celiaquía la característica de ser una de las enfermedades de transmisión genética más frecuentes entre la población caucásica, puesto que afecta desde 1 de cada 250 personas hasta 1 de cada 100 personas (1/250 – 1/100). Concretamente, en España se estima que la prevalencia celíaca entre el 1/71 en la población pediátrica y hasta el 1/357 en la población adulta.

manifestaciones como el retraso en el crecimiento o la pérdida de peso. Estas son las más frecuentes. Por otro lado, en la edad adulta la sintomatología es variable y poco específica y, por este motivo, el diagnóstico se retrasa en el tiempo. La distensión abdominal, las flatulencias y los cambios en el ritmo intestinal o "malas digestiones" son algunos de los síntomas que pueden presentarse.

De todas maneras, en ambos casos, independientemente de la sintomatología presentada en el momento del diagnóstico, todas las personas presentan deficiencias nutricionales de micronutrientes derivadas de la atrofia de las vellosidades intestinales que pueden originar otras patologías secundarias. Algunos ejemplos frecuentes de estas patologías son la anemia ferropénica o la osteoporosis. La menarquia tardía (primera menstruación), la menopausia precoz (ausencia de menstruación) y, incluso, la infertilidad o los abortos de repetición son manifestaciones frecuentes en personas no tratadas.

Como la presentación en el adulto es heterogénea, es decir, no sigue el patrón clásico establecido en la infancia y las manifestaciones dependen en gran medida de la longitud del intestino delgado afectado y de la intensidad de las lesiones de las vellosidades, es probable encontrar pacientes celíacos con malnutrición o un elevado riesgo de sufrirlo y que a la vez tengan sobrepeso. De este modo, se calcula que un 21% de los adultos presenta sobrepeso y un 12% obesidad en el momento del diagnóstico, características que refuerza la necesidad de formación y actualización constante de los profesionales sanitarios para disminuir la infradiagnóstico en adultos.

### Personas de riesgo

El nuevo protocolo especifica que hay que realizar pruebas para el diagnóstico de EC en familiares de 1º grado de personas diagnosticadas por el hecho que hay una predisposición genética, incluso en personas asintomáticas, independientemente de si son niños, adolescentes o adultos.

Por otro lado, también se establece la necesidad de realizar controles periódicos en determinadas personas que sufren las siguientes patologías: Diabetes Mellitus tipo 1, Síndrome de Down, Enfermedades autoinmunes: Tiroiditis o enfermedad hepática, Déficit de Inmunoglobulina A, etc.

### Etiopatogénesis – Causas

#### 1. Factores genéticos

La presencia del gen DQ2 y/o DQ8 es un requisito imprescindible para desarrollar la EC. De hecho, se ha visto que el 90% de los pacientes celíacos son DQ2 y el resto DQ8. De todas maneras, hay que aclarar que la presencia de estos genes no comporta la condición de desarrollar la EC, puesto que están presentes en el 30% de la población general y sólo el 1% la desarrolla.

#### 2. Factor inmune

El gluten ingerido con la dieta se digiere en el sistema digestivo de manera incompleta formando péptidos (cadenas de aminoácidos) que son modificados químicamente por la enzima antitransglutaminasa tisular tipo 2 (TG2). La molécula resultante tiene más capacidad de ser reconocida como ajena (antígeno) y, a consecuencia, el sistema inmune genera anticuerpos específicos para la TG2 que generan inflamación y atrofia de las vellosidades.

#### 3. Factores ambientales

Está claro que el principal factor ambiental es el gluten, pero otros factores han sido considerados posibles protectores o facilitadores para el desarrollo de la EC. Este documento recoge una breve pincelada de los estudios realizados hasta el momento. Algunos ejemplos interesantes son:

- El momento de introducción del gluten en la dieta en bebés. Los estudios señalan que el momento de introducción del gluten no tiene efectos significativos sobre el desarrollo de la EC y, por este motivo, la Sociedad Europea de Hepatología, Gastroenterología y Nutrición Pediátrica (ESPGHAN) ha modificado las guías sobre la introducción de este componente: recomienda introducirlo entre los 4 y 12 meses, siempre en pequeñas ingestas en el momento inicial y haciendo un aumento progresivo.
- La protección de la lactancia materna también ha sido descartada. Todo hace pensar que la composición de la leche materna, más adaptada al bebé, podía tener efectos sobre la microbiota intestinal (flora intestinal) y por este motivo generar un efecto protector ante la introducción del gluten, pero los resultados han demostrado que no es así.
- El tipo de parto, natural o cesárea, determina el tipo de microbiota en el bebé, por eso se consideraba que el parto natural podía tener un efecto protector ante el desarrollo de la EC, pero todavía no se han encontrado resultados concluyentes.
- Los antibióticos y determinadas infecciones causadas por virus.
- Así mismo, la época del año de nacimiento parece tener una relación directa con el desarrollo de la EC, puesto que aquellos niños nacidos en primavera – verano presentan más riesgo de desarrollarla, probablemente porque la introducción del gluten en otoño – invierno coincide con una mayor exposición a infecciones, carencia de vitamina D, etc.

**Atención Primaria: sospecha clínica****> Serología positiva:**

- Derivar a Atención Especializada.

**> Serología negativa**

- Reintroducción de gluten si el paciente lo ha eliminado de su dieta y repetir la serología.
- Serología de otros marcadores en caso de carencia de Ig A.
- Descartar o derivar a Atención Especializada.

**Atención Especializada: repetir serología****>Positiva**

- Niños: biopsia en caso de que no se cumplan los criterios para evitarla.
- Adultos: siempre biopsia.

**>Negativa**

- Otros métodos diagnósticos para confirmar.
- Respuesta sintomática e histológica a la DSG + sintomatología y lesiones después de la provocación con gluten.

La biopsia es imprescindible para confirmar el grado de atrofia de las vellosidades intestinales, a pesar de que se puede evitar, según las últimas recomendaciones de la ESPGHAN en el 2012, en niños y adolescentes siempre que se cumplan los siguientes criterios:

- Sintomatología clara
- Genética positiva
- Valores de antitransglutaminasa 10 veces por encima de los valores de referencia establecidos (2 comprobaciones)
- Verificar estos resultados con anticuerpos antiendomiso

Para aquellos niños o adolescentes que no reúnen todos estos criterios hay que realizar la biopsia. En cambio, la biopsia en los adultos no se puede evitar en ningún caso.

Es de vital importancia favorecer el diagnóstico precoz para evitar consecuencias importantes para la salud de los pacientes y mantener una buena calidad de vida.

En cuanto al seguimiento de los pacientes con EC, es necesario realizar controles periódicos para valorar la evolución de la sintomatología, controlar el crecimiento en niños, vigilar la adherencia a la dieta y la posible aparición de complicaciones.

**Tratamiento: Dieta Sin Gluten**

Por primera vez un documento de este tipo contiene información sobre el único tratamiento de celiacía: la Dieta Sin Gluten (DSG). A grandes rasgos, señala los aspectos más relevantes para llevarla a cabo. La importancia de conocer la clasificación de alimentos según el riesgo de contener gluten, la necesidad de verificar el etiquetado de los productos envasados y las pautas para evitar la contaminación cruzada se sitúan entre los aspectos más relevantes.

Además hemos mencionado antes las carencias nutricionales generalizadas en el momento del diagnóstico, y es por este motivo que se establece la necesidad de suplementar para corregirlas. Por supuesto, esta suplementación siempre estará combinada con una dieta variada y equilibrada que se tendrá que mantener a largo plazo para evitar que aparezcan nuevamente las carencias nutricionales, así como para evitar complicaciones derivadas.

En esta etapa del tratamiento, la participación del Nutricionista Dietista es de vital importancia para que la DSG, además de estar adaptada a las necesidades personales, sea variada, equilibrada y nutricionalmente correcta.

**Provocación con gluten**

Un cambio importante que presenta este documento respecto a la edición anterior es la anulación de la provocación con gluten para confirmar el diagnóstico de EC. Bajo las nuevas directrices, la prueba de provocación sólo será necesaria cuando el diagnóstico no sea concluyente, por ejemplo, cuando el grado de atrofia no es importante (Marsh 1) o siempre que el paciente haya empezado la DSG por su cuenta. A pesar de no haber todavía consenso internacional sobre la cantidad de gluten a ingerir y el periodo mínimo de consumo previo a la realización de la biopsia, se han descrito unas recomendaciones que tendrán que ser validadas por el especialista.

Estos son los principales aspectos que hemos considerado importante destacar sobre el nuevo Protocolo de diagnóstico precoz de la enfermedad celiaca pero, si os interesa leerlo en su totalidad, podéis encontrar en nuestra web: [www.celiacscaturlunya.org](http://www.celiacscaturlunya.org).

**Programa "Restauración Sin Gluten"**

A pesar de que en los últimos años hemos visto aumentar la oferta de comida "sin gluten", realmente en Catalunya sólo hay 288 establecimientos (restaurantes, obradores, foodtrucks, heladerías...) acreditados como aptos para celiacos por parte de la Asociación Celiacs de Catalunya y que, por lo tanto, se ha verificado que siguen todos los protocolos de seguridad alimentaria en la elaboración

Debido a esta situación y con el objetivo de normalizar la vida del colectivo celiaco, desde la Asociación impulsamos el programa "Restauración Sin Gluten" para que los establecimientos que quieren ofrecer opciones sin gluten se animen a acreditarse y que los celiacos tengan cada vez más variedad para escoger cuando comen fuera de casa. El programa "Restauración Sin Gluten" es un sistema gratuito de acreditación para obradores, empresas de hostelería - restauración, empresas de catering y foodtrucks, que certifica el cumplimiento de los protocolos de seguridad alimentaria en la elaboración y servicio de productos sin gluten que los hacen aptos para celiacos. Los pliegos de condiciones exigidos para la acreditación han sido supervisados y validados por la Agència Catalana de Seguretat Alimentària de la Generalitat de Catalunya.

Queremos recordar que un 7% de la población tiene una patología relacionada con la ingesta del gluten, y cada vez que un celiaco come fuera de casa mueve a una media de 4/5 personas. Por lo tanto, ante esta situación, a los establecimientos acreditados se les abre la oportunidad de ofrecer un servicio de negocio inclusivo que permita a los celiacos comer fuera de casa de forma segura. Se pueden consultar los establecimientos acreditados como aptos para celiacos por la Asociación Celiacs de Catalunya en la sección "Comer fuera de casa" en la web [www.celiacscaturlunya.org](http://www.celiacscaturlunya.org).

Desde Celiacs de Catalunya hemos editado un folleto que explica qué es la celiacía y cómo funciona el proceso de acreditación de los establecimientos, y lo hemos distribuido a través de gremios y/o colectivos de restauración, heladerías, comercio minorista y también a los ayuntamientos del territorio, para favorecer la máxima difusión.

La Asociación Celiacs de Catalunya, con la supervisión y validación de la Agència Catalana de Seguretat Alimentària de la Generalitat de Catalunya, otorga al establecimiento acreditado una pegatina con un logotipo sin gluten como aval y que se renueva cada año, para que los clientes celiacos sepan que la comida que se ofrece al establecimiento cumple los estándares necesarios para garantizar su seguridad.

**¡Se busca heladería sin gluten y acreditada!**

En toda Cataluña, hoy en día, solo hay 8 heladerías acreditadas como aptas para celiacos por parte de la Asociación Celiacs de Catalunya y que, por lo tanto, siguen todos los protocolos de seguridad alimentaria durante la elaboración o manipulación de los productos sin gluten. Este hecho nos ha llevado a impulsar la campaña "se busca heladería" sin gluten (festuscagelateria).

Es necesario que tengamos presente que podamos encontrar muchas heladerías que ofrecen helados "sin gluten", porque el helado en sí es sin gluten, pero que realmente no disponen de ningún protocolo de seguridad para evitar la contaminación cruzada. Por consiguiente, el producto se contamina durante el servicio (por ejemplo, durante el uso de los utensilios, debido a los restos de la galleta con gluten que pasa por encima de la cubeta del helado sin gluten...), por lo que el helado NO es apto para personas celiacas. Es importante ser conscientes que ingerir pequeñas cantidades de gluten tiene graves consecuencias para la salud de los celiacos.

Con la campaña "se busca heladería" queremos animar a las heladerías catalanas para que se acrediten y ofrezcan opciones aptas para las personas celiacas. Desde la Asociación Celiacs de Catalunya ofrecemos un servicio de asesoramiento y acreditación de establecimientos totalmente gratuito, que cuenta con la colaboración de la Agència Catalana de Seguretat Alimentària para favorecer la normalización de la vida del celiaco.

Desde que lanzamos la campaña "se busca heladería" en las redes sociales, ya hemos recibido más de 70 solicitudes para acreditar heladerías catalanas. Las peticiones nos han llegado tanto a través de los socios como directamente desde las mismas heladerías y estamos muy satisfechos con la buena acogida que está teniendo la iniciativa. El Departamento Técnico de la Asociación ya ha empezado a hacer las gestiones para llevar a cabo el proceso de acreditación de las heladerías que se quieren unir, un servicio que recordamos que es gratuito.

Tanto si sois socios como si sois propietarios de una heladería, no dudéis en llamarnos (93 412 17 86) o escribimos ([info@celiacscaturlunya.org](mailto:info@celiacscaturlunya.org)) si deseáis que acreditemos un establecimiento. Si sois socios, nos pondremos en contacto con los responsables de la heladería en cuestión y les explicaremos vuestra solicitud para que se animen a unirse.

Por último, os recordamos que en nuestra web ([www.celiacscaturlunya.org](http://www.celiacscaturlunya.org)), en la sección "Comer fuera de casa", podéis consultar las heladerías que ya están acreditadas. ¡Deseamos que este verano las personas celiacas tengamos más opciones para disfrutar con seguridad de un buenísimo helado sin gluten!

**Acciones e hitos para mejorar la vida del colectivo celiaco. Primer semestre 2018**

Durante este primer semestre del 2018, desde la Asociación Celiacs de Catalunya consolidamos e incrementamos las acciones para los socios y para el

**Nuevo protocolo para el diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca.** - Fruto de la petición en 2017 por parte de Defensor del Pueblo al Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad instándolo a la actualización del documento Diagnóstico Precoz de la enfermedad celíaca, que no se actualizaba desde el año 2008, se crea el "Grupo de trabajo del Protocolo para el diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca" que ha contado con la participación de algunos de los mejores especialistas en celiaquía de nuestro país, todas las sociedades científicas implicadas en la diagnosis de la celiaquía, las administraciones públicas (como el Servicio de Evaluación del Servicio Canario de la Salud y la AECOSAN), y las principales asociaciones de pacientes celíacos entre las que está nuestra Asociación.

Ha sido así un año de trabajo conjunto que ha dado como fruto una excelente guía, que tiene que ser la herramienta fundamental en el ámbito nacional para mejorar la tasa de diagnosis de la celiaquía, pero también de la sensibilidad al gluten no celíaca, enfermedad que por primera vez queda recogida en un protocolo del Ministerio.

**Ayuntamiento del Prat se compromete a impulsar la restauración segura para los celíacos.** - En marzo, hemos firmado un convenio con el cual el ayuntamiento pratenés se compromete a apoyar a campañas y acciones informativas, formativas y divulgativas sobre la celiaquía y toma el compromiso que, en las fiestas más representativas organizadas por el consistorio, haya opciones aptas para las personas celíacas.

**Políticas públicas para la mejora de la legislación por los afectados de celiaquía.** - El año 2017 se aprobaron 6 resoluciones en el Parlament de Catalunya. En una de ellas, la Resolución 862 de la XI al Parlament de Catalunya, se recogió por primera vez que desde Genocat se impulsaran ayudas fiscales para las personas celíacas, que por la coyuntura política que sufrimos desde hace pocos meses (186), no se han ejecutado. De hecho desde junio de 2017 hasta el 31 de mayo de 2018, cuando se constituyó la nueva comisión, no tuvimos reuniones de la comisión de salud en el Parlament. Desde la Asociación ya hemos tenido un primer contacto epistolar con la presidenta de la comisión, la Sra. M. Assumpió Llaña y Yugo, y nos hemos emplazado a una reunión antes del verano para debatir las posibilidades de salir adelante la Resolución 862/XI aprobada por la comisión de salud en favor del colectivo celíaco. En función del resultado de la reunión con la presidenta de la comisión, se iniciará una ronda de reuniones con los miembros de la comisión del resto de partidos políticos en pro de que las políticas aprobadas en 2017 sean realmente efectivas. De manera paralela, la Junta Directiva de la Asociación ha aprobado la puesta en marcha de una campaña reivindicativa y de sensibilización que irá enlazada con una recogida de firmas a Change.org.

PROGRAMAS DE SALUD E INVESTIGACIÓN

**Beccados dos proyectos de investigación clínica.** - Este año, de forma excepcional, dos proyectos se podrán beneficiar de la Beca Celíacs de Catalunya para la Investigación en patologías relacionadas con la ingesta del gluten. La primera beca la ha recibido la Fundación Mutua Terasa y el segundo proyecto becado lo ha presentado el Instituto de Investigación en Atención Primaria Jordi Gol.

**Formamos al colectivo sanitario y de restauración.** - Hemos realizado 9 formaciones técnicas para promover la formación en celiaquía y dieta sin gluten entre diferentes colectivos del ámbito sanitario y de restauración. Por ejemplo, hemos formado a dietistas y nutricionistas de CODINUCAT y también a profesionales de Serunian, Cruz Roja, la escuela de hostelería CETT, Euresit, CAP de Malgrat y UCC Les Franqueses del Vallès. Hemos participado en el Congreso de Enfermería y Salud Escolar y en el XIV Congreso de la Asociación de Enfermería familiar y comunitaria.

**Vajamos a Alemania para seguir trabajando con el proyecto Eating Out.** - En el 2011 la Asociación de Asociaciones de Celíacos de Europa (AOECS) empezó el proyecto "Eating Out", que tiene el objetivo de impulsar la restauración sin gluten segura a escala europea. Dos miembros del departamento Técnico de la Asociación de Celíacs de Catalunya han viajado a Stuttgart para reunirse con el resto de miembros del AOECS y poder seguir trabajando en un estándar europeo.

ACTIVIDADES DE ASESORAMIENTO, FORMACIÓN, ACOMPAÑAMIENTO Y OCIO

**Impulsamos el área Gluten Free en Alimentaría.** - Por primer año, desde la Asociación hemos impulsado el área Gluten Free en la feria Alimentaría, para dar visibilidad a empresas punteras del sector sin gluten, así como para potenciar la homogeneización del etiquetado sin gluten, la seguridad alimentaria para los celíacos en hostelería y restauración, y para informar de las necesidades del consumidor celíaco.

gestología Europea (ESPGHAN) y de la Asociación de Asociaciones de Celíacos de Europa (AOECS) en que pedimos a la Unión Europea y a sus Estados Miembros que utilicen programas efectivos de detección de la celiaquía para conseguir un diagnóstico precoz de la enfermedad en niños.

**Día sin gluten en Port Aventura.** - Por 10º año consecutivo hemos celebrado el día sin gluten en Port Aventura! Los socios han pasado un buen rato en familia y han comido en los establecimientos con comida apta para celíacos, aprovechando que este día Port Aventura ofrece un abanico más amplio. A pesar de que el día empezó nublado y con lluvia, acabó con un sol espléndido y los asistentes disfrutaron de las atracciones sin tener que hacer cola.

**23 talleres de cocina sin gluten!** - Durante este primer semestre hemos organizado talleres de cocina en diferentes ciudades catalanas para ayudar al colectivo celíaco a aprender a preparar platos sin gluten buenísimos. Recetas creativas, saludables y para fiestas especiales como las monas de Pascua o las cocas de San Juan. ¡Más de 800 asistentes han puesto a prueba su arte culinario y han aprobado con nota!

**Participamos en 7 ferias.** - No hemos faltado a las ferias de entidades del Baix Llobregat, de Hospitalet de Llobregat y de Mataró. Y tampoco en las ferias locales como la Feria sobre Alergias e intolerancias alimentarias AmbSense de Berga, la Fiesta "Ponte a mi lugar" en Lleida, Carnestoltes y la Fiesta Mayor de Ribera de Ebro.

**Celíacos Jóvenes.** - El animado grupo de jóvenes de la asociación ha organizado dos actividades: un taller de cocina para elaborar recetas especialmente para llevar a la fiambrera y una carta de cervezas en el DICI.

**Charlas médicas.** - Hemos organizado dos charlas médicas para los socios sobre celiaquía, gracias a las cuales los asistentes han podido ampliar sus conocimientos sobre la enfermedad. El Dr. Joan Gelabert la ha realizado en Menorca y la Dra. Montserrat, en Malgrat de Mar.

**Organizamos 4 encuentros de socios en todo el territorio.** - Desde varias delegaciones de Celíacs de Catalunya hemos organizado encuentros de socios en Girona, Menorca, Lleida y Tarragona, donde hemos intercambiado opiniones, dudas y desazones para normalizar y hacer más fácil el día a día del colectivo.

**¡Contamos con 4 delegaciones más!** - Para estar más cerca de los socios y apoyar al colectivo celíaco en todo el territorio, hemos abierto tres nuevas delegaciones en Aran, Alt Urgell-Cerdanya y Garrotxa-Ripollès. Además, hemos celebrado la reapertura de la delegación de Sabadell.

**Ventajas para los socios y socias.** - Hemos llegado a acuerdos con varias empresas para ofrecer descuentos y ventajas continuas para los socios: Condis, Plans de Vió, Supermercados San Crispín, Cibibo, Caser, Magre, Meditatio e Institutos Odontológicos. ¡Además 22 empresas ya han hecho descuentos y promociones temporales! Recordad que siempre anunciamos las ventajas para los socios a través del email, lo comunicamos en las redes sociales y lo podéis consultar en la sección Actividades y Promociones de nuestro web.

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

**Impulsamos la Campaña de Restauración y la Campaña #esbuscogelateria.** - Para que aumenten los establecimientos con opciones seguras sin gluten en Catalunya, estamos revisando todos los establecimientos ya acreditados por la Asociación y fomentando la incorporación de nuevos, con acciones como la campaña #esbuscogelateria o la Campaña de Restauración. Durante el primer semestre del año hemos acreditado 19 nuevos establecimientos, que se suman a los 268 que ya había.

**Formación a escuelas.** - Ofrecemos gratuitamente un servicio de formación sobre celiaquía a escuelas tanto para formar al claustro de profesores como para que los servicios de comedores escolares conozcan los protocolos de manipulación en la cocina sin gluten para evitar la contaminación cruzada. Queremos que los alumnos celíacos puedan comer con garantías. Algunas escuelas donde se han hecho las formaciones son: Edumar, Proa, Folk y Toms, Nou de Quart, Sagrat Cor de Jesús, Germans Corbella, Escuela en Tàrraga, etc.

**Diffundimos y publicamos material divulgativo sobre celiaquía.** - Hemos editado el folleto "Restauración sin gluten" que explica qué es la celiaquía y cómo funciona el proceso de acreditación de los establecimientos. Hemos publicado el póster #esbuscogelateria con el objetivo de conseguir que más heladerías se acrediten y también hemos elaborado un folleto sobre el símbolo de la Espiga Barrada y la Licencia para su utilización.

PROGRAMAS DE SENSIBILIZACIÓN SOCIAL SOBRE LA CELIAQUIA



de la importancia de consultar fuentes de información rigurosas y seguras, como las Webs Médicas Acreditadas o las Asociaciones de Pacientes.

## Consejos para un verano sin gluten

Se acerca el verano y, con él, las vacaciones, los viajes, los encuentros veraniegos con amigos y familiares, las barbacoas, los picnics al camping, la playa o la montaña. Las personas celíacas o con sensibilidad al gluten no celíaca tenemos que seguir una estricta dieta sin gluten y no podemos hacer excepciones en ninguna ocasión, ¡se trata de nuestra salud! No obstante, no por eso tenemos que dejar pasar las buenas oportunidades que nos brinda el verano.

A continuación, ofrecemos algunos consejos que esperamos que os sean útiles, especialmente si os han diagnosticado recientemente:

### Quando coméis fuera de casa:

¿Vais a un restaurante, obrador, heladería o foodtruck? Aseguraos que el establecimiento esté acreditado como apto para celíacos por parte de la Asociación Celíaca de Catalunya y que, por lo tanto, sigue todos los protocolos de seguridad alimentaria en la elaboración de servicios sin gluten. Podéis consultar los establecimientos en nuestra web, a la sección "Comer fuera de casa" y en "Establecimientos certificados (Obradores)".

Si sois los anfitriones y preparáis una comida o cena, podéis optar para hacer todo el menú apto para celíacos y así no tendréis que sufrir por la contaminación cruzada en la mesa! Antes de cocinar, pensad en limpiar bien la cocina, cambiaros el delantal, no utilizar textiles ni utensilios de madera, utilizar todos los ingredientes sin gluten, usar saleros cerámicos, etc.

Si los amigos o familiares os invitan a comer, podéis llevar preparado vuestro menú, o bien podéis explicar a la persona que cocina todos los requisitos que tiene que tener en cuenta para preparar platos sin gluten, teniendo presente las trazas.

Cuando hagáis un picnic, separad físicamente los alimentos sin gluten de los que llevan gluten tanto a la hora de transportarlos como en el momento de comer.

Si vais a festivales o fiestas mayores, no os fiéis de las foodtrucks con letreros "sin gluten", comprobad que realmente tienen una acreditación y que siguen todos los protocolos necesarios para ser aptos para celíacos. Os recordamos que la evidencia científica determina que la ingesta de sólo 60mg de gluten al día (que es más pequeño que un grano de arroz), ya daña el intestino y tiene graves repercusiones para la salud. Por lo tanto, ¡por un poco sí que pesa!

Si os apetece un buen helado, podéis ir a las heladerías acreditadas, comprar un helado de marca que lleve la etiqueta "sin gluten" o bien hacerlo vosotros mismos con ingredientes sin gluten, teniendo en cuenta la contaminación cruzada.

Cuando seáis con los amigos a tomar un cocktail, pensad que algunos llevan co-

lorantes y componentes que los pueden hacer no aptos para celíacos. ¡Tenedlo en cuenta cuando lo pidáis!

### Es hora de preparar una barbacoa sin gluten

La parrilla y los utensilios de la barbacoa se tienen que limpiar con agua y jabón a conciencia previamente para eliminar las trazas de gluten.

Los alimentos cármicos que compréis tienen que llevar la leyenda "sin gluten" (saldichas, hamburguesas, frankfur, morcilla, chistorra...).

Son por naturaleza sin gluten las carnes y vísceras, el bacón, el tocino y el lacin, siempre que no lleven otros ingredientes. Por lo tanto, cuando compréis estos productos, recordad que no es necesario que lleven la leyenda "sin gluten".

No se puede poner pan con gluten y pan sin gluten a la vez a la barbacoa. Hay que cocinar primero todos los productos sin gluten y, posteriormente, los que llevan.

Una vez en la mesa, se tienen que separar físicamente los productos que llevan gluten de los que no llevan para que no se puedan contaminar. Los productos con gluten nunca se tienen que pasar por encima de los productos sin gluten.

No utilizéis textil de cocina, usad papel de un solo uso y un delantal exclusivo para preparar la barbacoa sin gluten.

Utilizad un salero cerámico. Si utilizáis uno que esté abierto o uno en el que puede caer la mano, podría estar contaminado.

Si utilizáis especias molidas, tienen que llevar el símbolo de la espiga barrada o la leyenda "sin gluten". Si las especias son naturales, envasadas y sin moler (grano, hoja...) entonces son libres de gluten por naturaleza.

Llevad los productos sin gluten en bolsas separadas.

### Tips para los viajeros celíacos:

Buscad en la web de la asociación de celíacos del país donde viajéis qué establecimientos (restaurantes, hoteles...) hay acreditados como aptos para celíacos, con la pegatina acreditativa. Os puede ser útil el listado que encontraréis en la web de la Asociación de Asociaciones de Celíacos de Europa (AOECS). [www.aoccs.org/gluten-free-restaurants](http://www.aoccs.org/gluten-free-restaurants).

Antes de empezar el viaje, identificad los establecimientos acreditados en los aeropuertos o estaciones de trenes y tened claras las opciones sin gluten que ofrece el medio de transporte que utilizáis (avión, tren, barco...).

¡Os podéis llevar comida en la maleta! Recordad que en el avión no podéis subir líquidos pero sí sólidos. Podéis llevar un documento médico justificante por el os pueran algún impedimento al subir sólidos.

En caso de duda, llama a la Asociación para recibir asesoramiento.

¡Esperamos que estos consejos os sean útiles y que disfrutéis de un verano genial sin gluten!





COMPANY

THE HOME OF T PEOPLE



**gullón**

CUIDARTE ES NATURAL

\*\*\*  
Con **Total**  
**CONFIANZA**



airos

- recetas de familia -

GLUTEN FREE

Pan para  
todos  
los gustos



Pan rústico, de molde, de payès, para frankfurt, baguetinas... En Airos sabemos que, en ocasiones, el pan es la mejor solución para acompañar tus platos o para disfrutar de sabrosos bocadillos. Por eso elaboramos una gran variedad de panes, según las recetas tradicionales de nuestra familia y con las máximas exigencias de calidad para tu seguridad. ¡Para todos los gustos!

[airos.es](http://airos.es)

