

NÚM. 4 · Nadal · 2016

# celíacs

*Associació Celíacs de Catalunya*



Projecte Restauració

*365 establiments a Catalunya  
ja són aptes per a celíacs*

# VINE A TASTAR LA NOVA CARTA SENSE GLUTEN

Et sorprendràs

**GINOS**  
- RISTORANTE -

Et presentem la nostra  
**nova carta sense gluten.**

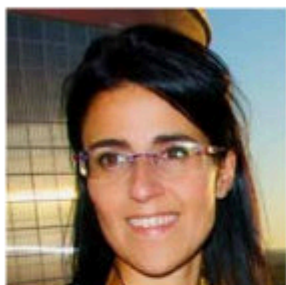
Una carta completament  
renovada amb la qual podràs  
gaudir de l'autèntic  
sabor d'Itàlia.





Associació Celiacs  
de Catalunya

## Un projecte de pertinença



**Olga Cuesta**  
Presidenta Associació Celiacs de  
Catalunya

Des de fa 39 anys en què un grup de persones enèrgiques i compromeses van crear l'Associació Celiacs de Catalunya per respondre als problemes apressants que tenien els seus fills celiacs, la nostra Associació ha anat creixent, denunciant manques en l'atenció al nostre col·lectiu i oferint assessorament i serveis a celiacs i familiars. Avui la nostra Associació representa a un gran col·lectiu, en què amb la col·laboració de celiacs, familiars, delegats, voluntaris i staff hem aconseguit tenir una presència activa i efectiva en la societat, som reconeguts, tant al nostre país com a escala Europea, com un interlocutor vàlid per les institucions administratives, per les societats científiques, per la resta d'agents sanitaris i per la societat en general. Hem aconseguit via accions de lobby que la vida d'un celiac avui en dia sigui molt més fàcil del que ho era anys enrere.

Acabem un 2016 replet d'actuacions i avenços en pro del col·lectiu celiac, hem treballat per impulsar 3 Propostes de Resolució al Parlament i una 40a de mocions amb ajuntaments catalans per millorar la vida dels celiacs arreu del territori. Seguint impulsant el projecte restauració sense gluten per eliminar aquesta barrera social que encara tenim els celiacs a diferents punts del País, sortir a dinar fora de casa. Però el cert és que la nostra tasca continua més enllà, i encara queda molt de camí per recórrer i necessitem la força de tot el col·lectiu per tirar endavant.

Formar part de l'Associació de Celiacs de Catalunya és pertànyer a un col·lectiu, **ser part d'uns interessos i una lluita comuna perquè, en un futur, ser celiac a Catalunya no impliqui cap mena de discriminació, ni social ni econòmica.** Us encoratjo a què seguiu col·laborant amb la vostra aportació econòmica o amb la dedicació del vostre temps al creixement de l'Associació. Volem que sentiu l'Associació com una cosa vostra i que mantingueu el contacte amb l'entitat, aportant les vostres energies i les vostres idees perquè cada dia siguem més forts com a col·lectiu amb una causa comú.

## Un proyecto de pertenencia

*Desde hace 39 años cuando un grupo de personas enérgicas y comprometidas crearon la Asociación Celiacs de Catalunya para dar respuesta a los problemas acuciantes que tenían sus hijos celíacos, nuestra Asociación ha ido creciendo, denunciando carencias en la atención a nuestro colectivo y ofreciendo asesoramiento y servicios a celíacos y familiares. Hoy nuestra Asociación representa a un gran colectivo, que con la colaboración de celíacos, familiares, delegados, voluntarios y staff, hemos conseguido tener una presencia activa y efectiva en la sociedad, somos reconocidos, tanto en nuestro país como a nivel europeo, como un interlocutor válido por las instituciones administrativas, por las sociedades científicas, por el resto de agentes sanitarios y por la sociedad en general.*

*Hemos conseguido, vía acciones de lobby, que la vida de un celiaco hoy en día sea mucho más fácil del que era años atrás. Acabamos un 2016 repleto de actuaciones y adelantos en pro del colectivo celiaco, hemos trabajado para impulsar 3 Propuestas de Resolución en el Parlament y una cuarentena de mociones en ayuntamientos catalanes para mejorar la vida de los celíacos de todo el territorio. Seguimos impulsando el proyecto de restauración sin gluten para eliminar esta barrera social que todavía tenemos los celíacos en diferentes puntos del País, salir a comer fuera de casa. Pero lo cierto es que nuestra tarea continúa más allá, y todavía queda mucho camino por recorrer y*



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**

**celiacs**

**Edita: SMAP - Celiacs de Catalunya**

**Coordinació: V3rítice Comunicació.**

**Redacció: Associació Celiacs de Catalunya,  
V3rítice Comunicació**

**Maquetació: V3rítice Comunicació**

**Agraïments: Elena Albanell - Marta**

**Capellas - Blanca Esteve - Clara Roca - Dr.**

**Josep Herrero - Dra. Gemma Castillejo -**

**Clea - Victor Suarez - Josep M<sup>a</sup> Lapeyra**

**- Alba Salvador - Marcel Borràs - Eva Lain**

**- Elisa Mora.**

**Traducció: V3rítice Comunicació**

**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*

# Sumari

## **Entre Nosaltres**

**6-13**

*L'Associació dona veu als celiacs al Parlament, a les Diputacions i als Ajuntaments catalans*  
*Estudi sobre l'impacte de la cellaquia a Espanya*  
*El pacte del celiac: Novetats 2016*  
*Bianes treballarà per ser destinació Gluten Free*

## **Formació i Investigació**

**14-21**

*V Congrés de la SEEC*  
*Jornada per a persones amb malaltia celíaca i els seus familiars*  
*La recerca en pa sense gluten a la UAB*  
*Beca Celiacs de Catalunya a la Recerca en patologies relacionades amb la ingesta de gluten*

## **Dietètica i Nutrició**

**22-27**

*Dia Mundial de l'Alimentació "Una altra alimentació sense gluten és possible"*  
*El pitjor que es pot fer és eliminar el gluten abans del diagnòstic*  
*Clea Cuisine: "Ha estat una gran aventura escriure 'Tot Sense Gluten'"*

## **En Portada**

**28-31**

*365 establiments a Catalunya ja són aptes per a celiacs*  
*Thai Barcelona*

## **En primera Persona**

**32-35**

*Cellaquia a flor de pell*  
*La meua experiència: els nostres socis parlen*  
*Celiacs Joves de Catalunya, presents internacionalment*

## **L'Entrevista**

**36-37**

*Marcel Borràs, Actor*

## **Psicologia**

**38-39**

*L'impacte psicosocial de la cellaquia en el pacient celiac*



Para toda la familia  
**Proceli**  
ALIMENTACIÓN  
SIN GLUTEN

Unes dolces festes amb tradició i sabor

**Proceli**  
sÓlo elabora  
productos SIN GLUTEN

Quan els estels esdevenen galetes i les neules es cobreixen de xocolata, les taules es vesteixen de festa. Quan els cafès es fan dolços i els brindis ens uneixen en bons desitjos, les sobretaules esdevenen moments inoblidables.

Perquè, després d'anys d'experiència fent la vida sense gluten més dolça, sabem que el més important és gaudir amb tot el sabor.



## L'Associació dona veu als celíacs al Parlament, a les Diputacions i als Ajuntaments catalans

Des de l'Associació defensem els drets de les persones celiàques, reclamem serveis sanitaris públics i de qualitat, i contribuïm al desenvolupament d'altres serveis que facilitin el seguiment del tractament del celiac, una dieta sense gluten tant dins com fora de casa, amb les mateixes garanties que qualsevol altre pacient rep un tractament. A tal efecte, l'Associació és especialment reivindicativa i realitza activitats de representació institucional i promoció d'activitats per millorar la qualitat de vida del col·lectiu.

Si bé Catalunya és un país amb una bona cobertura sanitària universal de titularitat pública, per desgràcia això no significa un tractament igualitari per a tots els pacients. Els celíacs sembla que siguem pacients de tercera, la seguretat social no cobreix el nostre tractament, cosa que sí que fa amb la majoria de tractaments d'altres patologies, i som dels pocs països d'Europa que no rebem cap tipus d'ajuda pel sobrecost que ens suposa "la nostra medicina", una dieta sense gluten; a més en algunes zones del país hi ha manca de professionals gastroenteròlegs amb formació actualitzada en celiàquia, i en el cas dels metges de família encara queda molt camí a recórrer fins que es formin tots en el protocol de consens de la Malaltia Celiaca a Catalunya, cosa que va en perjudici del pacient, ja que demora temporalment la diagnosi (s'estima que a Catalunya es triga una mitja de 7 anys en diagnosticar celiàquia a un adult i que el 80% dels celíacs no saben que ho són).

A més la informació en celiàquia a la població en general tampoc és suficient, falta sensibilització al sector restauració, per tal de

Fins aquí una breu repassada d'alguns dels molts temes que ens preocupen i que afecten milers de persones a Catalunya i que són la raó de la nostra Associació.

Per reduir aquestes mancances del sistema en relació als drets dels celíacs, des de l'Associació estem intensificant les reunions amb les administracions públiques autonòmiques, provincials i locals donant així veu al col·lectiu celiac en tot àmbit que sigui susceptible de millora.

### PARLAMENT DE CATALUNYA

Ens hem reunit amb la majoria dels diputats de la **Comissió de Salut del Parlament de Catalunya** i gràcies a això s'han registrat dues propostes de resolució pendents de debat que recullen la majoria de reivindicacions del nostre col·lectiu:

**08/07/2016: Proposta de resolució sobre l'adopció de mesures per millorar la qualitat de vida de les persones celiàques registrada per PSC.**

**25/10/2016: Proposta de resolució de suport als afectats de malaltia celiaca registrada per C's.**

El primer semestre també ens vam reunir amb membres de la **Comissió d'Infància del Parlament de Catalunya**, fruit d'aquestes reunions es va aprovar el **25/10/2016 la Resolució 329/XI sobre l'atenció a menors amb intoleràncies o al·lèrgies alimentàries** per la qual el Parlament insta al govern de la Generalitat a:

c) Desenvolupar ajuts d'urgència social i subvencions per a col·lectius vulnerables, per a cobrir les necessitats alimentàries amb relació a productes específics en els casos de menors amb intoleràncies alimentàries detectades i confirmades amb diagnòstic mèdic (com ara la celiàquia o l'al·lèrgia a la proteïna de vaca) i que es trobin en situació de vulnerabilitat.

d) Lliurar, en el termini d'un mes, un informe de compliment dels punts acordats per unanimitat en la Resolució 879/X del Parlament de Catalunya, sobre l'adopció de mesures per a millorar la qualitat de vida dels celíacs, especialment respecte a la reducció de la infradeclaració de la celiàquia i al foment de les campanyes d'informació i conscienciació adreçades als sectors de restauració, de comerç i d'hoteleria.

### DIPUTACIÓ DE BARCELONA

**Aprovada per unanimitat al Ple de la Diputació de Barcelona de 28/07/2016 la Moció pel reconeixement, ajuts i benestar social de les persones afectades per la malaltia celiaca.**

La proposta presentada pel grup d'Entesa, ha estat elaborada en col·laboració amb l'Associació Celiacs de Catalunya i demanava que Diputació de Barcelona, mitjançant una addenda en el Conveni subscrit amb la Creu Roja el 2015 i prorrogat el 2016, establís la inclusió d'un programa d'alimentació destinat als infants celíacs, la realització d'una guia destinada als ens locals de la demarcació divulgant tota la informació per a facilitar l'accés a una dieta sense gluten, tant pels residents com pels visitants turístics.

la petició al govern de Catalunya a augmentar per a les famílies cel·liques fins a un 10 % el líndar econòmic corresponent dels ajuts socials d'aliments per tal d'alleugerir la major despesa que els hi suposa la compra de productes sense gluten, la petició al Govern de l'Estat que emprengui una modificació legislativa per reduir el cost sobreafegit que comporta per aquestes famílies l'adquisició de productes alimentaris sense gluten i el suport als acords recollits en la resolució 879/X del Parlament de Catalunya, sobre l'adopció de mesures per a millorar la qualitat de vida dels cel·liacs.

### AJUNTAMENTS

Per tal de donar continuïtat a les accions que vam iniciar durant el primer semestre en l'àmbit local, ens hem reunit i col·laborat en la redacció de les mocions presentades per diferents grups polítics al ple de consistoris catalans, amb l'objectiu que els ajuntaments pensessin el compromís per implementar les mesures adients per millorar la qualitat de vida dels cel·liacs de les seves poblacions. A tancament d'any **37 ciutats han aprovat mocions en favor dels cel·liacs: Arenys de Munt, Sant Joan Despi, Vilanova**

**del Camí, Sitges, Berga, Vilafranca del Penedès, Navarres, Martorell, Santa Perpetua de la Moguda, Cabrera de Mar, Cervera, Artesa de Llorda, Malgrat de Mar, Viladecans, Ponts, Cornellà de Llobregat, Sant Guim de Freixenet, Montornès del Vallès, La Sentiu de Sió, Riudellors de la Selva, Barcelona, Lleida, La Garriga, Sabadell, Sant Gregori, Pineda de Mar, BIANES, Esplugues, Castellbisbal, Sant Cugat, Valls, Reus, Terrassa, Tarragona, l'Hospitalet de Llobregat, Barberà del Vallès i Montblanc.**

També hem impulsat diversos **convenis amb ajuntaments** gironins per concretar accions específiques, posant focus en la millora de l'oferta en restauració sense gluten. Els ajuntaments amb qui hem signat conveni de col·laboració són: **Castell-Platja d'Aro, Girona i BIANES.**

No volem deixar de comentar que ens hem reunit amb l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària, **amb l'Agència Catalana del Consum i amb l'Agència de Salut Pública de Catalunya per traslladar la problemàtica que presenta l'entrada**

**en vigor de RE828/2014, ja que implica un pas enrere en l'etiquetatge dels productes sense gluten** i generar confusió en el consumidor, també hem **tornat a reclamar més controls de seguretat alimentària** en restaurants, obradors, pastisseries, gelateries i carnisseries. Pensam que estem parlant de coses molt serioses, que s'ha d'anar amb molta cura, i que la seguretat no es pot banalitzar, i lamentablement ara per ara no hi ha cap control d'anàlisis per part de l'administració pública de productes no envasats o envasats en el punt de venda.

Creiem fermament amb la cita de Samuel Johnson "Els grans treballs no són fets per la força, sinó per la perseverança." El treball reivindicatiu de l'Associació requereix perseverança i aquesta ens seguirà acompanyant durant el 2017 per seguir impulsant millores palpables pel col·lectiu cel·liac.

Volem tenir un espai de reconeixement i agraïment per aquelles persones que ens recolzen en la nostra tasca diària i ens impulsen a seguir treballant pel col·lectiu: els nostres socis, voluntaris i col·laboradors.

PUBLICITAT





## Estudi sobre l'impacte de la celiàquia a Espanya

**Associacions, proveïdors i societats mèdiques exposen al Defensor del Poble les seves principals necessitats.**

El Defensor del Poble ha celebrat els dies 26 i 27 d'octubre unes jornades de treball amb les principals associacions de celiàc, proveïdors de productes especialitzats i societats científiques, per analitzar les necessitats i els problemes als quals s'enfronten els afectats per celiàquia. En les jornades també han participat la Defensora del Poble, Soledad Becerril; l'Adjunta Segona, Concepció Ferrer; i el responsable de l'àrea de Sanitat de la Institució.

**de realitzar proves diagnòstiques adequades per detectar la malaltia al més aviat possible.** També van destacar que el **seguiment d'una dieta sense gluten suposa una càrrega econòmica important pels afectats** per aquesta malaltia. A més, van considerar positiu que el Defensor del Poble s'hagi interessat per l'impacte de la malaltia celíaca a Espanya i prepari un estudi sobre la resposta que les administracions públiques ofereixen per atendre les dificultats que han d'afrontar aquestes persones.

**Productors i distribuïdors de productes per a celiàc.**

### *Societats mèdiques*

En el segon treball, el Defensor va comptar amb l'aportació de la Societat Espanyola de Malaltia Celíaca (SEEC), la Societat Espanyola de Patologia Digestiva (SEPD), la Societat Espanyola de Gastroenterologia, Hepatologia i Nutrició Pediàtrica (SEGHNP), la Societat Espanyola de Gastroenterologia (AEG), la Societat Espanyola de Dietètica i Ciències de l'Alimentació (SEDECA), la Societat Espanyola de Medicina Familiar i Comunitària (SEMIFYC), la Societat Espanyola de Metges Generals i de Família (SEMG) i la Societat Espanyola de Salut Pública i Administració Sanitària (SEESPAS). Els representants de les societats

# SelecciOna®

ARTESANAL

la llonganissa de Valls, gaudeix-la !!



SelecciOna®  
ARTESANAL



## El pacte del celiac: Novetats 2016

Aquest mes d'octubre va tenir lloc una Jornada Informativa adreçada als fabricants i elaboradors de productes sense gluten amb l'objectiu de presentar als professionals del sector de l'alimentació les novetats sobre el Pacte del Celiac, que ha estat impulsada per la Generalitat de Catalunya, juntament amb Cellacs de Catalunya.

En aquesta edició del Pacte s'han manifestat els motius pels quals l'Administració ha d'afavorir el compliment d'uns Codis de Conducta apropiats que defensin a les persones consumidores, especialment a aquells col·lectius desfavorits (infants, adolescents, gent gran, persones malaltes i amb discapacitat), entre els quals es troba el col·lectiu celiac.

Un correcte etiquetatge dels productes pel que fa al contingut en gluten és una bona manera de mantenir la confiança del col·lectiu celiac i donar a conèixer la implicació de l'empresa. De fet, el conseller d'Empresa i Coneixement, Jordi Balget, ha destacat que "la informació al consumidor ha de ser clara i visible", i el que persegueix la Generalitat amb aquesta llegenda és "informar de forma veraç i segura a les persones que pateixen aquesta malaltia".

Per tal de facilitar el reconeixement i seguir les directrius de la legislació en vigor s'ha decidit suprimir un dels distintius existents fins ara, el de productes "no apte per celiacs", que s'identificava amb una espiga no barrada perquè generava confusió.



A partir d'ara, les empreses fabricants i distribuïdores adherides al Pacte del Celiac

Aquest distintiu acreditarà que els productes etiquetats contenen menys de 20 ppm (20 mg de gluten/kg), el límit considerat de consum segur per a les persones amb malaltia celiaca. Aquesta nova edició del Pacte del Celiac ha servit també per a que noves empreses i associacions del sector, vinculats a l'oferta de productes per celiacs s'hagin adherit al Pacte.

Cal destacar la presència de representants del Gremi de Pastisseria, CEDAC, el Gremi Artesà de detallistes d'aviram, el Gremi de Carnissers, el Gremi de Restauració de Barcelona, la Federació Intercomarcal d'Hostaleria i Restauració, o l'Associació Nacional de Grans Empreses de Distribució (ANGED).

Aquestes són algunes de les entitats i associacions que s'han sumat a la iniciativa: "En pocs anys hem passat de 9 empreses adherides a més de 100" defensa l'Olga Cuesta, presidenta de l'Associació Cellacs de Catalunya, qui calcula l'oferta de productes etiquetats amb el Pacte al voltant dels 3.000."

### Reglament 828/2014: un pas enrere

L'exposició d'Olga Cuesta va girar al voltant del nou reglament en vigor i del pas enrere que suposa pels celiacs perquè permet identificar els productes, "Sense gluten" i "Baix Contingut en gluten" amb 4 llegendes, sense discriminar el seu ús segons el contingut de gluten.

Aquesta situació pot generar problemes, tant en el col·lectiu celiac, principalment en aquells acabats de diagnosticar per la manca d'informació fiable de què disposen.

També pot augmentar la confusió dels restauradors i generar problemes de contaminacions en el sector, qui avui en dia, ja presenta prou confusió amb la cellaquila i la normativa relacionada. "Des de l'Associació recomanem només adquirir aquells productes etiquetats "Sense Gluten, per la qual cosa agraïm l'esforç i contribució de les empreses adherides" remarca l'Olga Cuesta, qui a més a més assenyala "cal continuar amb aquesta línia i assolir un correcte etiquetatge".



Identificats mitjançant una icona sense gluten. Per finalitzar, es van presentar les novetats més destacades d'aquesta edició:



#### **Begudes destil·lades: whisky, vodka, brandi, rom,...**

Tot i procedir de cereals amb gluten (seclet), el procés de destil·lació elimina el gluten del producte final. Seran aptes aquelles de Doble Destil·lació.



#### **Infusions d'herbes sense aromes**

Aquelles que no estan processades i es presenten amb fulles, flors, etc. Ni contenen aromes.



#### **Espècies**

A l'igual que altres herbes, en el seu estat natural (fulla, canonet, etc.) són sense gluten, tot i que cal comprar-les empaquetades. Les espècies moltes hauran d'estar etiquetades "Sense Gluten".



#### **Cafè**

En gra o molt, torrefacte, natural o mescla i amb o sense cafeïna. També les càpsules, sempre i quan només continguin cafè (sense altres ingredients).



#### **Cereals Sense Gluten i Pseudocereals: blat de moro, arròs, quinoa, mill**

Sense molins/emvasats. Els productes derivats sempre hauran d'estar etiquetats "Sense gluten".



#### **Llavors**

Totes sense gluten, tot i que freqüentment aparixen amb etiquetatge preventiu per motius del procés d'elaboració o emvasat.

### *Aliments que poden contenir gluten*

Per contra, les novetats en els aliments que cal controlar es resumeixen a la següent taula. A grans trets, els productes que suposen més risc són aquells que podem trobar a granal, els que presenten textures modificades (cremes balsàmiques, licors cremosos) o en pols (espècies, farines).

- **Envinagrats: olives farcides, amb aromes i/o espècies.**
- **Confitures o mermelades amb altres ingredients a part de la fruita ex. Xocolata, canyella, etc.**
- **Complements alimentaris**



PUBLICITAT

## Dois libros que no te puedes perder

### Todo sin gluten

¿Cómo comer sin gluten todos los días sin complicarse la vida?  
¿Cómo hacer panecillos, brioches, pizzas exprés o galletas para la merienda? ¿Cómo reemplazar los sándwiches o las tostadas con mantequilla del desayuno?

ESTA COMPLETÍSIMA OBRA, AUTÉNTICA ENCICLOPEDIA DE LA ALIMENTACIÓN SIN GLUTEN, ES UNA FUENTE INAGOTABLE DE IDEAS Y



### Trigo sarraceno. La alternativa sin gluten

¿CREÍA CONOCER EL TRIGO SARRACENO POR LAS GALETES

## Blanes treballarà per ser destinació Gluten Free

### Lluïsa Barberan

*Delegada de l'Associació Celiacs a l'Alt-Maresme – Selva Marítima ens explica quin paper té la delegació pel col·lectiu celiac i en què estan treballant actualment i quins són els seus propòsits.*

#### **Des de quan està operativa la delegació i com treballa pel col·lectiu celiac?**

La idea sorgeix fa un parell d'anys quan un grup de mares de nens celiacs vam valorar la necessitat d'acostar l'Associació a la nostra àrea d'influència, doncs, fins al moment totes les activitats/conferències es concentraven a les capitals.

Així doncs, amb la Georgina Grions, vàrem proposar obrir la Delegació Alt Maresme-Selva Marítima, per donar cobertura des d'Arenys de Mar fins a Malgrat, i de Blanes fins a Tossa de Mar. A partir d'aquí, a part d'atendre al soci i els nous diagnosticats per acompanyar-los en els primers moments i oferir-los suport i la informació necessària, la idea és organitzar conferències útils pels socis, com la que vam realitzar sobre la celiaquia l'any passat, amb el Dr. Amadeu Roca, pediatra digestòleg dels hospitals de referència de la zona; tallers pels socis, com el que va realitzar per primavera en Cartes D'Alatària sobre pa i les diferents farines; trobades de socis on es parla obertament sobre les inquietuds del col·lectiu etc...

#### **Se sent parlar d'una Vila Gluten Free, explica'ns si us plau en què consisteix?**

La Vila de Blanes (La Selva) ja ha posat la primera pedra per esdevenir una destinació Gluten Free a nivell mundial. El projecte, ideat des d'aquesta delegació es durà a terme en 3 fases, amb l'horitzó de ser una destinació turística plenament operativa per a l'any 2018.

Fins al moment estem treballant la fase inicial, la qual pretén formar i informar a restaurants i establiments de la zona sobre la celiaquia i la importància dels al·lèrgens alimentaris, i no serà fins a l'any vinent quan començaran les acreditacions dels establiments.

pel que vàrem fer una primera aproximació per intentar parlar amb els responsables de diversos restaurants, però tot el relacionat amb al·lèrgens alimentaris se'ls feia una muntanya. Blanes Gluten Free és resultat d'intentar donar la volta a això.

#### **Quan serà una realitat?**

Ara estem en fase de formació, i l'objectiu de l'any vinent és anar certificant el màxim nombre possible d'establiments: restaurants, petits establiments elaboradors d'àpats o productes artesanals (fideus, pastisseries, hotels, càmpings...). En el moment que disposem d'un número considerable, iniciarem la fase de promoció. Tot dependrà de com el sector aculli la formació i el procés de certificació de l'Associació Celiacs de Catalunya, en el que examinarem els processos de manipulació, emmagatzematge i sobretot el procés per evitar contaminacions encruades.

#### **Què vol dir que Blanes sigui una Vila Gluten Free?**

És un projecte diferenciador en l'àmbit gastronòmic amb què poder promocionar la zona, i convertir-la en una destinació atractiva pels que viuen condicionats al gluten free, sempre tenint en compte que el visitant celiac pugui anar tranquil·lament als locals de la zona a menjar sense angúixes. L'objectiu principal és promoure aquest model de promoció turística per tal que el sector de la restauració hi participi.

#### **I com s'engresca un poble que passa de desconèixer la celiaquia a convertir-se en un capdavant?**

Encara és un projecte incipient, però ha estat clau complir amb l'ajuda de l'Ajuntament per fer arribar la iniciativa al sector de la restauració. El passat 11 d'Octubre es va signar el conveni amb l'Associació Celiacs de Catalunya, a través del qual es formarà a tot el sector de l'Hostaleria i la Restauració sobre la celiaquia. Imagina't l'interès que ha suscitat, que es va signar a l'octubre i la primera jornada de formació ja va ser el 2 de novembre. Hi ha un compromís per seguir oferint formacions al sector, però el més important és que el sector s'engresca amb el 50% de socis celiacs

és cert que qualsevol activitat que organitzem ens salisà. Hem organitzat una xerrada amb un pediatra digestòleg de referència a la zona, un taller de pa, dues formacions a escoles, dues formacions pel sector de la restauració (Malgrat i Blanes), una trobada de socis i el contacte amb entitats que organitzen activitats sempre sense oblidar-nos de l'atenció als nous diagnosticats.

#### **Un somni.**

Poder improvisar a l'hora d'anar a menjar fora, tenint un ventall d'establiments acreditats per triar.

#### **Un projecte imaginari que desitjaries desenvolupar.**

Crear un espai gastronòmic específic sense gluten, un punt de trobada per la formació, experimentació, debat, etc...

#### **On voldries portar la delegació?**

En conforme en assolir els objectius marcats: atenció al soci i nous diagnosticats, organitzar activitats, aconseguir una Blanes Gluten Free, i per què no, un Alt Maresme- Selva Marítima Gluten Free, turísticament apta per celiacs.

#### **On es centren els vostres esforços i on trobeu més impediments per avançar?**

En la certificació d'establiments, pels restaurants és una muntanya complir amb la legislació de seguretat alimentària i establir un protocol que garanteixi un servei lliure de gluten.

#### **Què us ha permès desenvolupar l'Associació?**

TOT. Pensa en un individu celiac i amb l'entorn amb què interactua...l'Associació està treballant tots els àmbits: salut, educació, sector alimentari, sector restaurador, etc... sense la seva tasca no és possible cap projecte, per què els antecedents són necessaris.

#### **A qui demanaries més implicació per avançar en la qualitat de vida del celiac?**

Al sector sanitari, per millorar el protocol de diagnòstic, ja que encara avui dia es tarda molt a tenir un diagnòstic precís, i també al sector de l'educació, ja que per aconseguir una qualitat

**Sin gluten,**  
para un delicioso inicio de jornada.



¿Qué muffin prefieres para empezar el día con energía? ¿Clásico, con chocolate o ambos? Escoger es tarea difícil con los nuevos muffins sin gluten de Schär, un esponjoso placer con una receta a base de yogur que la hace aún más especial. Una propuesta muy sabrosa para todos aquellos que no se pueden resistir a una dulce tentación.

# V Congrés de la SEEC (Sociedad Española de Enfermedad Celiaca)

**Del 17 al 19 de novembre es va celebrar a la Casa Convalescència de Barcelona el V Congrés de la Sociedad Española de Enfermedad Celiaca (SEEC), amb l'assistència de professionals sanitaris (metges, infermeres, biòlegs, farmacèutics, etc.) i associacions de pacients. Entre elles, naturalment, l'Associació Celiacs de Catalunya que va estar present amb l'assistència del nostre Departament Tècnic.**

L'objectiu de la SEEC és promoure la comunicació i difusió de la MC (Malaltia Celiaca), intercanviant idees per aprofundir en el coneixement d'aquesta. Està integrada per especialistes i persones interessades pertanyents a grups clínic-assistencials i de recerca, associacions de pacients i empreses. Els àmbits estudiats abasten un ampli espectre: les bases biològiques de la malaltia, els aspectes clínics, el desenvolupament i millora de productes alimentosos, etc.

Aquest any, el V Congrés de la SEEC es va celebrar a Barcelona, i en ell va quedar evident, com en les edicions anteriors, com la MC és motiu d'estudi per moltíssims professionals arreu del món, des de grups mèdics en hospitals i centres de recerca, fins a laboratoris que dediquen part dels seus pressupostos a la cerca de possibles solucions farmacològiques per facilitar la vida a les persones celiàques.

No volem deixar passar la possibilitat de transmetre aquelles informacions que ens semblen més interessants, i donen una idea dels estudis i avanços que es realitzen sobre la celiàquia.

## El rol de la Microbiota

aliments. Les recerques van encaminades a demostrar que els microbis que formen part de la nostra microbiota a més d'interactuar amb el nostre sistema immunitari, podrien ajudar a degradar (transformar) els pèptids " tòxics " (pels celiacs) del gluten, reduint la seva perillositat. El control de la microbiota intestinal pot obrir les portes a tractaments complementaris de la DSG (Dieta Sense Gluten), en cap cas substituir-la.

## Marcadors no invasius per al seguiment de la DSG

Per la comunitat científica, sempre ha estat un objectiu trobar sistemes que permetin fer un seguiment i control periòdic de la correcta adherència dels pacients celiacs a la DSG, ja que l'enquesta o qüestionari dietètic han demostrat ser ineficients.

En aquest moment existeixen estudis molt avançats que tenen com a objectiu trobar un mètode per avaluar el possible contingut de gluten (pèptids immunogènics del gluten: GIP) tant en femta com en orina.

Aquest mètode d'Anàlisi de GIP està resultant molt precís. A més no és invasiu (s'utilitzen

que permet el seu diagnòstic,

- Després del diagnòstic, verificar la correcta adherència a la DSG,
- Descartar la MC refractària,
- Controlar l'exposició al gluten en assajos clínics sobre la MC.

Aquest mètode d'anàlisi no està, de moment, a la venda per a la utilització del pacient celiac. No obstant això, no es descarta aquesta possibilitat.

## Sensibilitat al Gluten No Celiaca

La SGNC (Sensibilitat al Gluten No Celiaca) es diagnostica en pacients en els quals hi ha evidència que la patologia que pateixen és causada per la ingesta de gluten, però en els quals s'ha descartat mitjançant les proves diagnòstiques la MC o l'al·lèrgia al gluten. Avui dia, malgrat els múltiples estudis que es duen a terme sobre la SGNC, la veritat és que es desconeix la fisiologia, prevalença, quadre clínic, diagnòstic i fins i tot la teràpia per al tractament d'aquesta patologia.

Fins ara no s'han trobat alteracions de la mucosa duodenal, no hi ha increment

Investigadors i metges es podria resumir de la següent manera: és suficient la percepció subjectiva d'un pacient per diagnosticar una malaltia, quan no existeixen proves diagnòstiques que l'avalin?

I a aquesta qüestió cal sumar les següents: pot ser causada per paràsits resistents, o pel tipus de blat modern o altres components del blat, o fins i tot per la forma actual de realitzar el pa, quin és la prevalença real, quins són els símptomes típics, i fins i tot... estem buscant respostes en la zona intestinal equivocada?

L'únic aspecte en el qual la comunitat mèdica sembla estar d'acord, és en l'increment de pacients que afirmen trobar-se millor en retirar el gluten de la seva dieta perquè desapareixen els símptomes que els porten a la consulta, els quals posteriorment reapareixen en reintroduir el gluten. Actualment es calcula una prevalença de la SGNIC al voltant d'un 6% a Espanya.

### *Possibles teràpies per al tractament de la Celiàquia*

Ara com ara, no existeix cap medicament que

pugui evitar i/o tractar la patologia. D'altra banda la majoria d'estudis encara estan en fase experimental, i no es preveu en un breu període de temps trobar-ne un medicament que faciliti la vida al celiac, o pugui "curar-la".

#### **Per on van els estudis?, citem els més interessants:**

-Moduladors que reduïxin el pas del gluten per la mucosa intestinal: si el gluten arriba a l'intestí, no es produiria la lesió intestinal.

-Trencament dels pèptids tòxics (per a la persona celiaca) del gluten: es busca que aquests pèptids "transformats" perdin la seva capacitat de danyar l'intestí,

-Bloquejar o inhibir la reacció de leucòcits i enzims que participen en la resposta immunitària de l'intestí (limfòcits intraepiteliais, transglutaminasa, etc.) per tal de no activar la resposta immunitària

-Vacuna: Intenta dessensibilitzar la resposta dels limfòcits T i aconseguir la no activació de la resposta immunitària.

En tot cas, no podem deixar d'assenyalar que

les farmacèutiques, en aquest moment, no tenen com a objectiu buscar un medicament per a ús crònic, sinó, per solucionar els problemes que donen les ingestes puntuals (transgressions involuntàries), accelerar la recuperació de la mucosa o bé per esbrinar què succeeix amb les persones que diuen seguir correctament la DSG, però que segueixen donant un resultat Marsh III en la biòpsia intestinal.

L'objectiu és tenir alternatives per a les persones que no estan obtenint resultats amb la DSG, malgrat realitzar-la correctament. Al congrés també se'n va parlar de moltíssims temes de diferents disciplines: estudis sobre genètica, sobre les proves de provocació d'ingesta de gluten, de l'enteropatia per olmesartan, dels avenços per millorar la qualitat aromàtica del pa sense gluten, etc.

En resum, el Congrés va suposar una empenta i, com sempre, la comprovació del suport d'un ampli sector de professionals de la salut cap al col·lectiu celiac. Per això i des de l'Associació Celiacs de Catalunya volem agrair l'interès i l'empatia de tots aquests professionals que busquen trobar respostes als interrogants, que dissortadament encara hi ha sobre la Celiàquia.

PUBLICITAT

## Gastronomía mexicana

Riquíssimas tortillas y tostadas de maíz 100%  
para comer sano, sabroso y divertido



# Jornada per a persones amb malaltia celíaca i els seus familiars

**El passat dissabte 19 de novembre, es va inaugurar aquesta jornada, amb la intervenció de diferents especialistes, l'entrega del premi de la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca (SEEC) a la Millor Comunicació i també el premi de Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid.**

La Jornada per a persones amb malaltia celíaca i els seus familiars, dissabte 19 de novembre de 2016, es va inaugurar amb una sessió de comunicacions lliures orals a càrrec de diferents especialistes que, moderats per José Ramón Bilbao, de IIS Biocruces, i el Dr. David Bernardo, de la Unitat de Gastroenterologia de l'Hospital de la Princesa, van exposar diferents estudis en relació a proves diagnòstiques.

## *"Malaltia celíaca en la infància i adolescència"*

A continuació, i moderada per la Dra. Gemma Castillejo, de la Unitat de Gastroenterologia Pediatríca de l'Hospital Sant Joan de Reus, va començar la sessió enfocada a la "Malaltia celíaca en la infància i adolescència".

En aquesta sessió la Dra. Enriqueta Román, de la Unitat de Gastroenterologia i Nutrició de Pediatria de l'Hospital Puerta de Hierro-Majadahonda, va exposar "Casos complexos en malaltia celíaca pediàtrica" de pacients diagnosticats, que feien la DSG correctament, però mantenien la simptomatologia i els nivells d'anticossos elevats. Després de realitzar diverses proves mèdiques i valorar la DSG tot fela sospitar d'una celiaquia refractària infantil.

En tots aquests casos, però, finalment es va poder comprovar que la simptomatologia era deguda a la dificultat en el seguiment de la dieta sense gluten, ja que hi havia un consum amagat d'aquest component (transgressions

relació a la "Qualitat de vida en pacients amb malaltia celíaca en edat pediàtrica".

El seu treball va intentar establir una definició de la qualitat de vida dels malalts crònics, a partir de la traducció d'un model d'enquesta europeu (prèvia adaptació, ja que cal tenir en compte la realitat cultural del país on es pretén aplicar).

Com que la finalitat de la tesi pretenia estudiar la qualitat de vida de l'infant i l'adolescent, calia doncs, que aquest col·lectiu pogués entendre el que es preguntava. Així doncs van realitzar dues enquestes diferents, una de resposta gràfica mitjançant icones visuals pels nens i un altre model per als seus familiars.

Els resultats mostren que, generalment hi ha una pitjor percepció dels pares quant a la qualitat de vida dels infants, cosa que no es correspon amb la pròpia percepció dels infants.

Les diferències es van detectar principalment en adolescents, els quals, a causa de la dieta que han de seguir, senten una autonomia i independència inferior a altres joves de la seva edat. L'estudi també reflecteix marcades diferències, segons el nivell socioeconòmic i cultural de l'entrevistat, a l'hora d'afrontar la MC.

## *Document de Consens sobre la Malaltia Celíaca a Catalunya*

Protocol que disminueix la infradiagnosi i facilita eines als metges d'atenció primària i pediatria per tal que derixin als especialistes davant la sospita de celiaquia, ja que el diagnòstic d'aquesta malaltia camaleònica presenta moltes vegades una simptomatologia difusa.

Aquesta presentació va ser molt ben acollida per tot el públic, especialment per part d'alguns especialistes d'altres comunitats autònomes, qui van demanar la seva traducció al castellà.

## *Entrega del premi de la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca*

Durant la Jornada es va fer entrega, al grup format per investigadors del Servei Digestiu de l'Hospital Mútua de Terrassa, Universitat de Barcelona i Centre d'Investigació Biomèdica en Red de Malalties Hepàtiques i Digestives, del premi de la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca (SEEC) a la Millor Comunicació i també el premi de Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid pel finançament de l'Estudi epigenètic de la malaltia celíaca que està realitzant el Dr. Manuel Romero Gómez de Intercentro Hospitales Universitarios Virgen Macarena - Virgen Del Rocío.

Posteriorment va començar la sessió especialment dirigida a celíacs i els seus familiars i amics, amb una exposició sobre l'evolució de l'etiquetatge sense gluten, i



## La recerca en pa sense gluten a la UAB

**La recerca que s'exposa en aquest article es va desenvolupar durant els estudis de doctorat de Begoña Miñarro Vivas i Núria Aguilar Puig, que actualment són doctores en Ciència dels aliments. Elena Albanell Trullàs i Marta Capellas Puig són professores titulars del Departament de Ciència Animal i dels Aliments de la Universitat Autònoma de Barcelona i van codirigir aquestes tesis.**

**En aquest article us explicarem la recerca que hem dut a terme en els darrers anys al Centre de Recerca Planta de Tecnologia dels Aliments de la Universitat Autònoma de Barcelona amb l'objectiu de millorar el pa sense gluten.**

Quan fem pa, en pastar la farina de blat amb aigua i sal es forma la xarxa de gluten, que és elàstica i extensible i dona lloc a una massa capaç de retenir el gas que es produeix durant la fermentació i a l'augment de volum característic

les característiques úniques que proporciona el gluten de la farina de blat. Els resultats, però, no acostumen a ser prou satisfactoris o ho són durant poc temps, i el producte resultant té una vida útil molt curta.

Vàrem iniciar la recerca per millorar el pa sense gluten a partir de l'experiència prèvia en el desenvolupament d'una barreja (o mix) d'ingredients per elaborar pa a casa. La barreja inicial seleccionada estava basada en midó de blat de moro i farina de sola (s'havien provat variacions que, a més, contenien clara d'ou, llet en pols, etc.).

La combinació de proteïnes era satisfactòria pel que feia a la qualitat sensorial del pa, però tenia inconvenients: d'una banda, la sola, la llet i l'ou són reconeguts al·lèrgens o causants d'intoleràncies a les quals són especialment susceptibles les persones cel·laques.

D'altra banda, és recomanable que sigui una fórmula apta per a vegans. Calla trobar altres ingredients que aportessin la mateixa funcionalitat, o la milloressin, i no presentessin aquests inconvenients. Tenint tot això present, vàrem dissenyar un estudi que comparava

masses més elàstiques i fàcils de treballar (i per tant, més semblants a les que proporciona la farina de blat) que la resta de lleguminoses, degut a que la proteïna del germen de garroff té capacitat de formar xarxa, tot i que, més feble que la xarxa que forma el gluten. La massa amb farina de garroff era menys enganxosa que les altres i això és molt important per facilitar l'elaboració de pa a escala industrial.

La farina de germen de garroff és rica en fibra, característica molt interessant a l'hora de compensar carències d'aquest component en la dieta i, això també contribueix a retenir bé l'aigua durant la pastada.

Aquest contingut en fibra, però, va ser responsable que els pans amb farina de garroff tinguessin el menor volum, el color més fosc i la molla més compacta i dura. D'altra banda, la farina de cigró va donar lloc als pans més tous i amb major volum, mentre que el volum i la duresa dels pans amb aïllat proteic de pèsol o farina de sola se situaven entremig dels pans amb farina de germen de garroff i de cigró.

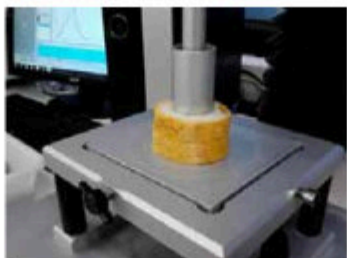
En l'anàlisi sensorial el 55% dels consumidors

**La conclusió de l'estudi fou que, probablement, caldria combinar farines de diferents orígens per poder integrar les bones característiques de textura i volum amb un sabor satisfactori.**

En un altre estudi vàrem provar ingredients derivats de la xufia: l'oxata, el residu fibrós que s'obté de l'elaboració d'oxata i la farina de xufia. L'oxata va millorar molt les característiques del pa sense gluten, que va ser molt ben valorat en l'anàlisi sensorial, per la seva textura i dolçor.

La farina de xufia va proporcionar uns pans similars als pans amb farina de sola, tot i que, el residu d'oxata va enfosquir i endurir la molla de manera excessiva pel seu contingut alt en fibra.

Us animem que utilitzeu oxata quan vulgueu preparar alguna recepta de pa dolç o briòixeria a casa. Dóna molt bon resultat! Un altre inconvenient de les fórmules de pa sense gluten és que requereixen molts ingredients i additius. Això les encareix i afecta negativament al seu equilibri nutricional. Per això, quan vàrem haver comprovat que



**Anàlisi Instrumental de textura**

la farina de cigró i de xufia donaven bons resultats, vàrem estudiar si aquestes farines, soles o combinades, podien substituir totalment o parcialment el greix i l'additiu emulsionant de la fórmula, amb l'objectiu de millorar el perfil nutricional i poder eliminar o reduir additius.

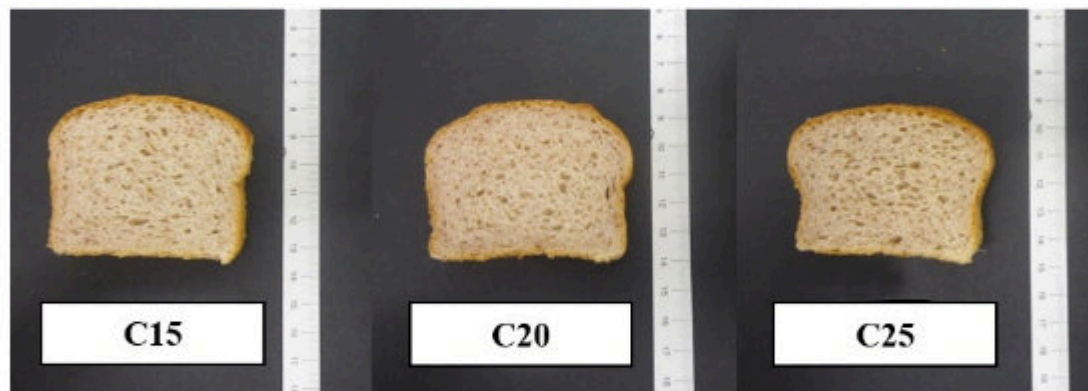
Vàrem comprovar que la combinació de les dues farines permetia mantenir les característiques adequades en el pa fins i tot si s'eliminaven totalment el greix i l'additiu emulsionant. També vàrem estudiar la farina de castanya,

interessant perquè és rica en fibra, afegida en diferents proporcions i en forma de massa mare fermentada espontàniament. La massa mare contribuïx a millorar el perfil nutricional i sensorial del pa, amb gluten o sense, i també la seva vida útil.

Aquest darrer aspecte és molt important tant per la indústria com pels consumidors, i continuament es cerquen ingredients, additius, processos i tecnologies que permetin endarrerir la data de consum preferent.

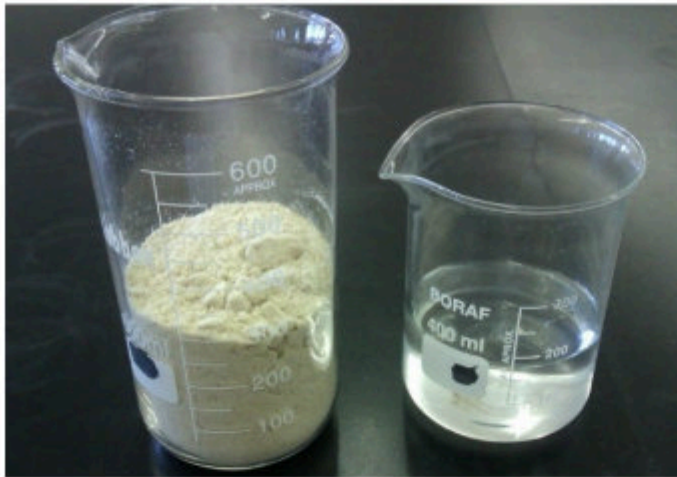
La massa mare de farina de castanya va millorar la textura de la molla del pa tan acabat de fer com després de set dies. En canvi, el sabor no va ser tan ben valorat, ja que el pa amb massa mare de farina de castanya era menys dolç que el pa amb farina de castanya sense fermentar. La farina de castanya és cara, però us la recomanem si voleu preparar pans rics amb fibra.

**L'últim estudi que hem fet fins al moment també persegueix augmentar**

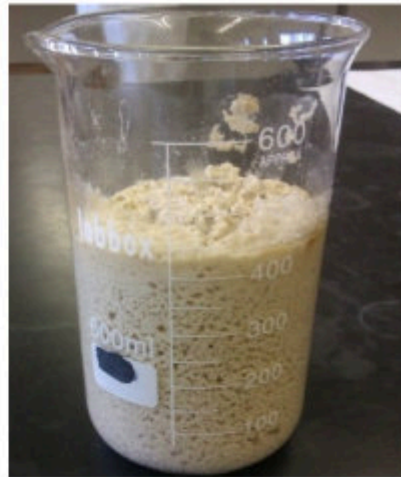


**C15, C20 i C25: 15, 20 i 25% de farina de castanya en forma de massa mare**





**Ingredients per la massa mare de farina de castanya:  
farina de castanya i aigua**



**Massa mare de farina de castanya**

**la vida útil del pa. Vàrem investigar la influència de tres tipus de cocció final del pa sense gluten precuit i congelat: forn de convecció, forn microones i forn microones amb material d'envasat susceptible.**

El material d'envasat susceptible va permetre que amb un forn microones es poguessin obtenir pans similars als que s'obtenien amb la cocció final al forn de convecció. Això facilita que el consumidor pugui conservar el pa precuit al congelador i coure'l al microones, tenint pa

acabat de fer en pocs minuts. Tota aquesta recerca està publicada en articles científics que podeu obtenir a les biblioteques del Consorci de Biblioteques Universitàries de Catalunya o posant-vos en contacte directament amb nosaltres (marta.capellas@uab.cat).

PUBLICITAT

Para que todos disfruten,  
**Buitoni Sin Gluten**  
¡Pruébala!

## Beca Celiacs de Catalunya a la Recerca en patologies relacionades amb la ingesta de gluten

**L'Associació Celiacs de Catalunya presenta la primera edició de la Beca Celiacs de Catalunya per un projecte de recerca sobre la malaltia celíaca, dermatitis herpetiforme o sensibilitat al gluten no celíaca.**

Segons les estimacions dels experts, la malaltia celíaca (MC) afecta a més de 75.000 persones a Catalunya, la sensibilitat al gluten no celíaca (SGNC) a 450.000 i la dermatitis herpetiforme (DH) a entre un 5% i un 15% dels celiacs. El gran problema recau en què d'aquestes unes

420.000 estarien sense diagnosticat (80%)

L'Associació Celiacs de Catalunya és especialment conscient de la necessitat d'impulsar la recerca sobre la celiaquia, la SGNC i la DH a Catalunya. Per això vol mostrar el seu suport i reconeixement a les persones que treballen en la recerca d'aquestes malalties, presentant la primera edició de les beques Celiacs de Catalunya que dotarà al millor projecte d'investigació científica sobre aquestes patologies amb una beca de 6.000.

Aquestes beques pretenen potenciar possibles avenços científics que suposin una millora

significativa de la qualitat de vida de la persona amb celiaquia, sensibilitat al gluten no celíaca o dermatitis herpetiforme i fomentar el desenvolupament del coneixement d'aquestes patologies, millora dels mètodes de diagnòstic, així com difondre socialment la realitat d'aquests trastorns.

Els equips de recerca que vulguin participar hauran podran presentar els seus projectes fins al 31 de gener de 2017 (bases consultables al web de l'Associació). La falla del jurat es comunicarà públicament a través de la pàgina web de l'Associació Celiacs de Catalunya el mes de Maig de 2017.

PUBLICITAT

Més de 30 anys al vostre servei!





FREE FROM  
FOOD EXPO



FUNCTIONAL  
FOOD EXPO

8-9 Junio 2017 - Barcelona, España



5ª EDICIÓN!

Free From • Sin gluten • Sin lactosa • Vegano  
Sin trigo • Sin leche • Sin azúcar • Sin soja  
Sin conservantes • Sin pesticidas • Sin alcohol  
Sin grasas trans • Sin frutos secos • Sin sal  
Orgánicos • Sin Aditivos • Sin Huevo

Funcional • Barritas Energéticas • Omega 3  
Suplementos Para Deportistas • Vitaminas  
Proteínas • Probióticos • Snacks de Proteinas  
Carbohydrates Shakes • Bebidas Isotónicas  
Refrescos Dietéticos • Superalimentos

EL EVENTO LÍDER EN EUROPA, EN ALIMENTACIÓN  
FREE FROM Y FUNCIONAL.  
BENEFICIEASE DE ESTE MERCADO EN CONSTANTE  
CRECIMIENTO NO LO DUDE Y RESERVE SU STAND YA!

Free From

Vital

Functional

Sports

Non perdetlo!

# Dia Mundial de l'Alimentació

## Una altra alimentació sense gluten és possible



*"A la dieta sense gluten hi ha molts mites que cal trencar". Blanca Esteve*

**Blanca Esteve és en l'actualitat una de les veus de més prestigi en el món de la nutrició saludable. És professional sanitària diplomada en Nutrició Humana i Dietètica i Llicenciada en Ciència i Tecnologia dels Aliments, i des de fa un temps ha engegat el seu projecte personal Aleanutri, una consultoria i assessoria en seguretat alimentària i nutrició.**

Durant la seva intervenció en el Dia Mundial de l'Alimentació, la Blanca va transmetre a tots els cellacs la necessitat de mirar la dieta sense gluten des d'un nou punt de vista, on l'alimentació saludable, variada i enriquida és possible.

"Tot depèn de com es faci la selecció i combinació d'aliments", va destacar la Blanca.

**Quins són els principals inconvenients que es troben les persones celiaques quan arriben a la consulta?**

Sembla que totes segueixen un mateix patró, perquè tots arriben a consulta cometent els mateixos errors.

**Quins són aquests errors?**

problema que resulta d'aquesta selecció de productes és que acaben consumint productes industrials diàriament (pasta, brioixeria, etc) quan en la piràmide alimentària no contempla aquesta freqüència.

Aquesta situació es podria explicar per 2 motius: principalment per la comoditat que ofereix la indústria i també pel fet que el gluten pot estar "d'incògnit" en alguns aliments, fet que obliga a fer lectura d'etiquetes i això implica, angonya i temps, un temps que no tenim a la vida quotidiana. Així doncs, s'acaba escollint el camí més fàcil, que sovint no és el més recomanable ni adequat.

**I quin és el problema de comprar producte processat sense gluten?**

Doncs, que aquest tipus de producte no assegura una dieta equilibrada ni saludable. La gran majoria d'aquests aliments processats sense gluten, formen part del grup d'aliments de consum ocasional, si mirem la piràmide mediterrània.

De forma general, els productes sense gluten industrialitzats solen contenir més greixos saturats i sal i, menys fibra respecte als productes de dieta basal.

Principalment, l'augment de greixos saturats i sal es produeix perquè ambdós ingredients aporten i realcen el sabor dels aliments i com tots ja sabem, tot producte sense gluten "poca

propietat organolèptica que principalment ofereix el gluten és l'elasticitat i l'augment del volum de les masses de farina que posteriorment genera una textura esponjosa en els aliments. El volum s'aconsegueix durant la fermentació, i és just en aquest procés on es desenvolupen una part important d'aromes i sabors. També aporten aroma els productes originats durant el fondejat a causa de les reaccions químiques que es produeixen. Si tot això ho relacionem amb els productes sense gluten industrials, podem veure que els ingredients principals són la farina de blat de moro i l'arròs, juntament amb altres ingredients texturitzants, cosa que genera poques notes olfactivas. Però això pot canviar quan s'utilitzen altres farines com el mill, el teff o el blat sarraí.

**Hi ha alguna manera per realçar els sabors dels aliments sense gluten?**

Sens dubte. Però abans de saber aquest recurs és important que el cellac tingui clar com pot dur a terme una dieta equilibrada i saludable sense tenir que recorre a la indústria. Realment la solució és fàcil; adoptar un model de dieta mediterrània on es potenciarà el consum de fruites i verdures, aliments que ja són sense gluten i, les aportacions proteiques adequades, ja siguin d'origen animal o vegetal, i on només caldrà fer modificacions en el grup d'aliments que configuren la base d'una dieta saludable; els hidrats de carboni.

### **Què vols dir quan comentes que amb la barreja de cereals es poden obtenir proteïnes d'alt valor biològic?**

Es defineix que una proteïna és d'alt valor biològic quan aquesta és rica en aminoàcids essencials, per fer-ho més comprensible, podem dir, que és una proteïna de qualitat. Si aconseguim fer proteïnes d'alta qualitat a partir de bones combinacions amb cereals, aconseguim un bon aportament nutricional proteic a partir de fonts d'origen vegetal i no d'origen animal.

### **Podries posar un exemple de com combinar els cereals sense gluten per aconseguir una proteïna d'alt valor biològic?**

Sempre s'ha sentit parlar que una bona combinació són lleties amb arròs, i és ben cert, ja que les lleties són pobres en metionines i riques amb lisiina i, l'arròs té les proporcions d'aminoàcids invertits, raó per la qual són dos aliments que es complementen i junts, acaben formant una proteïna completa.

Només cal tenir en compte quins cereals són pobres en lisiina i quins són rics amb metionina per saber quina combinació seria bona per realitzar un plat d'alt valor biològic. Cal que tingueu en compte que: 1. els llegums són pobres en metionina i rics en lisiina. 2. L'arròs i el mill són pobres en lisiina. 3. L'amarant, el fajol i la quinoa són rics en lisiina.

Tenint en compte la composició d'aminoàcids d'aquests aliments, vosaltres mateixos ja podeu fer les combinacions corresponents per obtenir plats d'origen vegetal d'alt valor biològic. Voldria recalcar que aquestes combinacions, a més a més s'han de completar amb aliments que continguin vitamina C (mango, patata, pebrot, etc.), ja que molts dels cereals indicats i llegums són rics en ferro. Aquesta vitamina ens ajudarà en l'absorció del ferro per tal que aquest estigui en format absorbible.

Aquí un exemple d'un plat elaborat amb cereals i aliments rics amb vitamina C, essent aquest plat una font proteica d'alt valor biològic. Ex: Arròs integral amb quinoa blanca i daus de mango amb anís estrellat. (opcional afegir una

de segons quins minerals, com ara el ferro, i a més a més també són rics en vitamina B12, just una vitamina que el celiac sol tenir deficitària.

Quan informo d'aquesta oferta de cereals sense gluten i les seves possibles combinacions per obtenir aliments més nutritius, justament és perquè el celiac tingui més recursos per desenvolupar la seva dieta, gaudint més del menjar i no cometent l'error de fer dietes hiperproteiques d'origen animal.

Error que s'esdevé molt freqüentment, ja que pel celiac fer aquest tipus de dieta és més segur (no hi ha marge d'error) i els hi comporta menys mal de caps.

### **I en definitiva doncs, quin seria el consell o consells bàsics pels celiacs per dur a terme una dieta equilibrada i saludable?**

1. Abans d'aplicar autodietes, cal consultar a un professional sanitari com un dietista-nutricionista. Professional que ajudarà a aconseguir uns bons hàbits alimentaris per obtenir una dieta equilibrada i saludable, mitjançant l'educació nutricional.
2. Seguir les mateixes bases d'una dieta mediterrània, seguint les recomanacions amb quantitats d'ingesta i freqüència. Només cal modificar el tipus d'hidrats de carboni que configura la base de la piràmide, seleccionar els cereals sense gluten, sabent que aquests es poden complementar amb altres ingredients obtenint proteïnes d'alt valor biològic.
3. L'objectiu de la dieta sense gluten, és el mateix que la dieta mediterrània; la de prevenir problemes/complicacions de salut i millorar la qualitat de vida.

### **Ho plantejes molt fàcil, no?**

És que realment és fàcil, només cal entendre que l'únic tractament dietètic-nutricional que actualment existeix per la colla que és l'eliminació del gluten de la dieta, una proteïna vegetal de NO molt alt valor biològic, i que a nivell nutricional és molt fàcil substituir. D'altra banda, i un cop clars els ingredients i les combinacions, com a model d'alimentació cal seguir, la dieta mediterrània on només cal modificar la selecció dels hidrats de carboni (ja base de la dieta) com hem comentat anteriorment.

però en un plat de cereals sense gluten és molt fàcil donar-li sabor amb verdures, fruites i espècies, 3 ingredients que ens ajuden a donar sabor i augmentar les propietats nutricionals d'un plat.

### **I per acabar, on cal realitzar la compra? Necessàriament ha de ser en un establiment de dietètica?**

Doncs depèn, no té per què. Al final, el celiac s'ha de fixar bàsicament en el logo de l'espluga barrada o l'anagrama "Sense Gluten", ja que ambdós informen que aquell producte no conté gluten. El lloc on es trobi aquest producte no és del tot rellevant, siguin quin sigui l'establiment però cal recalcar, ja que sol haver mal entesos, que:

1. Comprar el producte en un establiment de dietètica no vol dir que el producte sigui més saludable. Posem l'exemple d'uns xips d'aperitiu: Xips de cigrons sense gluten i ecològics vs uns xips de patates fregides de bossa. Ambdós presenten un valor nutricional similar on només es veu diferència en; els xips de cigrons contenen 1,5g + de sal, 2g + de proteïnes (té lògica perquè la matèria primera amb la qual estan elaborats és una font proteica) i 0,8g de sucres. Aquí teniu els valors, deixo que vosaltres mateixos feu una valoració.
2. Comprar producte ecològic i/o de quilòmetre zero, no m'informa que el producte és sense gluten, m'ofereix un altre tipus d'informació.

## **Dia Mundial de l'Alimentació**

El passat diumenge 16 d'octubre, va tenir lloc a l'antiga Fàbrica DAMM la tradicional trobada de l'Associació Celiacs de Catalunya amb la qual es pretén recotar la proposta de la FAO (Organització de les Nacions Unides per l'Alimentació i l'Agricultura).

Ja ve sent tradicional que, en el marc del Dia Mundial de l'Alimentació, l'Associació Celiacs de Catalunya organitzi una jornada per a tots els socis, amb l'objectiu de conscienciar i promoure el tema proposat amb motiu del D.M.A. per la FAO.

Aquest any l'objectiu era mostrar que una alimentació saludable sense gluten és possible.



## *El pitjor que es pot fer és eliminar el gluten abans del diagnòstic*

***En contra de la creença popular d'eliminar ràpidament el gluten davant de qualsevol sospita de patir celiàquia, Gemma Castillejo, pediatra especialitzada en gastroenterologia, recomana "mantenir el gluten durant tot el procés de diagnòstic, i no eliminar-ho de cap concepte de la dieta fins que no s'hagin fet les proves corresponents".***

Aquesta és una de les conclusions que es van poder extreure de la Jornada **Patologies relacionades amb la ingesta de gluten i el seu tractament nutricional**, organitzada per l'**Associació Celiacs de Catalunya**, adreçada als professionals membres del **Col·legi de Dietistes i Nutricionistes de Catalunya**, i celebrada el passat 21 d'octubre a l'**Agència Catalana de Salut Pública de Catalunya**.

L'acte, al que van assistir quasi 200 col·legiats en dietètica i nutrició, tenia com a objectiu oferir-los la formació necessària perquè puguin gestionar serveis de dietoteràpia per persones que han de seguir una dieta sense gluten per prescripció mèdica. A més de la ponència de la Dra. Gemma Castillejo, també vàrem comptar amb l'Elisenda Vilchez, Responsable del departament tècnic i científic de la nostra entitat.

### *El paper dels nutricionistes i dietistes en la dieta sense gluten*

Amb l'augment actual de les dietes sense gluten, cada cop és més important el paper que juguen els nutricionistes i dietistes a l'hora d'establir les pautes alimentàries, abè com una correcta implementació i manipulació dels aliments. De fet, actualment, i degut que algunes persones eliminen el gluten de la seva dieta tant sols per un tema de pèrdua de pes, s'està produint una banalització del seu contingut, i que va clarament en detriment de les persones celiàques que no tenen cap altra opció en el seu dia a dia. Per això, una correcta formació dels professionals és fonamental per evitar males praxis, i és en aquest context que s'engloba la Jornada celebrada a l'Agència de Salut Pública de Catalunya, organitzada per l'Associació Celiacs de Catalunya i el Col·legi de Dietistes i Nutricionistes de Catalunya (CODINUCA).

De fet, bona part de la Jornada es va centrar en aportar als assistents coneixements referents a la classificació de la celiàquia i els criteris per al seu diagnòstic, abè com de les complicacions en cas de no seguir una dieta adequada i el seguiment de l'evolució del pacient: "És molt important fomentar la interrelació amb equips multidisciplinars per aconseguir una mateixa finalitat: millorar la salut de la població". D'aquí la importància de que el nutricionista no tant sols aporti la part més tècnica d'una dieta sense gluten, sinó que també tingui en compte els aspectes psicològics i socials.

professionals del sector dietètic i nutricional és saber discernir correctament entre una persona celíaca d'una que és intolerant (sensibla) al gluten.

I és que la **celiaquia** és una malaltia crònica que es presenta en individus genèticament predisposats, on el sistema immunitari reacciona al consum de gluten i ataca al propi organisme, provocant entre d'altres, una alteració de les vellositats intestinals. En canvi, la **Sensibilitat al Gluten no Celíaca (SGNC)**, coneguda popularment com a intolerància al gluten, ocasiona tant simptomatologia digestiva com extradiagonal i es diagnostica en pacients en els quals hi ha evidències que la patologia que cursa és causada per la ingesta de gluten, havent-hi descartat prèviament la malaltia celíaca i l'al·lèrgia als cereals. Per tant no hi participa el sistema immunitari, no hi ha genètica i no hi ha afectació de les vellositats. El tractament en ambdós casos és el seguiment d'una dieta sense gluten.

"Quan hi ha sospites de celiàquia, precisament el que no hem de fer mal és eliminar el gluten de la dieta del pacient", assegura la Dra. Castillejo "Si eliminem ràpidament el gluten de la dieta, tenim el risc d'obtenir "un fals negatiu" en les proves de diagnòstic, el que vol dir que li direm al pacient que NO és celíac quan en realitat sí que ho és, però no ho hem pogut detectar pel fet de precipitar-nos en la retirada del gluten de la dieta, el que pot implicar conseqüències molt greus en la seva salut a mig i llarg termini".

En aquest sentit, aquesta recomanació ja està present al Document de Consens de la Malaltia Celíaca a Catalunya, document que hem impulsat l'Agència de Salut Pública de Catalunya i l'Associació de Celíacs de Catalunya i en què han participat, per primera vegada de forma consensuada, representants de totes les Societats Científiques implicades en la diagnosi de la celiàquia. El document pretén incrementar el diagnòstic precoç de la MC en infants i en adults, establint els criteris i el procés diagnòstic de la celiàquia, des de la sospita clínica fins al diagnòstic definitiu: "Ens trobem amb moltes persones que són celíacs i no ho saben –ha assegurat Gemma Castillejo durant la presentació de la

de lesió intestinal.

Una prova més de la complexitat en el moment de la detecció és que, si bé en un 40% de la població general té una genètica compatible amb la celiàquia, el cert és que només un 1% de la població és celíaca. "Es creu que l'estil de vida o els factors ambientals poden ser una de les causes, però la veritat és que tampoc està gaire documentat", exposa la Dra. Castillejo. De fet, en tot l'entorn mediterrani es consumeix molt menys gluten que als països del nord, però aquest fet no suposa menys malalts celíacs. L'únic fet constatable és que és gairebé 3 vegades més freqüent en dones que en homes i de 4 a 6 vegades més freqüent en adults que en nens. En l'actualitat, el 20% dels diagnòstics es realitzen en pacients majors de 60 anys, i prop del 75% dels afectats segueix sense diagnosticar.

### *La dieta sense gluten, de moda?*

Si no hi ha cap relació aparent amb l'estil de vida actual, per què s'està produint aleshores aquest augment de l'adhesió a la dieta sense gluten en la població general els darrers temps? Aquesta és una de les qüestions que més es va tractar durant la Jornada a l'Agència de Salut Pública, tot i que la resposta no és gaire clara.

Per a la Doctora Gemma Castillejo cal trobar la resposta en la falsa creença que la dieta sense gluten és un tipus de dieta per aprimarse: "Potser a causa de referents mediàtics i personatges famosos, s'ha interioritzat a l'ideal comú que menjar sense gluten és sinònim de dieta saludable i per mantenir la línia, però la realitat no és exactament aquesta". I això pot arribar a provocar certa superficialitat sobre la malaltia celíaca, i que

el sector de l'alimentació i la restauració no entengui la importància de ser escrupolosos en dur a terme una correcta dieta sense gluten.

L'altra gran raó es deu al fet que els especialistes cada cop detecten més casos de celiàquia: "No és que hi hagi més casos a la societat actual que en el passat, sinó que ara els protocols mèdics són més eficaços en la seva detecció". D'aquí que molts malalts no se'n adonin fins a la vellesa que són celíacs, i quan les complicacions són massa evidents: "Malauradament, actualment no hi ha cap medicament per a la celiàquia, la seva medicació és la dieta sense gluten"

Precisament, entendre la necessitat de bones pràctiques ahora d'establir una correcta dieta celíaca va ser l'objectiu de la ponència de l'Elsenda Vilchez, nutricionista i tecnòloga d'Aliments i responsable tècnica-científica de l'Associació Celíacs de Catalunya: "És vital que els nutricionistes i dietistes entenguin d'una bona dieta sense gluten, ja no només en els tipus d'aliments, sinó també pel que fa a la forma d'elaborar els àpats".

I és que un dels principals maldecaps de les persones celíacs ja no és tant en el que mengen –doncs els darrers anys es més habitual trobar aliments sense gluten– sinó el seu procés d'elaboració: "La correcta manipulació dels aliments és vital per a la salut d'un celíac, no és trivialitat", era una de les línies mestres de la ponència de l'Elsenda.

Una amanida formaria part, en principi, de la dieta sense gluten, però si algun dels seus aliments ha estat prèviament en contacte amb aliments que contenen gluten, ja no s'hauria d'incloure.



## Clea Cuisine

# "Ha estat una gran aventura escriure 'Tot Sense Gluten'"

### Fitxa de contestació ràpida:

- ✧ **Nom:** Clea
- ✧ **Professió:** Bloguera i autora de llibres de cuina
- ✧ **Edat:** 35
- ✧ **Família:** Un fill
- ✧ **Entreteniments:** Cuina, ioga, senderisme
- ✧ **T'apassiona...** ioga, estil de vida saludable i alimentació sana
- ✧ **Detestes...** El menjar industrial, la mala educació
- ✧ **Ets vegetariana o vegana?** Vegetariana
- ✧ **Alguna intolerància o al·lèrgia alimentària?** A la llet de vaca (intolerant)

*Clea, 35 anys, comparteix des de fa més de deu anys, les seves receptes bio-vegetarianes en el seu blog cleacuisine.fr i té més d'una vintena de llibres publicats, alguns a Espanya.*

### Què ha significat per a vostè escriure un llibre tan extens com 'Tot Sense Gluten'?

Ha estat una gran aventura escriure aquest llibre! Vaig estar una mica més de sis mesos totalment immersa en l'univers sense gluten. Els ingredients bio no eren nous per a mi però el compromís de fer-ho tot 100% sense gluten, sí. Ha estat un autèntic repte, amb els seus èxits i els seus fracassos.

Li he dedicat a aquest llibre cada minut del meu temps lliure... i he descobert una forma nova de cuinar, que m'ha influenciat enormement fins al dia d'avui.

sense gluten és diferent, però no per això més complexa en la seva elaboració. Simplement cal acceptar que el resultat no serà exactament el mateix que amb gluten, ja que no és possible, a més manca d'importància! Cal aprendre a gaudir del menjar d'una altra manera.

### Com viu una persona com vostè, compromesa amb l'alimentació saludable, aquest moment de "moda Bio"?

Consumo productes bio i de temporada. Si és possible, preferixo els productes locals que els que viatgen molts quilòmetres. Existeixen alguns productes que no comprarla mal si no fossin bio, com els ous per exemple. La meua cuina és vegetariana, molta verdura, cereals i llegums. Congelo el que no consumo de seguida i intento economitzar l'energia, per exemple: Si encenc el forn és per fer diverses coses alhora, i aprofitar la calor!

### Sempre s'ha interessat per l'alimentació



Ingredients "estranyos" en aquella època, eren els anys 90, em divertia moltíssim experimentar amb el tofu, el agar agar, etc.

### Quins van ser les principals dificultats amb les quals es va trobar en introduir nous ingredients en la seva alimentació i la dels seus?

És imprescindible aprendre que no és necessari reproduir de forma idèntica, la qual cosa aporten normalment altres ingredients. Per exemple, un briox es compon de farina de blat, ous, llet de vaca, sucre i llevat. Podem obtenir un resultat deliciós amb farines sense gluten, tofu sedós en lloc d'ou, llet vegetal, sucre de coco i llevat sense gluten. Però no serà igual a un briox convencional! Una vegada que hem comprès i acceptat això, les dificultats deixaran de ser un fracàs. No serà igual però sempre estarà bo. Normalment el més difícil és calcular les quantitats i la consistència adequada, sense gluten la massa sovint pot quedar seca, trencadissa o crua.

amb el meu blog al moment adequat, al principi del "fenomen blog". Valg ser una de les primeres blogueres de cuina a França i la primera a publicar receptes bio-vegetarianes. Aquest inici em va permetre fer-me un buit en el cor dels meus lectors i he tingut la sort de mantenir-ho.

### **Quin tipus de persones són les que li aporten més testimoniatges i coneixements compartits?**

Els meus lectors són persones meravelloses! Gairebé sempre són lectores; tinc la sort de rebre missatges en els quals m'expliquen que han descobert el plaer de cuinar seguint el meu blog, i són més conscients de la seva alimentació i la de la seva família, al mateix temps que gaudeixen de la cuina. I això em fa molt feliç!

### **Les seves creacions són molt apetibles. D'on surt tanta imaginació?**

Moltes gràcies! M'inspiro cada dia amb el que fan altres persones. Llegixo blogs, revistes, llibres i em deixo portar per la inspiració quan busco productes de temporada. Tot això es barreja en el meu cap i dona com resultat les receptes. No inventem gens!

### **Moltes de les seves receptes són adaptacions de menjars internacionals. Com les ha trobat? Ha tingut dificultat**

### **per preparar la seva versió sense gluten?**

No, m'ha encantat descobrir-les. Penso que la cuina exòtica està millor adaptada a l'alimentació vegetariana que la cuina francesa. És molt fàcil fer una versió de la cuina bio-vegetariana sense gluten, un curri indi o uns tacs mexicans més que un estofat.

### **Digui'm una de les seves receptes sense gluten favorites.**

M'agraden molt les receptes sense gluten de pa amb massa mare o els panets de llevat cuits al vapor, que queden molt esponjosos. M'encanta també el truc de reemplaçar algunes farines per la farina del moniato, és un dels meus ingredients preferits.

### **I la que més ha agradat als seus seguidors?**

La veritat és que no ho sé... als meus lectors els encanten les receptes dolces, sobretot aquelles que porten xocolata o llimona.

### **Quin és l'element/aliment imprescindible de la cuina sense gluten?**

La farina d'arròs, és la farina per fer rebosteria. El seu sabor i color són bastant neutres, per la qual cosa resulta ideal com a ingredient de base per combinar-la amb altres farines, i no únicament de cereals, que són les que aporten

sabors i textures.

### **Digui'ns una recepta sense gluten que no tingui res a envejar a la seva homòloga amb gluten.**

Les cookies de xocolata. Gràcies a la combinació de diverses farines sense gluten bastant comunes (mill, cigró, ametlla), tenen un gust i una textura millors que les cookies convencionals.

### **Creu que anem cap a un consum més responsable?**

Els consumidors són cada vegada més conscients que una alimentació industrial irrespectuosa amb el planeta no té sentit. Cada dia més persones "canvien el xip" crec que aquí resideix el futur de la nostra alimentació: Reducció de carn, menys aliments processats de manera industrial o modificats genèticament, més bio i aliments de proximitat.



## *Estrelles de llimona*

### **Ingredients (32 unitats):**

50 g de farina d'arròs integral  
50 g de farina d'ametlla  
25 g de fècula de patata  
100 g de sucre de canya rossa  
1 pessic de llevat en pols  
1 llimona  
80 g de puré d'ametlla blanca  
1 ou (45 g)  
1 rovell d'ou per banyar (opcional)

### **Preparació:**

En un bol per amanides, barrejar la farina d'arròs, la farina d'ametlla, la fècula, el sucre, el llevat en pols, un pessic de sal i la pell de la llimona picada fina.

Afegir el suc de la meitat de la llimona, el puré d'ametlla i l'ou. Pastar amb la punta dels dits, per incorporar-ho tot bé.

Donar forma de bola a la massa. Cobrir-la amb film transparent i ficar-la a la nevera durant un mínim d'una hora.

# 365 establiments a Catalunya ja són aptes per a celiacs

**El "Projecte Restauració" de l'Associació Celiacs de Catalunya compta ja amb 365 establiments certificats –entre restaurants, obradors i altres negocis que serveixen menjar, defensa Elisenda Vilchez, responsable del projecte– i que es comprometen a seguir els criteris d'elaboració de forma rigorosa".**

De fet, aquest projecte és una de les principals reivindicacions del col·lectiu, la qual queda fins i tot reflectida en la Resolució 879/X del Parlament de Catalunya i a les contínues mocions i convenis que han aprovat diferents ajuntaments d'arreu de Catalunya amb l'orientació i suport de l'Associació.

El "Projecte Restauració" es va iniciar l'any 2014 i des d'aleshores és una de les principals àrees de treball. "Només un 3% de restaurants a Catalunya ofereixen àpats sense gluten amb garanties, tot i que avui dia això suposa tenir 365 establiments certificats, encara no és suficient" declara l'Elisenda. És per aquest motiu que l'associació s'ha marcat com a prioritari certificar tots aquells locals o comerços elaboradors que ofereixen menjar sense gluten, i treballar per a què el compliment de les condicions necessàries sigui el correcte.

## Tipologia d'establiments

Tot i que els principals comerços acreditats són restaurants (247 del total), dins del Projecte Restauració tenen cabuda tota mena d'establiments, des d'obradors, càterings, gelateries fins a hotels, càmpings i cases rurals que ofereixin àpats o productes sense gluten als seus clients. També es recullen parcs temàtics i foodtrucks: "El nostre objectiu és que el celiac pugui dur a terme qualsevol

garantia exigides per garantir les necessitats legals i sobretot la seguretat del client. D'altra banda, el seguiment que es fa dels establiments que ja estan certificats, permet tenir un contacte directe amb els responsables i conèixer les seves necessitats, alhora que actualitzar els seus coneixements. Un cop el Departament Tècnic els acredita, se'ls hi fa lliurament del distintiu com a restaurant amb oferta gastronòmica sense gluten i se'ls inclou al directori publicat al web i a la APP de l'Associació, el qual s'actualitza continuament.

## Com es converteix un establiment en apte per a celiacs?

Convertir-se en un negoci de la restauració lliure de gluten no es tracta tan sols d'identificar menús sense gluten a la carta o a la porta de l'establiment. És molt més, i suposa iniciar-se en un procés d'acreditació que pot semblar a vegades complex i estricta, però que garanteix al celiac la suficient seguretat per tal de sortir fora de casa amb total garanties.

D'aquí que l'Associació Celiacs de Catalunya dugui a terme un seguiment periòdic dels acreditats, amb l'objectiu de verificar que compleixin els requisits establerts al protocol. El procés s'inicia amb la sol·licitud de l'establiment a oferir menjar sense gluten, amb la qual ha d'informar a l'Associació sobre el tipus de cuina que ofereix, dades del negoci i també sobre els protocols de treball que

segueixen a cuina, procés d'elaboració...

Un cop aquesta informació arriba al departament tècnic de l'associació, s'inicia la tasca de revisió de la informació i posteriorment es contacta amb el responsable de l'establiment per fer una primera valoració i fixar la data de la visita amb el tècnic de l'associació: "Es fa una revisió in situ, tant del tipus de menjar i els ingredients com del procés d'elaboració, manipulació, emmagatzematge... –defineix Elisenda Vilchez, responsable del Projecte– "Ens adonem que molts establiments pensen que és suficient en publicitar menús que no contenen gluten només tenint en compte els ingredients, però no s'aperceben que és igual d'important evitar contaminacions encreuades per tenir una total garantia de seguretat per al client celiac". Per això, en el cas que es detectin anomalies o errades en els processos, des de l'Associació –tant des de l'oficina central com des de les diferents delegacions que hi ha arreu de Catalunya– es duen a terme jornades de formació per a què els restauradors interioritzin la importància d'un procés d'elaboració. Són jornades que afecten a responsables, però també a cuiners, cambrers i ajudants de cuina, "Tots aquells que intervenen en un moment o altre en la manipulació i elaboració dels plats. Han d'entendre que no poden utilitzar la mateixa fregidora, paella o torradora però també cal tranquil·litzar-los i dir-lls que amb criteri i ordre en el procés d'elaboració és possible aconseguir-ho", puntualitza l'Elisenda.

## Últimes novetats del projecte

- Conveni o contracte entre Associació i establiment
- Visites periòdiques aleatòries
- Presa de mostres per analitzar i enviament posterior de resultats

**gullón**

CUIDARTE ES NATURAL

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



## Thai Barcelona

*"Hem d'estar segurs que el que oferim és cent per cent lliure de gluten i hem d'estar a l'altura de l'exigència dels clients celiacs, ja que no és un caprici, sinó salut."*

### Clara Roca

Directora



El restaurant Thai Barcelona i Royal Cuisine és un establiment considerat per l'Associació Cellacs de Catalunya com a referent de l'oferta gastronòmica sense gluten, tant per la seva carta com pel rigor en la preparació i manipulació dels aliments. La seva responsable, Clara Roca, ens explica com ha dut a terme el procés d'acreditació i el que això va suposar per a un restaurant amb personal de cultures tan diverses.

#### **Quin és el principal repte que s'ha d'afrontar a l'hora d'adaptar la carta per al públic celiac?**

És un procés complicat. Quan valg reprendre les regnes del restaurant ara fa tres anys, després d'haver dirigit el seu naixement l'any 1998, tenia la voluntat d'oferir els nostres serveis a la població celiaca. Sens dubte, el principal repte va ser fer entendre al nostre personal la importància de cuinar sense gluten i del control de la contaminació creuada.

#### **I com va començar tot plegat?**

Vam començar aprofundint en la composició dels productes que importem des de Tailandia i formant al nostre personal. Ens vam reunir amb l'associació i vam traçar un itinerari a seguir per implementar els nous protocols a cuina i a sala. En aquest procés valia trencar

l'importància de la recepció, l'emmagatzematge i la manipulació dels aliments. Sóc una persona del parer que, si les coses no es fan bé, és millor no fer-les.

En el nostre cas, a més, els cuiners són tailandesos i els ajudants filipins, motiu pel qual vàrem haver de fer un esforç extra per fer-los entendre la necessitat de treballar amb rigor. Al sud-est asiàtic no hi ha gaire consciència sobre al·lèrgies alimentàries i l'esforç requerit va ser molt més gran del que podíem esperar.

#### **Com definiríeu el procés d'acreditació?**

No és una aposta senzilla, ja que requereix un esforç organitzatiu i econòmic important. Per això nosaltres vàrem començar amb una carta sense gluten reduïda i, a poc a poc, l'hem anada ampliant. Hem d'estar segurs que el que oferim és cent per cent lliure de gluten i hem d'estar a l'altura de l'exigència dels clients celiacs, ja que no és un caprici, sinó salut.

La preocupació més gran, sens dubte, és la contaminació creuada; fet que ens ha obligat a establir i auditar els processos per a la realització de plats "gluten free" i a duplicar les eines de treball dels cuiners, gran part de la maquinària i dels recipients d'emmagatzematge i preparació.

#### **Sembla que estem davant d'un procés en constant revisió, oi?**

I tant! No es tracta de tenir el distintiu "gluten free" i ja està. Oferir menjar sense gluten és molt més. Un malalt de celiàquia que ara ve a menjar a Thai Barcelona pot estar segur i tranquil que els plats sense gluten que tenim a la carta tenen totes les garanties. Preferixo tenir una oferta més reduïda, però

públic cada cop més ampli. Lamentablement, els cartells que exhibeixen molts restaurants sovint no mostren la realitat. Durant molts anys crec que s'ha fet servir amb molta lleugeresa.

És important fer entendre al sector que s'ha de treballar rigorosament, perquè l'oferta sense gluten és molt més que identificar a la carta plats lliures de gluten. Requereix un esforç molt gran per part de tots els membres de l'equip: assistir a cursos de formació, implantar nous protocols de manipulació i emmagatzematge, etc.



### Què cal saber de la cuina tailandesa

*La cuina tailandesa es caracteritza per oferir contrastos de gust en un mateix plat: dolç i salat, una mica de cítric, fred i calent.*

*Un altre tret és que a la taula tailandesa se serveixen els plats al mig i els comensals decideixen què volen menjar i en quin ordre, no fan distincions entre plats forts o entrants, ni tan sols amb les postres; tot al mig de la taula alhora.*

*Nosaltres elaborem les nostres pròpies salses. Les agreuolces, la de tamarinde i els curris, fets amb llet de coco, són sense gluten. A més, disposem de salsa de soja*



# ¿Avena Sin Gluten?

# ¡SÍ!



La avena es uno de los cereales más nutritivos y beneficiosos para nuestra salud: contiene la mayoría de aminoácidos esenciales que nuestro organismo necesita y aporta una gran cantidad de vitaminas, minerales, ácidos grasos y fibra.

Sin embargo, durante años ha existido cierta confusión sobre si la avena podía incluirse dentro de la lista de alimentos aptos para celíacos. **¿LA AVENA TIENE GLUTEN? LA RESPUESTA ES NO.**

Lo cierto es que la avena, en su forma pura, no contiene gluten. Lo que ocurre es que la avena convencional suele contaminarse durante el cultivo o procesado por el contacto con otros cereales que tienen un elevado contenido en gluten, como el trigo, la cebada, el centeno, etc.

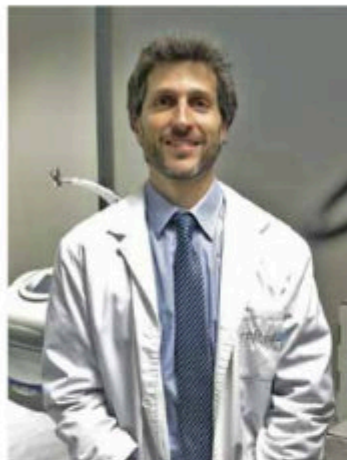
## BIO AVENA SIN GLUTEN, UNA GAMA PARA DISFRUTAR SIN LÍMITES.

La avena de nuestra gama Bio Avena Sin Gluten procede de cultivos ecológicos totalmente aislados ubicados en el norte de Alemania, uno de los pocos países de la UE que puede garantizar la avena 100% libre de gluten.

Durante el cultivo, recolección, procesamiento, lavado, empaquetado y transporte, nuestra avena recibe un control de alta seguridad, realizando análisis de cada lote para comprobar y garantizar que tiene un contenido de gluten por debajo del valor de 20 ppm, y por lo tanto pueden incluirse en dietas libres de gluten.



# Celiàquia a flor de pell



**Dr. Josep Herrero**

*Dermatòleg.  
Centre Mèdic Digest. Badalona*

La malaltia celíaca és una patologia inflamatòria que, com ja sabeu, no només afecta l'aparell digestiu. Pot afectar molts altres òrgans.

Com pot ser que una malaltia típicament intestinal produeixi manifestacions a la pell? La sensibilitat al gluten induïx una resposta del sistema immunitari que ataca inicialment el budell. Aquest atac immunitari pot, en qualsevol moment, afectar altres teixits, com ara l'òrgan més extens i pesat del nostre organisme: la pell.

Dit d'una altra manera, el pacient celíac crea anticossos que inflamen la barrera intestinal i també la barrera cutània, podent aparèixer diverses alteracions que afecten negativament

presentaven vesícules (petites butlofes) que picaven moltíssim. Vesícules indistingibles a les que produeix la infecció per certs virus de la família dels herpes (panses dels llavis, herpes zòster, etc.). Vet aquí la confusió. En resum: la DH no és una infecció, sinó l'expressió de la celiàquia matelxa a la pell.

Què nota un pacient que pateix una DH? El malalt comença amb molta picor, i apareix una granellada especialment a la zona de colzes, genolls i natges, que no millora amb cap tractament dels que habitualment els metges fem servir per tractar la prurilla.

Remarquem aquí que la picor que produeix la DH és intensíssima, i curiosament només respon a tractaments específics d'aquesta malaltia. Qui no ha tingut mal una bona urticària o una granellada molt pruriginosa que no ens deixava viure! Imaginau un pacient en aquesta situació, a dir-hi durant mesos o anys de la seva vida, on els antihistamítics i les cremes amb cortisona pràcticament no servelxen de res.

Per què és important que coneguem les manifestacions a la pell de la celiàquia i acudir al dermatòleg en cas de sospita? Molt fàcil. En primer lloc, per què moltes persones encara no diagnosticades de malaltia celíaca, seran diagnosticades gràcies a l'erupció de la pell, independentment de què tinguin o no símptomes digestius. En segon lloc, en malalts amb una celiàquia ja coneguda, per què aconseguirem fer un diagnòstic precoç de la DH, instaurant així ràpidament un tractament eficaç (que inclou la dieta sense gluten) que normalitzi la qualitat de vida del malalt i eviti altres problemes de salut posteriors.

I anem amb compte: no tot celíac amb picor té necessàriament una DH! De fet, l'èczema o

dermatitis atòpica és molt més freqüent que la DH com a causa de picor en les persones celíaques.

Per últim, els celíacs també tenen un risc lleugerament superior a la població general, de tenir altres patologies autoimmunes de la pell, com ara les aftes bucals, el vitil·ligen (taques blanques a la pell) i l'alopecía areata (caiguda de cabell a clapes). Però tranquils, sortosament, aquests últims casos són els menys.

En conclusió, els malalts celíacs mereixen un control mèdic proper, el qual inclou un seguiment de qualsevol símptoma a la pell. El dermatòleg és l'especialista més adient per fer-ho. Cal fer un esforç des dels sistemes sanitaris públics i privats perquè cap pacient es quedi sense diagnosticar i tractar de la forma més ràpida i eficaç.

## Què és la Dermatitis Herpetiforme?

*També coneguda com a celiàquia de la pell, la Dermatitis Herpetiforme és una afectació cutània de naturalesa inflamatòria i autoimmunitària. Clínicament es caracteritza per la presència de múltiples lesions cutànies intensament pruriginoses.*

*Està generalment acceptat que es tracta de la manifestació a la pell de la malaltia celíaca. Diverses investigacions sobre la DH han demostrat que no és només una malaltia de la pell, sinó que es tracta d'un trastorn cutani-intestinal causat per una intolerància al gluten de la dieta. Tots els pacients amb DH presenten diversos problemes relacionats amb la malaltia celíaca.*

# La meva experiència

## els nostres socis parlen

*"Varen ser molts anys de visites a dermatòlegs fins que van trobar la causa"*

**Víctor Suarez**  
41 anys



En el meu cas, la Dermatitis Herpètica va ser una cosa progressiva. Va començar pels cotxes, els genolls... I així fins a arribar a cames, braços i cap. El que més recordo era una picor força aguda, i que no hi havia manera que marxés. Durant anys, vaig visitar molts dermatòlegs, que em receptaven diverses pomades, però no millorava. Fins i tot, recordo que em van arribar a aplicar un medicament que va aconseguir que marxés la picor... però al cap del temps va tornar de forma més aguda i greu.

Realment, era una situació força frustrant. Ningú sabia dir-me les causes, i molt menys, les solucions. Fins i tot, a una de les visites ho van atribuir als nervis, a un problema mental... Però jo cada cop em trobava pitjor: pèrdua de pes, diarrees habituals, anèmia...

Per sort, un metge va relacionar aquests símptomes amb un problema intestinal, i no pas dermatològic. I no va errar: les proves van confirmar que era celiac, i d'aquí que, des de petit, jo sempre tinguéssim problemes intestinals, úlceres i gastroenteritis. **Des de la seva detecció estic amb una dieta sense gluten, i els problemes de pell han millorat moltíssim.** Tot i això, són molts

*"Fins a la detecció de la celiàquia, vàrem passar un calvari"*

**Josep M<sup>a</sup> Lapeyra**  
48 anys

Em van detectar la celiàquia ara fa 10 anys com a conseqüència de la dermatitis herpètica. Tot va començar amb uns grans estranys al front i als cotxes –d'aspecte rugós i de mida considerable–, però els metges ho justificaven com a conseqüència de l'estrès.

Després es va complicar amb una bursitis al cotxe amb febres elevades, però els dermatòlegs es limitaven a receptar-me una pomada que no tenia cap efecte.

**Finalment, una doctora va demanar una anàlisi amb paràmetres de detecció de la celiàquia, la qual va sortir positiva. Tot seguit, el digestíleg, mitjançant una biòpsia, va confirmar l'existència de la celiàquia.**

Òbviament, des que vaig començar la dieta sense gluten que em van prescriure, les lesions que patia a la pell no han tornat a sortir, tot i que ocasionalment m'apareix alguna a les cames, a tocar del turmell, i entenc que és degut a la ingestió de gluten sense ser-ne conscient.

*"Vaig conèixer la celiàquia com una conseqüència als meus problemes de pell"*

**Alba Salvador**  
21 anys



En un principi em van diagnosticar dermatitis herpètica, i no va ser fins molt més tard que em van diagnosticar la celiàquia, així que ho vaig viure quasi com una conseqüència. Des de ben petita he tingut problemes a la pell –èczemes, picor extrema...–, però els metges no trobaven exactament la causa, potser perquè anava al dermatòleg i no relacionava la dermatitis amb la celiàquia.

A poc a poc vaig anar descobrint que els meus problemes de pell es devien a l'alimentació, i vaig provar de tot, des de la dieta sense lactosa fins a la dieta vegana... Vaig millorar amb els canvis alimentaris, però al cap dels anys em va tornar un brot amb més força que els anteriors. Va ser llavors quan vaig decidir anar a un especialista digestiu, que em va fer les proves de celiàquia. Des que em van confirmar que patia de celiàquia i he eliminat el gluten de la meua alimentació he aconseguit regular els èczemes.

**D'això fa dos anys, i els meus problemes de pell han millorat moltíssim gràcies a la dieta sense gluten.** Ja no m'han sorgit més brots ni més símptomes nous, tot i que els metges insisteixen que és un procés lent. El cos

# Celiacs Joves de Catalunya, presents internacionalment

**Celiacs Joves de Catalunya, grup format pels socis d'entre 18 i 35 anys, ha participat fins a un total de 3 trobades internacionals aquest estiu. Unes jornades que han servit per compartir experiències amb els seus homònims europeus, establir sinèrgies i encetar projectes comuns per a fer més fàcil la mobilitat dels celiacs arreu del món.**

Una de les grans pors que tenen tots els celiacs joves en el moment de fer estades a l'estranger, és el moment de dur a terme activitats de caràcter més social, sobre tot si aquestes vénen acompanyades d'àpats o degustacions de plats locals. El fet d'estar en països i cultures diferents fa que tinguem menys control sobre l'elaboració de plats, i s'hagi d'estar més alerta sobre el que es menja. Aquests són un dels aspectes que precisament es volen treballar des de les diferents associacions de celiacs d'arreu d'Europa en esdeveniments com la conferència anual de la Coeliac Youth of Europe (CYE) a Varsòvia, el Summer Camp 2016 a Xipre, o la trobada anual de la FACE, que enguany ha estat a Barcelona.

## Coeliac Youth of Europe (CYE): 8-11 de setembre

Diferents representants de les associacions de celiacs d'arreu d'Europa es van reunir a la conferència anual del CYE, la qual es va celebrar aquest mes de setembre a Varsòvia. D'entre diverses xerrades i activitats, cal destacar la posada en marxa del programa Making it easier to find a gluten free host family in Europe, destinat a persones que vulguin viatjar a l'estranger, sigui per a treballar, estudiar o viure una experiència a un altre país. L'objectiu és facilitar informació del país, sobretot en tot el que fa referència a l'alimentació i restauració, així com aconsellar per cercar allotjament, tant a residències com a famílies on compartir pis. Durant la conferència també es va decidir que el país

organitzador del Summer Camp 2018 sigui Holanda. L'any vinent se celebrarà a Alacant.

## Summer Camp 2016

El ja tradicional campament de joves celiacs d'arreu d'Europa va tenir lloc durant l'última setmana de juliol a la localitat de Paphos, a Xipre. Durant 5 dies, els assistents van intercanviar experiències i gaudir de la cultura, paisatge i costa xipriota. El més difícil va ser l'alimentació, perquè Xipre no és massa segur per als celiacs a l'hora d'anar a menjar a restaurants.

Per això, l'hotel on es van allotjar tots els participants va ser l'encarregat de preparar una dieta especial sense gluten. Tot i així, cal tenir en compte la tasca que està duent a terme l'associació xipriota per identificar i treballar conjuntament amb l'hostaleria de la capital, Nicòsia, per tal de certificar aquells establiments on els celiacs puguin anar amb total comoditat i confiança.

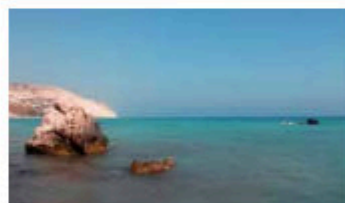
## Trobada d'estiu FACE: 4-8 d'agost

Per últim cal destacar una trobada a escala nacional que es va fer a la ciutat de Barcelona durant el passat mes d'agost per part de FACE (Federación de Asociaciones de Celiacos de España). Joves de les diferents associacions autonòmiques es van reunir durant 5 dies per compartir opinions i gaudir plegats d'activitats, xerrades i visites culturals. En aquest sentit, l'Associació de Celiacs de

Catalunya va col·laborar en l'organització de les activitats programades. Destaquem la xerrada de l'Elisenda Vilchez, responsable del Departament Tècnic de la nostra Associació, que va girar entorn de la contaminació creuada i la manipulació d'aliments.

Les jornades es van complimentar amb un bon grapat d'activitats culturals paral·leles (visita a Sitges, Port Aventura, tour per les principals atraccions de Barcelona...), visites a empreses d'alimentació que fabriquen productes sense gluten (Pastas Gallo) i un bon tast de bars i restaurants de Barcelona que elaboren menús sense gluten amb garanties.

Unes jornades molt positives que van donar a conèixer Barcelona com a destinació ideal per a celiacs.



# Schnitzer

GLUTENFREE



## ¡DISFRUTAR SIN GLUTEN!

En tu tienda  
ecológica!



### CHIA + QUINOA

Nuestro pan fresco y preparado para hornear o tostar, junta las ventajas alimenticias de las semillas de américa del sur Chia y Quinoa. La receta perfeccionada con pipas de calabaza y girasol y semillas de sésamo son responsables de la suavidad y de su sabor a nueces.





## Marcel Borràs

*"No s'ha aconseguit trobar pa i dolços desitjables per als celíacs"*

**Marcel Borràs és un dels actors catalans amb més projecció. La seva interpretació a *Polseres Vermelles* li la va valer el reconeixement de la crítica i, des de llavors, la seva presència a pel·lícules i sèries de televisió d'arreu del país no ha parat de créixer. Els seus primers papers més mediàtics els trobem a films com *'A tres metros bajo tierra'* o *'Tengo ganas de ti'*, però és amb els papers protagonistes a dues sèries a la petita pantalla –*'Cites'*, a TV3, i *'Carlos, rey Emperador'*, a TVE i on feia de Felip II– on la seva cara comença a ser coneguda pel gran públic.**

**Però, com conviu un malalt de celiàquia en un entorn tant canviant com el de la interpretació? Ha suposat alguna mancança professional el fet d'haver d'estar permanentment alerta per la seva alimentació?**

em passava...

**Com et vas començar a trobar millor?**

Aquesta és la part més curiosa. Per la pròpia alimentació de l'hospital, que sol ser sana i sense gluten, em valgué començar a trobar molt millor... però a les proves mèdiques no hi havia cap canvi, fet que desconcertava als metges. Suposo que el fet que fos un nen tan

començar a balçar el forn a comprar-me coses que em possessin content... I em valgué tornar a posar malalt! Una doctora es va adonar i va començar a fer totes les proves relacionades amb la celiàquia, que es va acabar confirmant.

**Es podria dir que no has viscut cap canvi pel fet de ser celíac?**

Marcel Borràs. És una detecció de celiàquia

### **Una diferència que es fa més evident al llarg de l'adolescència, imagino**

Sí, és clar. Recordo les hores de pati on tothom portava croissants, briòixeria o entrepans, mentre jo dula a la motxilla una poma embolcada. La meua mare va provar de fer-me entrepans amb pa sense gluten, sobre tot quan m'anava d'excursió, però al cap de dues hores allò era realment dolent! Ja no es podia menjar.

### **Amb el que t'agrada el pa!**

Per això mateix! El pa sense gluten és molt dolent i a mi m'agrada molt pa. És com un drama, i això sí em va arribar a "rallar". En molts altres productes s'ha aconseguit fer-los sense gluten molt bons, però no és el cas de pa i els dolços en general. No s'ha aconseguit trobar el punt que el faci desitjable. Sí que hi ha algun tipus de galeta que està bona, però en general costa. La indústria no ha estat capaç de trobar allò que fa el pa tan bo i que el pa sense gluten també ho sigui. Però temps al temps!

### **Cada cop és més fàcil dur a terme una dieta sense gluten?**

I tant, en els darrers anys s'ha popularitzat molt la dieta sense gluten. Recordo de petit que hi havia menys coneixement, i a vegades podia ser un problema, però ara ja no. La societat està més acostumada que vagis a un lloc i diguis "ep, tens aliments sense gluten?". Almenys, ja saben del que els parles.

### **I a la teua professió, de canvi constant, no resulta més dur les restriccions a l'hora de menjar?**

Sí, és clar, no diré que no. En alguna presentació rodatge no he pogut menjar gairebé res, però al final un se les fa venir per trobar alguna verdura o poma per menjar. Tot es tracta d'espavillar-se. Quan vaig a un rodatge que sé que hi haurà càtering, demano a la productora amb antelació que preparin alguna cosa sense



gluten, i problema resolt.

### **Així de fàcil?**

A vegades sí! Algun cop m'ha passat que no se'n recorden o que aprofiten que ets celiac i donen un menú més *cute*, però no és la normal general. Al final es tracta d'un tema de sensibilització. Cada cop anem per més bon camí, però també és cert que la societat no està en cara al 100% conscientada.

### **Tot i així, s'ha avançat molt en aquesta direcció?**

I tant, i en relativament poc temps. Abans, fa un 3 anys, potser era l'únic celiac en tot un rodatge i havia de demanar alimentació especial per a mi, ja fos pel propi rodatge o per a l'hora de dinar, però d'un temps aquest part ha canviat força. A l'enregistrament de l'última pel·lícula érem fins a 5 persones demanant dieta sense gluten.

### **Sembla que està de moda fer dieta sense gluten...**

Sí, dels 5, la majoria no eren celiacs o intolerants al gluten, senzillament ho fan per un tema saludable, aprimar-se... El que és evident és que ser celiac t'obliga a menjar molt més sa, i encara que sigui per obligació, és un

avantatge.

### **Però no creus que el fet que molta gent s'apunti a la dieta sense gluten sense necessitat, pot banalitzar a qui realment ho fa per prescripció mèdica?**

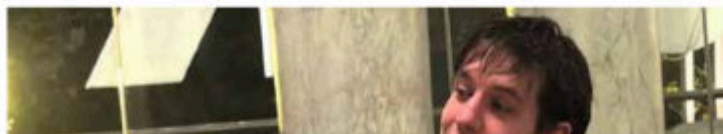
Sí, clar que no és el mateix menjar sense gluten degut a una malaltia a qui ho fa per imatge, igual que altres dietes que existeixen, però en línies generals, crec que ens va a favor. Degut a l'augment de la demanda, els aliments sense gluten s'han popularitzat, i avui dia restaurants, supermercats, bars... en major i menor mesura, tots tenen aliments sense gluten. Jo recordo fa 3 anys que això no era així. Per tant, ens afavoreix, sí més no, a fer-nos la vida més fàcil als celiacs.

### **I en una professió com la teua, a inauguracions o preestrenes, també hi ha la mateixa facilitat?**

És més complicat. M'he trobat d'anar a presentacions i no poder menjar res. O, al final, poder trobar alguna fruita que poder menjar. Aquí és més complicat, ja que no saps ben bé com ha estat el procés d'elaboració i no sols haver-hi de menjar específicament sense gluten. Sempre has d'estar en alerta en l'àmbit social.

### **De fet, a molts malalts de celiaquia el que se'ls fa més dur són els àpats socials...**

Sí, ho entenc, però fins i tot en aquestes



# L'impacte psicosocial de la celiàquia en el pacient celiàc

*El següent article publicat per L'Associació de Celiacs de Finlàndia és fruit de les conclusions extretes del seu projecte Promoció del benestar psicosocial dels celiacs, desenvolupat entre els anys 2012 i 2015.*

## **Eeva Laine, Finnish Coeliac Society**

La Cellaquia és la mateixa per a tots els pacients. El tractament també és sempre el mateix: una dieta estricta sense gluten de per vida. No obstant això, cada pacient viu el moment de diagnòstic i l'adhesió a la dieta sense gluten d'una manera diferent.

Per a algunes persones el diagnòstic de la malaltia celiaca és tan sols una qüestió de canviar d'hàbits i de meres disposicions pràctiques, només han de saber que poden menjar i reorganitzar el seu rebost; pel que de seguida accepten positivament el diagnòstic, com "la solució" a un patiment acumulat durant temps i que per fi té un antídote, la dieta sense gluten.

Per a d'altres, però, el diagnòstic sembla sacsejar els fonaments de tota la seva vida i se senten commocionats i desesperats amb la notícia que acaben de rebre, estan afectats per una malaltia que els acompanyarà la resta de la seva vida, i que limitarà les seves opcions dietètiques. Cadascú té la seva pròpia manera de reaccionar i adaptar-se davant un canvi important en el seu estil de vida.

## *El pes d'una vigilància i precaució constants*

El tractament de la malaltia celiaca és simple en termes mèdics, però pot ser difícil de seguir en la vida quotidiana de les persones que la pateixen. El tractament dietètic de la malaltia significa que les persones celiàques han de romandre sempre alerta i anar amb

envers les persones que no necessiten una dieta especial. L'enquesta sobre el benestar de les persones amb malaltia celiaca realitzada a Finlàndia va destacar el fet que moltes de les persones que pateixen aquesta malaltia veuen els àpats fora de casa com una font d'incertesa, enlloc o en alguns casos fins i tot de tristesa.

## *Situacions socials de vital importància per al benestar*

El tractament de la celiàquia, una estricta dieta sense gluten de per vida, és particularment social i públic. Els àpats no es fan només per saclar la fam; sovint són situacions socials on la gent comparteix no només aliments, sinó també la proximitat o un sentiment d'unió.

Moltes altres malalties cròniques poden mantenir-se en privat si així es vol. Les persones amb malaltia celiaca han d'informar els altres de la seva malaltia per tal de garantir que els aliments que prenen són segurs per a elles. A molts celiacs se'ls fa difícil haver d'exposar-se constantment la causa de la malaltia. Poques vegades se'ls permet romandre en silenci dins la multitud; ja que han d'explicar la seva situació, preguntar i assegurar-se'n.

També estan exposats a la incredulitat i les preguntes constants. Realment heu de ser així de primmirats? Què et passa si menges gluten? Fins i tot si les preguntes són innocents, es veuen obligats a donar explicacions de manera constant, la qual cosa pot acabar sent estressant per als celiacs.

S'acostuma a oferir sempre al convidat alguna cosa per menjar, generalment alguna cosa acabada de preparar i no pas alguna cosa del dia anterior. S'espera que els convidats tastin tot el que se'ls ofereix i n'afalaguin el gust.

Les persones amb celiàquia es veuen obligades a trencar aquestes regles no escrites; fan preguntes sobre els ingredients d'allò que se'ls ofereix i el seu mètode exacte de preparació. I sovint han de rebutjar l'oferiment i/o menjar plats que ells mateixos han portat.

Així doncs, les persones amb malaltia celiaca es veuen sovint obligades a qüestionar l'hospitalitat de les persones que estan visitant. Malgrat això, no tenen cap altra opció. Ha de prevaldre el tractament de la seva malaltia per sobre dels codis socials, cosa no sempre fàcil. De la mateixa manera, les persones de l'entorn no sempre fan que les coses siguin més fàcils, fins i tot amb preguntes ignorants com "No pots tastar-ne només una mica?".

## *La diferència, molesta als altres?*

Probablement, el sentiment de diferència és el més habitual per a persones celiàques durant un àpat social. Aquesta sensació de ser diferent pot arribar a ser difícil de suportar per a algunes persones arribant fins i tot a ocultar-la. Un bon exemple són els joves amb celiàquia, que varen comentar durant l'estudi, com a element diferenciador, el fet d'anar a menjar una pizza amb els amics i haver de menjar només amanida. Moltes pizzeríes no ofereixen pizza sense gluten i els joves no

I han d'anar a una altra cafeteria quan la primera no té res sense gluten.

I és que la cellaqua afecta a més persones que les pròpiament cellaques, ja que té també un impacte en les persones del seu entorn més proper. En el pitjor dels casos, algunes situacions socials amb experiències difícils poden fer que les persones cellaques deixin de banda algunes relacions i restringeixin la seva vida social.

### *Es té en compte a les persones cellaques?*

Tot i que el coneixement de la dieta sense gluten és cada cop més extens, inevitablement les persones cellaques sovint es troben en situacions on no hi ha res adient per menjar. Les actituds davant de situacions com aquesta varien. Algunes persones sempre duen alguna cosa de menjar, per si de cas. D'altres diuen que s'ho prenen amb humor –llevat que tinguin gana, ja que en aquests casos no fa gens de gràcia que l'única cosa a prendre sigui el cafè–.

Quan s'oblida o s'ignora les persones amb malaltia celíaca, aquestes sovint poden experimentar emocions difícils. Sóc prou important per a què els altres tinguin en compte la meua dieta? Per què es té en

compte als altres i a mi no? Les persones cellaques partien d'enlloc i tristesa. D'altra banda, també descriuen sentiments d'alegria immensa quan en alguna situació els altres han tingut en compte la seva dieta, superant així les seves expectatives.

### *La importància de tenir persones que entenguin la malaltia*

Donades les petites situacions difícils amb què es troba el celíac en la vida diària i les emocions que li desperten, és important tenir persones al seu voltant que l'entenguin. Si bé un pot rebre ocasionalment comentaris inapropiats, és possible viure també situacions en les quals les persones de l'entorn li donin suport al seu tractament dietètic.

És important que compti amb algú que el comprengui, i en general aquestes relacions es donen a la mateixa llar del celíac. El seguiment d'una dieta sense gluten tot i que és sovint un esforç per a la resta dels membres de la família, que han de tenir en compte les necessitats alimentàries de les persones cellaques i és un pilar per l'estabilitat psicoemocional del pacient. Aquest suport i entesa també pot venir d'un amic o una altra persona celíaca que hagi conegut a través de l'associació de celíacs local.

### *Algunes de les cites de les persones que han participat en el projecte*

"Quan era nen, a les festes d'aniversari dels amics, jo preferia no menjar res per tal de no haver de treure el meu propi menjar."

"Encara se'm fa difícil visitar a la gent perquè em sento com una molèstia."

"Per què fan pastissos de luxe per als altres i passen per alt un dels convidats?"

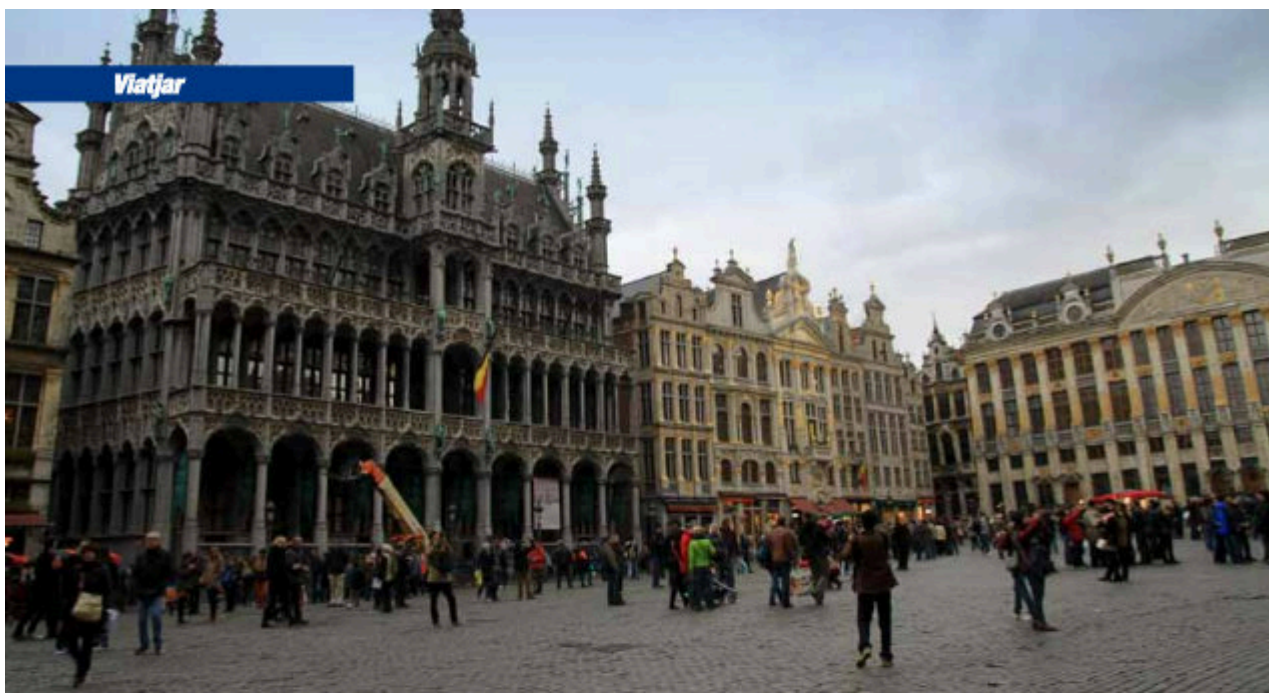
"No puc anar a qualsevol cafeteria amb un grup d'amics. Sempre heig de preguntar i assegurar-me'n."

"La meua família veu la malaltia celíaca com un repte positiu. Descobrim coses noves i bones que podem menjar tots plegats."

### *Tira còmica: Tifu Takalo*



Viatjar



## Viatjant sense gluten: Bèlgica

***Bèlgica és un país conegut principalment per la cervesa i la xocolata, però també compta amb més de 60 llocs patrimoni de la humanitat. Destaca per l'art flamenc i per l'impuls i incentius que donen al Street art. En conjunt és un país que val la pena visitar.***

A l'hora de preparar el viatge és important que tinguem en compte quina és la zona que visitarem, ja que la política de l'estat Belga és complexa i condiciona l'idioma que ens trobarem en funció de la regió a la qual ens desplaçem. Bèlgica es divideix en tres comunitats lingüístiques: la flamenca, la francesa i l'alemanya, que determinen els tres idiomes oficials de l'estat.

Tot i que l'anglès no és un d'ells, la majoria de la gent té un bon nivell i el parla i comprèn perfectament. Aquestes tres comunitats lingüístiques no es corresponen amb les tres regions administratives que són Flandes, Valònia i Brussel·les.

En aquestes "cartes" imprimibles s'explica en flamenc (Flandes) i en francès (Valònia) unes breus indicacions per entregar als restaurants, si bé no especifiquen la precaució amb la contaminació encreuada.

Hi ha diferents grups de facebook on es pot intercanviar informació: Gluten-Free Belgium i Gluten-Free Brussels (amb la prudència que s'ha de tenir amb la informació existent en xarxes).

*Recomanacions per a trobar aliments lliures sense gluten?*

Val a dir que, tot i així, sí que hi ha algunes marques que són de distribució comuna a Bèlgica i si identifiquen els productes aptes per celíacs amb la llegenda "sense gluten". Són les següents: Provamel (làctics), Barilla (salses per a pasta), Cook's Fresh (embottits), Daambert (xocolates, galetes, dolços). Existeix una àmplia oferta de botigues amb productes "bio" i dietètics on trobar productes sense gluten.

L'organització Ecoplan, reparteix mapes amb les principals botigues bio de totes les ciutats, on és fàcil trobar pa, galetes, pasta, congelats, entre d'altres (aconseguir un d'aquests mapes gratuïts facilita molt trobar les botigues, moltes de les quals són al centre de les principals



# El sabor de sempre, ara, també **sense gluten**

Des de que, fa més de deu anys, Gallo va normalitzar el consum de productes sense gluten col·locant-los als lineals de Supermercats i Grans Superfícies, la Companyia ha anat adaptant la seva oferta amb fórmules millorades, atenent a les peticions del col·lectiu d'intolerants i comptant, des del primer moment, amb l'aval de la FACE.

Si bé un alt percentatge de celiacs encara són nens, hi ha molts adults diagnosticats tardanament que tenen com a referent la pasta de blat dur i exigeixen productes amb una organolepsia i textura molt similar. **Gallo els aporta una gamma de productes amb sabor i dents tant cívic**

**de la seva pasta de sempre que pot ser consumida per tota la família.**

En aquests moments la gamma de pasta sense gluten està composta per sis varietats de pasta – amb productes específics de forquilla (Spaghetti, Tallarines i Plumass), sopes (Fideos i Tiburones) i amanides (Hélices con Vegetales), a més a més del Pa Rallat i el Mix de farina ideal per rebosteria, pa, pizzes i fregits. Tots ells, per la seva composició, tenen una organolepsia i textura molt similar a la dels productes amb gluten habituals i han tingut una gran acollida per part del públic celiac.

### Al·lotjaments i restauració

Hi ha diferents hotels a Brussel·les que ofereixen esmorzar per a cel·líacs, es pot consultar al web [www.glutenfreehotelsguide.com](http://www.glutenfreehotelsguide.com). És important assegurar-se prèviament que coneixen bé les pautes de manipulació per evitar la contaminació encreuada ja que la moda de menjar sense gluten és molt present a Bèlgica. Sens dubte, cal fer atenció al projecte flamenc "Meetjesland glutenvrij" que són un conjunt d'establiments rurals situats entre Bruixes i Gant que han signat un conveni amb l'associació flamenca per garantir una estada sense gluten. Disposen de convenis amb "bed and breakfast" i alguns restaurants, si bé una mica lluny de les principals ciutats turístiques.

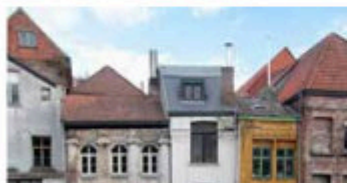
En general l'oferta és limitada a les grans ciutats, en comparació a altres països europeus. A més cal tenir molta cura degut a que moltes persones trien l'alimentació sense gluten com a opció personal i en general els establiments no són conscients dels protocols que cal seguir per evitar la contaminació encreuada, ni de les conseqüències pel cel·líac de consumir traces.

### Gent (Gant)

Hi ha molt per veure a Gant i és espectacular. No s'ha de deixar de passejar pel centre històric, en concret els carrers Gransiel i el Koreniet que són els testimonis actuals de l'antiga riquesa de la ciutat. Molts dels edificis encara conserven la seva façana original.

Només hi ha un restaurant a la ciutat (a data d'avui) on ofereixen menjar sense gluten garantint l'absència de contaminació encreuada. El Lloc és Café Parti (Koningin Maria Hendrikaplein 65 A, <http://www.cafeparti.be>).

A Gant, també hi ha la farmàcia amb la selecció més gran de productes sense gluten de Flandes: Apotheek De Pannemaeker N.V.



Burgstraat 34 (prop del Centre Històric). Si disposem de temps i volem productes artesans, es pot fer un encàrrec a la fleca Allervita (<http://www.allervita.be>), un obrador que treballa per a tot tipus d'al·lèrgies i intoleràncies alimentàries. Distribueixen dos dies a la setmana en diferents establiments.

### Brugge (Bruixes)

La ciutat de Bruixes en si mateixa, és com un gran museu a l'aire lliure. La ciutat està plena de racons on els que val la pena perdre's, com el fotografiat Rozenhoedkaal. També és curiós visitar el Museu de la Xocolata o el Museu de les patates fregides.

De nou, només hi ha un restaurant per a cel·líacs: és el Marleke van Brugge, Marlastraat 17 (<http://www.mvb.be>). Tenen menú i coneixen les necessitats col·lectiu cel·líac.

Com a recomanació i precaució general, moltes botigues de xocolata a la ciutat ofereixen bombons sense gluten, però en cap cas tenen en compte les traces, i durant la seva producció la contaminació encreuada és inevitable.



### Antwerpen (Anvers)

És la segona ciutat més gran de Flandes, amb la catedral gòtica més gran de l'estat. A l'igual

### Brussel (Brussel·les)

És una ciutat cosmopolita d'atmosfera molt moderna. L'entrada a la Grande Place no deba indiferent a ningú. Com a curiositat, en els números 26 i 27 es troba Le Pigeon, que és el lloc on es va allotjar Victor Hugo durant el seu exili. Brussel·les, en comparació a la resta de ciutats grans, ofereix més opcions per a cel·líacs. Destaquen dos restaurants italians tant per la popularitat com per la qualitat: Il Com



Vellero dóna Gaspare (<http://sites.resto.com/ivellero>), i Ricotta & Parmesan (<http://www.ricottaparmesan.com>).

Un dels bars més famosos de la ciutat, on van tots els amants de la bona cervesa i també disposa de cervesa sense gluten, és el Delirium Café. Situat a la Gran Via de l'Estat.

**¡NOVEDAD!**



LA CALIDAD Y EL GUSTO  
DE BARILLA AHORA  
**SIN GLUTEN**



## La Asociación da voz a los celíacos en el Parlamento, en las Diputaciones y en los Ayuntamientos Catalanes

Desde la Asociación defendemos los derechos de las personas celíacas, redamos servicios sanitarios públicos y de calidad, y contribuimos al desarrollo de otros servicios que faciliten el seguimiento del tratamiento del celíaco, una dieta sin gluten tanto dentro de cómo fuera de casa, con las mismas garantías que cualquier otro paciente recibe un tratamiento.

A tal efecto, la Asociación es especialmente reivindicativa y realiza actividades de representación institucional y promoción de actividades para mejorar la calidad de vida del colectivo. Si bien Cataluña es un país con una buena cobertura sanitaria universal de titularidad pública, por desgracia esto no significa un tratamiento igualitario para todos los pacientes.

Los celíacos parece que somos pacientes de temores, la seguridad social no cubre nuestro tratamiento, cosa que sí que hace con la mayoría de tratamientos de otras patologías, y somos de los pocos países de Europa que no recibimos ningún tipo de ayuda por el sobrepeso que nos supone "nuestra medicina", una dieta sin gluten; además en algunas zonas del país hay carencia de profesionales gastroenterólogos con formación actualizada en celiaquía, y en el caso de los médicos de familia todavía queda mucho camino por recorrer hasta que se formen todos en el protocolo de consenso de la Enfermedad Celíaca en Cataluña, lo cual va en perjuicio del paciente, puesto que demora temporalmente el diagnóstico (se estima que en Cataluña se tarda una media de 7 años en diagnosticar celiaquía a un adulto y que el 80% de los celíacos no saben que lo son).

Además la información sobre celiaquía en la población en general tampoco es suficiente, falta sensibilización en el sector restauración, para garantizar un servicio sin gluten apto para celíacos, y faltan revisiones en seguridad alimentaria por parte de las administraciones, falta sensibilización a los docentes para que el profesorado sepa cómo tiene que gestionar el hecho de tener un niño celíaco en la escuela y lo integre adecuadamente, falta sensibilización en las administraciones públicas para que los ciudadanos celíacos podamos disfrutar de cualquier actividad física, deportiva o cultural organizada por ellos con las mismas condiciones que cualquier otro ciudadano.

Hasta aquí un breve repaso de algunos de los muchos temas que nos preocupan y que afectan a miles de personas en Cataluña y que son la razón de nuestra Asociación. Para reducir estas carencias del sistema en relación a los derechos de los celíacos, desde la Asociación estamos intensificando las reuniones con las administraciones públicas autonómicas, provinciales y locales dando así voz al colectivo celíaco en todo ámbito que sea susceptible de mejora.

### Parlamento de Catalunya

Nos hemos reunido con la mayoría de los diputados de la Comisión de Salud del Parlamento de Catalunya y gracias a esto se han registrado dos propuestas de resolución pendientes de debate que recogen la mayoría de reivindicaciones de nuestro colectivo:

- 08/07/2016: Propuesta de resolución sobre la adopción de medidas para mejorar la calidad de vida de las personas celíacas registrada por PSC

- 25/10/2016: Propuesta de resolución de apoyo a los afectados de enfermedad celíaca registrada por C's. Durante el primer semestre también nos reunimos con miembros de la Comisión de Infancia del Parlamento de Catalunya, fruto de estas reuniones se aprobó el 25/10/2016 la Resolución 829/6 sobre la atención a menores con intolerancias o alergias alimentarias por la cual el Parlamento insta al gobierno de la Generalitat a:

- Estudiar el proyecto para atender a las menores con intolerancias o alergias alimentarias en situación de vulnerabilidad y, al proceso, respaldarlas, con la ayuda y el asesoramiento de la Asociación Celíacos de Catalunya.
- Aceptar el catálogo de prestaciones destinadas a los niños para que sea flexible y tenga en cuenta las intolerancias y las alergias

### Diputación de Barcelona

Aprobada por unanimidad en el Pleno de la Diputación de Barcelona de 28/07/2016 la moción para el reconocimiento, ayudas y bienestar social de las personas afectadas por la enfermedad celíaca. La propuesta presentada por el grupo de Entesa, ha sido elaborada en colaboración con la Asociación Celíacos de Catalunya y solicita a la Diputación de Barcelona, mediante una orden en el Convenio suscrito con Cruz Roja durante el 2016 y prorrogado el 2016, que establezca la inclusión de un programa de alimentación destinado a los niños celíacos, y la realización de una guía destinada a los entes locales de la demarcación divulgando toda la información para facilitar el acceso a una dieta sin gluten, tanto para los residentes como para los visitantes turísticos.

La mencionada guía tiene que informar sobre los establecimientos (restaurantes, obradores, carnicerías, heladerías, etc.) que ofrecen productos sin gluten en los municipios, la sensibilización del personal docente y monitores escolares de las guarderías municipales y otros centros docentes, el apoyo a las campañas y acciones informativas, formativas y de divulgación en torno a la celiaquía que realiza la Asociación Celíacos de Catalunya, la petición al gobierno de Catalunya de aumentar a las familias celíacas hasta un 10% el umbral económico correspondiente a las ayudas sociales de alimentos para aligerar el mayor gasto que les supone la compra de productos sin gluten, la petición al Gobierno del Estado que emprenda una modificación legislativa para reducir el coste sobresaturado que comporta para estas familias la adquisición de productos alimenticios sin gluten y el apoyo a los acuerdos recogidos en la resolución 8/9/X del Parlamento de Catalunya, sobre la adopción de medidas para mejorar la calidad de vida de los celíacos.

### Ayuntamientos

Para dar continuidad a las acciones que iniciamos durante el primer semestre en el ámbito local, nos hemos reunido y colaborado en la redacción de las mociones presentadas por diferentes grupos políticos en el pleno de consistorios catalanes, con el objetivo de que los ayuntamientos se comprometan a implementar las medidas adecuadas para mejorar la calidad de vida de los celíacos de sus poblaciones.

A cierre de año, 36 ciudades han aprobado mociones en favor de los celíacos: Arenys de Mar, Sant Joan Despí, Vilanova del Camí, Súria, Berga, Vilfranca del Penedès, Noies, Martorell, Santa Perpètua de la Moguda, Cabrera de Mar, Cervelló, Arnesa de Llobregat, Molins de Mar, Viladecans, Paris, Cornellà de Llobregat, Sant Guim de Freixenet, Montornès del Vallès, La Senja de Sà, Rubielles de la Selva, Barcelona, Lleida, La Garriga, Sabadell, Sant Gregori, Pineda de Mar, Blanes, Espinosa, Castellbisbal, Sant Cugat, Vall, Reus, Terrassa, Tarragona, Hospitalet de Llobregat, Barberá del Vallès y Montblanc.

También hemos impulsado varios convenios con ayuntamientos gerundenses para concretar acciones específicas, poniendo especial interés en la mejora de la oferta en restauración sin gluten. Los ayuntamientos con quienes hemos firmado convenio de colaboración son: Castell-Plañya d'Aro, Girona y Blanes.

No queremos dejar de comentar que nos hemos reunido con la Agencia Catalana del Seguretat Alimentaria, con la Agencia Catalana del Consum y con la Agencia de Salut Pública de Catalunya para trasladar la problemática que presenta la entrada en vigor de REG28/2014, puesto que implica un paso atrás en el etiquetado de los productos sin gluten y generar confusión en el consumidor; también hemos vuelto a reclamar más controles de seguridad alimentaria en restaurantes, obradores, pastelerías, heladerías y carnicerías.

Pensamos que estamos hablando de cosas muy serias, que se tiene que ir con mucho cuidado, y que la seguridad no se puede flexibilizar, y lamentablemente a fecha de hoy no hay ningún control de análisis por parte de la administración pública de productos no envasados o envasados en el punto de venta. Creemos firmemente en la cita de Samuel Johnson "Las grandes cosas no están hechas por la fuerza, sino por la perseverancia."

El trabajo reivindicativo de la Asociación requiere perseverancia

En esta edición del Pacto se han manifestado los motivos por los cuales la Administración tiene que favorecer el cumplimiento de unos Códigos de Conducta apropiados que defiendan a las personas consumidoras, especialmente a aquellas colectivos desfavorecidos (niños, adolescentes, gente mayor, personas enfermas y con discapacidad), entre los cuales se encuentra el colectivo celíaco.

**Un correcto etiquetado de los productos en cuanto al contenido en gluten** es una buena manera de mantener la coherencia del colectivo celíaco y dar a conocer la implicación de la empresa. De hecho, el Conseller de Empresa y Conocimiento, Jordi Batget, ha destacado que "la información al consumidor tiene que ser clara y visible", y lo que persigue la Generalitat con esta leyenda es "informar de forma veraz y segura a las personas que sufren esta enfermedad". Para facilitar el reconocimiento y seguir las directrices de la legislación en vigor se ha decidido suprimir uno de los distintivos existentes hasta ahora, el de productos "no apto para celíacos", que se identificaba con una espiga no barrada porque generaba confusión.

A partir de ahora, **las empresas fabricantes y distribuidoras adheridas al Pacto del Celíaco sólo podrán etiquetar los productos aptos para personas celíacas con la leyenda "apto para celíacos"** con una espiga barrada. Este distintivo acreditará que los productos etiquetados contienen menos de 20 ppm (20 mg de gluten/kg), el umbral considerado de consumo seguro para las personas con enfermedad celíaca.

Esta nueva edición del Pacto del Celíaco ha servido también para que nuevas empresas y asociaciones del sector, vinculadas a la oferta de productos para celíacos se hayan adherido al Pacto. Hay que destacar la presencia de representantes del Gremio de Pastelería, CEDAC, el Gremio Artesano de detallistas de aves, el Gremio de Carniceros, el Gremio de Restauración de Barcelona, la Federación Intercomarcal de Hostelería y Restauración, o la Asociación Nacional de Grandes Empresas de Distribución (ANGEED). Estas son algunas de las entidades y asociaciones que se han sumado a la iniciativa: "En pocos años hemos pasado de 9 empresas adheridas a más de 100" dice Olga Cuesta, presidenta de la Asociación Celíacos de Catalunya, quien califica la oferta de productos etiquetados con el Pacto alrededor de los 3.000."

### Reglamento 828/2014: un paso atrás

La exposición de Olga Cuesta giró alrededor del nuevo reglamento en vigor y del paso atrás que supone para los celíacos, porque permite identificar los productos, "Sin gluten" y "Bajo Contenido en gluten" con 4 leyendas, sin discriminar su uso según el contenido de gluten. Esta situación puede generar problemas, incluso en el colectivo celíaco, principalmente en aquellos acabados de diagnosticar por la carencia de información fiable de que disponen.

También puede aumentar la confusión de los restauradores y generar problemas de contaminaciones en el sector, quien hoy en día, ya presenta suficiente confusión con la celiaquía y la normativa relacionada. "Desde la Asociación recomendamos sólo adquirir aquellos productos etiquetados "Sin Gluten, por lo cual agradecemos el esfuerzo y contribución de las empresas adheridas" remarca Olga Cuesta, quien además señala "hay que continuar con esta línea y lograr un correcto etiquetado".

### Clasificación: Alimentos Libres de Gluten por Naturaleza.

La Asociación Celíacos de Catalunya publica la "Guía de Productos Libres de Gluten por naturaleza vs. Susceptibles de contenerlo" con el objetivo de facilitar la identificación de los productos en el momento de la compra por parte de los celíacos y sus familiares y además facilitar la elaboración de su menú diario. Para elaborar una comida segura hay que tener presente que es imprescindible controlar dos aspectos.

Por un lado las materias primas o ingredientes, principalmente aquellas que son susceptibles de contener gluten, mediante el etiquetado y por otro lado la contaminación cruzada. Así pues, este documento se incluirá en el Manual del Pacto del Celíaco para que las fabricantes tengan en cuenta qué productos son susceptibles de ser identificados mediante un logo sin espiga.

# Bluebonnet

Nutrition is Life



La naturaleza es sólo el comienzo, Bluebonnet se atreve a fusionar lo mejor de la naturaleza con la ciencia, garantizando que los complementos son seguros y comprometidos con el desarrollo de fórmulas más eficaces. En Bluebonnet tenemos la gama sin gluten más amplia del mercado.



Cereales: maíz, arroz, quinoa, mijo. Sin moler/envasados. Los productos derivados siempre tendrán que estar etiquetados "Sin gluten". Semillas: todas sin gluten, a pesar de que frecuentemente aparecen con etiquetado preventivo por motivos del proceso de elaboración o envasado.

#### Alimentos que pueden contener gluten

Por el contrario, las novedades en los alimentos que hay que controlar se resumen en la siguiente tabla. A grandes rasgos, los productos que suponen más riesgo son aquellos que podemos encontrar a granel, los que presentan texturas modificadas (jemas balsámicas, leches cremosas...) o en polvo (especies, harinas etc.).

- Encurtidos: salsas rellenas, con aromas y/o especias.
- Confituras o mermeladas con otros.
- Ingredientes aparte de la fruta...ej. Choclate, canela,...
- Complementos alimenticios.

#### V Congreso de la SEEC (Sociedad Española de Enfermedad Celíaca)

Del 17 al 19 de noviembre se celebró en la Casa Consuecencia de Barcelona el V Congreso de la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca (SEEC), con la asistencia de profesionales sanitarios (médicos, enfermeros, biólogos, farmacéuticos, etc.) y asociaciones de pacientes.

Entre ellas, naturalmente, la Asociación Celíaca de Catalunya estuvo presente con la asistencia de nuestro Departamento Técnico. El objetivo de la SEEC es promover la comunicación y difusión de la EC (Enfermedad Celíaca), intercambiando ideas para profundizar en el conocimiento de esta. Está integrada por especialistas y personas interesadas pertenecientes a grupos clínico-educacionales y de investigación, asociaciones de pacientes y empresas. Los ámbitos estudiados abarcan un amplio espectro: las bases biológicas de la enfermedad, los aspectos clínicos, el desarrollo y mejora de productos alimenticios, etc.

Este año, el V Congreso de la SEEC se celebró en Barcelona, y en él quedó patente, como en las ediciones anteriores, que la EC es motivo de estudio por muchos profesionales en todo el mundo, desde grupos médicos en hospitales y centros de investigación, hasta laboratorios que dedican parte de sus presupuestos a la búsqueda de posibles soluciones farmacológicas para facilitar la vida a las personas celíacas. No queremos dejar pasar la posibilidad de transmitir aquellas informaciones que nos parecen más interesantes, y dar una idea de los estudios y avances que se realizan sobre la celiaquía.

#### El rol de la Microbiota Intestinal

En la última década el papel de la microbiota intestinal (o que habitualmente denominamos "flora intestinal") está siendo una de las áreas más estudiadas por los investigadores, puesto que se ha descubierto la gran importancia que tiene la permeabilidad intestinal para el buen funcionamiento del organismo, pero sobre todo en la digestión, asimilación y sensibilidad a los alimentos.

Las investigaciones van encaminadas a demostrar que los microbios que forman parte de nuestra microbiota además de interactuar con nuestro sistema inmune, podrían ayudar a degradar (transformar) los péptidos "tóxicos" para las celíacas del gluten, reduciendo su peligrosidad. El control de la microbiota intestinal puede abrir las puertas a tratamientos complementarios de la DSG (Dieta Sin Gluten), en ningún caso sustituir.

#### Maradores no invasivos para el seguimiento de la DSG

Para la comunidad científica, siempre ha sido un objetivo encontrar sistemas que permitan hacer un seguimiento y control periódico de la correcta adherencia de los pacientes celíacos a la DSG, puesto que la encuesta o cuestionario clínico han demostrado ser ineficaces.

En este momento existen estudios muy avanzados que tienen como objetivo encontrar un método para evaluar el posible contenido de gluten (péptidos inmunogénicos del gluten: GP) tanto en heces como en orina. Este método de Análisis de GP está resultando muy prometedor. Además se han hecho los últimos

#### Sensibilidad al Gluten No Celíaca, La SNGC (Sensibilidad al Gluten No Celíaca)

Se diagnostica en pacientes en los cuales hay evidencia de que la patología que sufren es causada por la ingesta de gluten, pero en los cuales se ha descartado mediante las pruebas diagnósticas la EC o la alergia al gluten. Hoy en día, a pesar de los múltiples estudios que se llevan a cabo sobre la SNGC, es verdad que se desconoce la fisiología, prevalencia, cuadro clínico, diagnóstico e incluso la terapia para el tratamiento de esta patología. Hasta ahora no se han encontrado alteraciones de la mucosa duodenal, no hay incremento de citoquinas inflamatorias (marcadores de inflamación intestinal), no hay anticuerpos y no existe predisposición genética, tal como sucede en la EC.

En estos momentos el diagnóstico de SNGC se basa en la percepción de las personas que afirman encontrar una mejora en sus síntomas con la DSG, los cuales, incluso desaparecen al dejar de ingerir gluten. El principal interrogante que se plantean los investigadores y médicos es podría resumir de la siguiente manera: ¿es suficiente la percepción subjetiva de un paciente para diagnosticar una enfermedad, cuando no existen pruebas diagnósticas que lo avalen? Y a esta cuestión hay que sumar las siguientes: ¿puede ser causada por parásitos resistentes, o por el tipo de trigo moderno u otros componentes del trigo, o incluso por la forma actual de moler el pan, cuál es la prevalencia real, cuáles son los síntomas típicos, e incluso... estamos buscando respuestas en la zona intestinal equívoca?

El único aspecto en el cual la comunidad médica parece estar de acuerdo, es en el incremento de pacientes que afirman encontrarse mejor al retirar el gluten de su dieta porque desaparecen los síntomas que los traen a la consulta, los cuales posteriormente reaparecen al reintroducir el gluten. Actualmente se calcula una prevalencia de la SNGC alrededor de un 6% en España.

#### Posibles terapias para el tratamiento de la Celiaquía.

Por ahora, no existe ningún medicamento que pueda evitar y/o tratar la patología. Por otro lado la mayoría de estudios todavía están en fase experimental, y no se prevé en un breve periodo de tiempo, encontrar un medicamento que facilite la vida en el celíaco, o pueda "curarlo". ¿Por dónde van los estudios?, citamos los más interesantes:

- Moduladores que reduzcan el peso del gluten por la mucosa intestinal al el gluten llega al intestino, no se produciría la lesión intestinal.
- Rotura de los péptidos tóxicos (para la persona celíaca) del gluten: se busca que estos péptidos "transformados" pierdan su capacidad de dañar el intestino.
- Bloquear o inhibir la reacción de leucocitos y enzimas que participan en la respuesta inmunitaria del Intestino (linfocitos intraepiteliales, transglutaminasa, etc.) para no activar la respuesta inmunitaria.
- Vacunar: intenta desensibilizar la respuesta de los linfocitos T y conseguir la no activación de la respuesta inmunitaria. En todo caso, no podemos dejar de señalar que las farmacéuticas, en este momento, no tienen como objetivo buscar un medicamento para uso crónico, sino, para solucionar los problemas que dan los ingesta parciales (transgenes involuntarios), acelerar la recuperación de la mucosa o bien para averiguar qué sucede con las personas que dicen seguir correctamente la DSG, pero que siguen dando un resultado Marsh II en la biopsia intestinal. El objetivo es tener alternativas para las personas que no están obteniendo resultados con la DSG, a pesar de realizarla correctamente.

En el congreso también se habló de muchísimos temas de diferentes disciplinas: estudios sobre genética, sobre las pruebas de provocación de ingesta de gluten, de la enteropatía por celiacaritas, de los adelantos para mejorar la calidad analítica del pan sin gluten, etc. En resumen, el Congreso supuso un empujón y, como siempre, la comprobación del respeto de un amplio sector de profesionales de la salud hacia el celíaco celíaco. Por eso y desde la Asociación Celíaca de Catalunya queremos agradecer el interés y la empatía de todos estos profesionales que buscan encontrar respuestas en los interrogantes, que desafortunadamente todavía hay sobre la Celiaquía.

#### "Enfermedad celíaca en la infancia y adolescencia".

A continuación, y moderada por la Dra. Gemma Castillejo, de la Unidad de Gastroenterología Pediátrica del Hospital San Juan de Reus, comenzó la sesión enfocada a la "Enfermedad celíaca en la infancia y adolescencia". En esta sesión la Dra. Enriqueta Ramón, de la Unidad de Gastroenterología y Nutrición de Pediatría del Hospital Puerta de Hierro-Majadahonda, expuso "Casos complejos en enfermedad celíaca pediátrica" de pacientes diagnosticados, que hacen la DSG correctamente, pero mantienen la sintomatología y los niveles de anticuerpos elevados.

Después de realizar varias pruebas médicas y valorar la DSG todo hacía sospechar de una celiaquía refractaria infantil. En todos estos casos, finalmente se pudo comprobar que la sintomatología era debida a la dificultad en el seguimiento de la dieta sin gluten, puesto que había un consumo escondido de este componente (transgenes involuntarios) que se pudo comprobar gracias a la detección en heces mediante el GP.

#### "Calidad de vida en pacientes con enfermedad celíaca en edad pediátrica".

La segunda ponencia fue a cargo de la Dra. Josefa Barrio, de la Unidad de Gastroenterología Infantil del Hospital de Fuenlabrada, que expuso los resultados de su tesis doctoral en relación a la "Calidad de vida en pacientes con enfermedad celíaca en edad pediátrica". Su trabajo intentó establecer una definición de la calidad de vida de los enfermos crónicos, a partir de la traducción de un modelo de encuesta europeo [previa adaptación, puesto que hay que tener en cuenta la realidad cultural del país donde se pretende aplicar].

Como la finalidad de la tesis pretendía estudiar la calidad de vida del niño y el adolescente, había falta pues, que este colectivo pudiera entender lo que se preguntaba. Así pues realizaron dos encuestas diferentes, una de respuesta gráfica mediante iconos visuales para los niños y otro modelo para sus familiares.

Los resultados muestran que, generalmente hay una peor percepción de los padres en cuanto a la calidad de vida de los niños, cosa que no se corresponde con la propia percepción de los niños. Las diferencias se detectaron principalmente en adolescentes, los cuales, debido a la dieta que tienen que seguir, sienten una autonomía e independencia inferior a otros [jóvenes de su edad]. El estudio también refleja marcadas diferencias, según el nivel socioeconómico y cultural del entrevistado, a la hora de afrontar la EC. Documento de Consenso sobre la Enfermedad Celíaca en Cataluña-Acta seguida, el Dr. Ricard Camilla, representando a la Sociedad Catalana de Medicina Familiar y Comunitaria, presentó "El Documento de Consenso sobre la Enfermedad Celíaca en Cataluña", que ha sido elaborado por miembros de la Sociedad Catalana de Pediatría, la Sociedad Catalana de Digestología, la Agencia Catalana de Salud Pública, el CAMFC, junto con especialistas de diferentes hospitales y de la Asociación Celíaca de Catalunya.

Esta publicación responde a la necesidad de tener un Protocolo que clarifique la infradiagnóstico y facilite herramientas a los médicos de atención primaria y pediatría para que deriven a los especialistas ante la sospecha de celiaquía puesto que el diagnóstico de esta enfermedad correlativa presenta muchas veces una sintomatología difusa. Esta presentación fue muy bien acogida por todo el público, especialmente por parte de algunos especialistas otras comunidades autónomas, quienes solicitaron su traducción al castellano.

#### Lo peor que se puede hacer es eliminar el gluten antes del diagnóstico

Gemma Castillejo, gastroenteróloga pediátrica recomienda "mantener el gluten durante todo el proceso de diagnóstico, y no eliminarlo bajo ningún concepto de la dieta hasta que no se hayan hecho las pruebas correspondientes".

Esta es una de las conclusiones que se pudieron extraer de la jornada Patologías relacionadas con la ingesta de gluten y su tratamiento nutricional. El acto, al que asistieron casi 200 personas, tuvo como objetivo ofrecer información precisa sobre

# Per fi podràs menjar pizza



**Naturalment sense gluten.**

De Mozzarella o de Pernil, Ristorante presenta les seves noves pizzas fetes amb ingredients originàriament sense gluten, sobre una massa fina i cruixent. Una gran novetat amb la garantia de

de aquí que la Asociación Celiaca de Catalunya promueva jornadas específicas para ellos". Durante la jornada se puso especialmente énfasis en el hecho de que, para un diagnóstico de celiacía, su único medicamento es la dieta sin gluten, por lo que es imprescindible una buena pauta y seguimiento.

### ¿Celiacía o intolerancia al gluten?

De hecho, uno de los grandes retos para los profesionales del sector dietético y nutricional es saber discernir correctamente entre una persona celiaca de una que es intolerante al gluten, puesto que las primeras decisiones a tomar en cuanto a la dieta son fundamentales: **"Cuando hay sospechas de intolerancia al gluten, precisamente lo que no tenemos que hacer nunca es eliminar el gluten de la dieta del paciente"**, asegura la Dra. Castillejo. Aunque parezca una locura, la celiacía sólo se puede detectar cuando la enfermedad está afectando nuestro organismo, y por eso necesitamos una ingesta de gluten hasta tener el resultado de las pruebas realizadas: "Si lo eliminamos rápidamente, el organismo ya no lo detectará como una amenaza y la enfermedad no volverá a manifestarse, seguirá estando latente".

Y es que la celiacía es una enfermedad crónica que se presenta en individuos genéticamente predispuestos, donde el sistema inmunitario reacciona al consumo de gluten y ataca al propio organismo, provocando entre otros, una alteración de las vellosidades intestinales.

En cambio, la **Sensibilidad al Gluten no Celiaca (SGNC)** es una patología que ocasiona, sintomatología digestiva y extra digestiva, pero su diagnóstico se realiza mediante el descarte de celiacía y alergia a cereales por lo que no participa el sistema inmune, no hay genética y no hay alteración de las vellosidades. En este sentido, esta recomendación ya está presente en el nuevo **Protocolo de Detección de la Celiacía**, documento editado a iniciativa de la Agencia Catalana de Salut Pública de la Generalitat, en colaboración con la Asociación Celiaca de Catalunya, en que han participado, por primera vez de forma consensuada, representantes de las Sociedades Científicas implicadas.

El documento pretende una mejor y más eficaz identificación de la enfermedad: "Tenemos muchas personas que son celiacas y no lo saben —ha asegurado Serrano Castillejo durante la ponencia— y en la mayoría de los casos es debido a un error a la hora de llevar a cabo las pruebas diagnósticas". Y es que, a lo largo de los años, muchos enfermos de celiacía no han sido correctamente diagnosticados, bien porque no presentaban síntomas o bien porque estos se confundían con una intolerancia al gluten: "Los síntomas y los causantes pueden coincidir, pero la razón de ser de la enfermedad no tiene nada a ver".

La celiacía, por ejemplo, afecta a todo el cuerpo, y no sólo a las intestinas como se tiende a creer. Por eso, no hay grados de enfermedad celiaca, sino grados de lesión intestinal. Una prueba más de la complejidad en el momento de la detección es que, si bien en un 40% de enfermos se pueden encontrar causas genéticas, del 60% restante todavía se desconocen las causas: "Se cree que el estilo de vida o los factores ambientales pueden ser una razón, pero bien es verdad que tampoco está muy documentado", cree la Dra. Castillejo.

De hecho, en todo el entorno mediterráneo se consume mucho menos gluten que en los países nortños, pero este hecho no supone menos enfermos celiacos. Lo único constante es que **la celiacía afecta al doble de mujeres que hombres**, a pesar de que todavía no se ha podido comprobar una razón hormonal.

### ¿La dieta sin gluten, de moda?

Si no hay ninguna relación aparente con el estilo de vida actual, ¿por qué se está produciendo entonces este aumento de la dieta sin gluten en los últimos tiempos? Esta es una de las cuestiones que más se trató durante la jornada a la Agencia de Salud Pública, a pesar de que la respuesta no es muy clara. Para la Doctora Serrano Castillejo hay que encontrar la respuesta en la falsa creencia de que la dieta sin gluten es un tipo de dieta para adelgazar: "Mucha gente se refiere a celiacía, intolerancia o sensibilidad

### "Celiacía a flor de piel" Dr. Josep Herrero. Dermatólogo

**Centro Médico Digest, Badalona. La enfermedad celiaca es una patología inflamatoria que, como ya sabéis, no sólo afecta al aparato digestivo. Puede afectar a otros muchos órganos. ¿Cómo puede ser que una enfermedad típicamente intestinal produzca manifestaciones en la piel?**

La sensibilidad al gluten induce una respuesta del sistema inmune que ataca inicialmente al intestino. Este ataque inmunitario puede, en cualquier momento, afectar a otros tejidos, como por ejemplo el órgano más extenso de nuestro organismo: la piel. Dicho de otra manera, el paciente celiaco crea anticuerpos que irradian en la barrera intestinal y también la barrera cutánea, pudiendo aparecer varias alteraciones que afectan negativamente la calidad de vida del enfermo. Es el caso de la **dermatitis herpetiforme (DH)**, una enfermedad exclusiva de personas celiacas y que afecta al menos a uno de cada veinte celiacos. Pero atención, ¡la DH no tiene nada que ver con los virus del herpes!

Este nombre confuso fue acuñado por un médico americano en el siglo XX debido a que los enfermos que la sufrían presentaban vesículas (pequeñas ampollas) que picaban muchísimo. Vesículas indistinguibles a las que produce la infección por ciertos virus de la familia de los herpes (pasas de los bárbos, herpes zóster, etc.). He aquí la confusión. En resumen: **la DH no es una infección, sino la expresión de la celiacía misma en la piel.**

### ¿Qué nota un paciente que sufre una DH?

El enfermo empieza con mucho picor, y aparece un sarpullido especialmente en la zona de codos, rodillas y talgas, que no mejora con ningún tratamiento de los que habitualmente los médicos usamos para tratar el picor intenso. Remarcamos aquí que el picor que produce la DH es intersticial, y curiosamente sólo responde a tratamientos específicos para esta enfermedad. ¿Quién no ha tenido nunca una buena urticaria o un sarpullido muy pruriginoso que no nos dejaba vivir? ¡Imaginadlo un paciente en esta situación, a diario durante meses o años de su vida, donde los antihistamínicos y las cremas con cortisona prácticamente no sirven de nada?

¿Por qué es importante que conozcamos las manifestaciones de la piel de la celiacía y acudir al dermatólogo en caso de sospecha? Muy fácil. En primer lugar, porque muchas personas todavía no diagnosticadas de enfermedad celiaca, serán diagnosticadas gracias a la erupción de la piel, independientemente de que tengan o no síntomas digestivos.

En segundo lugar, en enfermos con una celiacía ya conocida, porque conseguiremos hacer un diagnóstico precoz de la DH, instaurando así rápidamente un tratamiento eficaz (que incluye la dieta sin gluten) que normalice la calidad de vida del enfermo y evite otros problemas de salud posteriores. Y hay que tener cuidado: **no todo celiaco con picor tiene necesariamente una DH!** De hecho, el ecema o dermatitis atópica es mucho más frecuente que la DH como causa de picor en las personas celiacas.

Por último, los celiacos también tienen un riesgo ligeramente superior a la población general, de tener otras patologías autoinmunes de la piel, como por ejemplo las aftas bucales, el vitíligo (manchas blancas a la piel) y la alopecia areata (caída de cabello a trozos). Pero tranquilos, por suerte, estos últimos casos son los menos.

En conclusión, los enfermos celiacos merecen un control médico cercano, el cual incluye un seguimiento de cualquier síntoma en la piel. El dermatólogo es el especialista más adecuado para hacerlo. Hay que hacer un esfuerzo desde los sistemas sanitarios públicos y privados para que ningún paciente se quede sin diagnosticar y tratar de la forma más rápida y eficaz.

### Estudio sobre el impacto de la celiacía en España

Asociaciones, proveedores y sociedades médicas exponen al Defensor del Pueblo sus principales necesidades. El Defensor del Pueblo ha celebrado los días 96 y 97 de octubre una jornada de

de Celiacos de Burgos, participaron en la primera de las jornadas. Los asistentes coincidieron en señalar la importancia de realizar pruebas diagnósticas adecuadas para detectar la enfermedad lo antes posible. También destacaron que el seguimiento de una dieta sin gluten supone una carga económica importante para las afectadas por esta enfermedad.

Además, consideraron positivo que el Defensor del Pueblo se haya interesado por el impacto de la enfermedad celiaca en España y prepare un estudio sobre la respuesta que las administraciones públicas ofrecen para atender las dificultades que tienen que afrontar estas personas. Productores y distribuidores de productos para celiacos- Los representantes de los principales productores y distribuidores de alimentos sin gluten también apartaron su visión.

Así, destacaron que los elevados costes de producción de estos alimentos determinan su precio. Además, debatieron sobre la nueva normativa europea de etiquetado y explicaron el trabajo que realizan para garantizar la seguridad alimentaria de los productos sin gluten.

### Sociedades médicas

En el segundo día de trabajo, el Defensor contó con la aportación de la Sociedad Española de Enfermedad Celiaca (SEEC), la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD), la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP), la Sociedad Española de Gastroenterología (AEG), la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (SEMFYC), la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) y la Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria (SEESPAS).

Los representantes de las sociedades médicas apuntaron que se ha avanzado mucho en la prevención y diagnóstico de la enfermedad e insistieron en trasladar a la población un mensaje de tranquilidad y confianza. También pidieron unificar pruebas diagnósticas y protocolos de actuación en todas las comunidades autónomas. Las conclusiones de esta estas jornadas se reflejarán en el estudio que el Defensor del Pueblo remitirá a las Cortes Generales y a las Administraciones competentes.

### El impacto psicosocial de la celiacía en el paciente celiaco

El siguiente artículo publicado por La Asociación de Celiacos de Aragón es fruto de las conclusiones extraídas de su proyecto Promoción del bienestar psicosocial de los celiacos, desarrollado entre los años 2012 y 2016.

### Eeva Laine, Finnish Celiac Society

La Celiacía es la misma para todos los pacientes. El tratamiento también es siempre el mismo: una dieta estricta sin gluten de por vida. Sin embargo, cada paciente vive el momento de diagnóstico y la adhesión a la dieta sin gluten de una manera diferente.

Para algunas personas el diagnóstico de la enfermedad celiaca es tan sólo una cuestión de cambiar de hábitos y de nuevas disposiciones prácticas, solo tienen que saber qué pueden comer y reorganizar su despensa; por lo que con seguridad aceptan positivamente el diagnóstico, como "la solución" a un sufrimiento acumulado durante tiempo y que por fin tiene un antídoto: la dieta sin gluten.

Para otros, el diagnóstico parece sacudir los fundamentos de toda su vida y se sienten conmocionados y desesperados con la noticia que acaban de recibir, están afectados por una enfermedad que los acompañará el resto de su vida, y que limitará sus opciones dietéticas. Cada cual tiene su propia manera de reaccionar y adaptarse ante un cambio importante en su estilo de vida.

### El peso de una vigilancia y precaución constantes

El tratamiento de la enfermedad celiaca es simple en términos médicos, pero puede ser difícil de seguir en la vida cotidiana de las personas que la sufren. El tratamiento clínico de la enfermedad significa que las personas celiacas tienen que

## Situaciones sociales de vital importancia para el bienestar

El tratamiento de la celiaquía, una estricta dieta sin gluten de por vida, es particularmente social y público. Las comidas no se hacen sólo por saciar el hambre; a menudo son situaciones sociales donde la gente comparte no solo alimentos, sino también la proximidad o un sentimiento de unión.

Otras muchas enfermedades crónicas pueden mantenerse en privado si así se quiere. Las personas con enfermedad celíaca tienen que informar a los otros de su enfermedad para garantizar que los alimentos que toman son seguros para ellas. A muchos celíacos se les hace difícil tener que exponer constantemente la causa de la enfermedad. Pocas veces se les permite permanecer en silencio dentro de la multitud; puesto que tienen que explicar su situación, preguntar y asegurarse.

También están expuestas a la incredulidad y las preguntas constantes: ¿Realmente tenía que ser así de raras? ¿Qué le pasa si comes gluten? Incluso si las preguntas son inocentes, se ven obligadas a dar explicaciones de manera constante, lo cual puede acabar siendo estresante para los celíacos.

Muchos celíacos aseguran que a veces, durante las comidas, les gustaría poder disfrutar como cualquier otro y pensar en otras cosas y no tan sólo en su historia clínica.

## Obligados a romper los códigos sociales

Hay reglas no escritas durante las comidas compartidas, como el hecho de ofrecer y aceptar comida. Se acostumbra a ofrecer siempre al invitado algo para comer, generalmente algo acabado de preparar y no algo del día anterior. Se espera que los invitados prueben todo lo que se les ofrece y halaguen el gusto. Las personas con celiaquía se ven obligadas a romper estas reglas no escritas; hacen preguntas sobre los ingredientes de aquello que se les ofrece y su método exacto de preparación. Y a menudo tienen que rechazar el ofrecimiento y/o comer platos que ellos mismos han traído.

Aé pues, las personas con enfermedad celíaca se ven a menudo obligadas a cuestionar la hospitalidad de las personas que están invitando. A pesar de esto, no tienen ninguna otra opción. Tiene que prevalecer el tratamiento de su enfermedad por encima de los códigos sociales, cosa no siempre fácil. Igualmente, las personas del entorno no siempre hacen que las cosas sean más fáciles, incluso con preguntas ignorantes como: "¿No puedes probar sólo un poco?"

## La diferencia, ¿molesta a los otros?

Probablemente, el sentimiento de diferencia es lo más habitual para personas celíacas durante una comida social. Esta sensación de ser diferente puede llegar a ser difícil de soportar para algunas personas llegando incluso a ocultarla. Un buen ejemplo son los jóvenes con celiaquía, que comentaron durante el estudio, como elemento diferenciador, el hecho de ir a comer una pizza con los amigos y tener que comer sólo ensalada. Muchas pizzerías no ofrecen pizza sin gluten, y los jóvenes no siempre tienen ganas de hacer un gran problema de su dieta ante sus amigos.

A veces, las personas celíacas sienten que están molestando a los demás. A algunas personas se les hace difícil visitar a otros para evitar que el anfitrión tenga que preparar algo sin gluten especialmente para ellos. Además ¡es muy caro!, otros sienten vergüenza cuando van a hacer un café con un amigo y tienen que ir a otra cafetería cuando en la primera no tiene nada sin gluten.

Y es que la celiaquía afecta a más personas que a las proglamente celíacas, puesto que tiene también un impacto en las personas de su entorno más cercano. En el peor de los casos, algunas situaciones sociales con experiencias difíciles pueden hacer que las personas celíacas dejen de lado algunas relaciones y restrinjan su vida social.

## Se tiene en cuenta a las personas celíacas?

A pesar de que el conocimiento de la dieta sin gluten es cada vez más extendido, inevitablemente las personas celíacas se ven

## La importancia de tener personas que entiendan la enfermedad

Dadas las pequeñas situaciones difíciles con que se encuentra el celíaco en la vida diaria y las emociones que le despiertan, es importante tener personas a su alrededor que lo entiendan. Si bien uno puede recibir ocasionalmente comentarios inapropiados, es positivo vivir también situaciones en las cuales las personas del entorno apoyen su tratamiento dietético.

Es importante que cuente con alguien que lo comprenda, y en general, estas relaciones se dan en el mismo hogar del celíaco. El seguimiento de una dieta sin gluten, a pesar de que a menudo supone un esfuerzo para el resto de los miembros de la familia, que tienen que tener en cuenta las necesidades alimentarias de las personas celíacas, es un pilar por la estabilidad psicoemocional del paciente. Este apoyo también puede venir de un amigo u otra persona celíaca que haya conocido a través de la asociación de celíacos local.

## Algunas de las citas que han participado en el proyecto

"Cuando era niño, en las fiestas de cumpleaños de los amigos, yo prefería no comer nada por no tener que sacar mi propia comida".

"Todavía se me hace difícil visitar a la gente porque me siento como una molestia".

"¿Por qué hacen pastales de lujó para los demás y pasan por ahí a uno de los invitados?"

"No puedo ir a cualquier cafetería con un grupo de amigos. Siempre tengo que preguntar y asegurarme".

"Mi familia ve la enfermedad celíaca como un reto positivo. Descubrimos nuevas y buenas cosas que podemos comer todas juntas".

## Día Mundial de la Alimentación. Otra alimentación sin gluten es posible

"En la dieta sin gluten hay muchos mitos que se deberían desmentir" – Blanca Esteve.

Blanca Esteve es hoy en día una de las voces con más prestigio en el mundo de la nutrición saludable. Es profesional sanitaria diplomada en Nutrición Humana y Dietética y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, y desde hace un tiempo ha emprendido su proyecto personal *Absoluta, una consultoría y asesoría en seguridad alimentaria y nutrición*.

Durante su intervención en el Día Mundial de la Alimentación, Blanca transmitió a todos los celíacos la necesidad de mirar la dieta sin gluten desde un nuevo punto de vista, en el que la alimentación saludable, variada y enriquecida es posible: "Todo depende de cómo se haga la selección y combinación de los alimentos" destacó Blanca.

## ¿Cuáles son los principales inconvenientes que se encuentran las personas celíacas cuando llegan a la consulta?

Parece que todas siguen un mismo patrón, ya que llegan a la consulta señalando los mismos errores.

## ¿Cuáles son estos errores?

Justo después del diagnóstico los pacientes realizan una consulta en diferentes fuentes informativas: bibliográficas, Internet, etc. para saber cómo se verá afectada su dieta y cuál es la oferta de productos que pueden encontrar en el mercado.

A pesar de que asumen la exclusión del gluten de la dieta, lo que hacen es adquirir muchos productos industriales sin gluten con los que pretenden (muchas veces de manera inconsistente), cubrir las necesidades. El problema resultante de esta selección de productos se centra en que azaban consumiendo productos industriales (barritas (pasteo, barritas, etc.) cuando la pirámide alimentaria no contempla esta frecuencia.

Esta situación se podría analizar por 2 motivos: individualmente por

grasas saturadas y sal y, menos fibra respecto a los productos de dieta basal.

Principalmente el aumento de grasas saturadas y sal se produce porque azúcares e ingredientes aportan y realzan el sabor de los alimentos y como todos ya sabéis, todo producto sin gluten "peca de sabor". (Hay que tener en cuenta que la sal, en los productos procesados también juega un papel de conservante).

## ¿Por qué el producto sin gluten "Peca de sabor"?

Como todos ya sabréis, el gluten es una proteína vegetal que está presente en el mundo de los cereales; en concreto y más conocido, es el trigo pero también en otros como la espelta, avena, etc.

La propiedad organoléptica que principalmente ofrece el gluten es la elasticidad y el aumento del volumen de las masas de harina que posteriormente genera una textura esponjosa en los alimentos. El volumen se consigue durante la fermentación, y es justo en este proceso donde se desarrollan una parte importante de aromas y sabores. También aportan aroma los productos originados durante el horneado debido a las reacciones químicas que se producen. Si todo esto lo relacionamos con los productos sin gluten industriales, podemos ver que los ingredientes principales son la harina de maíz y el arroz junto con otras ingredientes texturizantes, cosa que genera pocas notas difusas. Todo esto puede cambiar cuando se utilizan otras harinas como el mijo, el teff o el trigo sarraceno.

## ¿Hay alguna manera para realzar los sabores de los alimentos sin gluten?

Sin duda, aunque antes de conocer este recurso es importante que el celíaco tenga claro cómo puede llevar a cabo una dieta equilibrada y saludable sin tener que recurrir a la industria. Realmente la solución es fácil, es necesario adoptar un modelo de dieta mediterránea donde se potencia el consumo de frutas y verduras, alimentos que ya son sin gluten, y las aportaciones proteicas adecuadas, ya sean de origen animal o vegetal, por último solo habrá que hacer modificaciones en el grupo de alimentos que configuran la base de una dieta saludable: los hidratos de carbono.

Estos sí que deberán ser necesariamente sin gluten. Además hay que hacer una buena elección de materias primas ricas en carbohidratos libres de gluten. Hay muchos como: el mijo, la quinoa, el alforfón, el amaranto, el arroz, el maíz, etc. Todos ellos son cereales sin gluten con grandes cualidades nutricionales por lo que, si se realizan buenas combinaciones entre ellos, pueden llegar a formar proteínas de alto valor biológico, como la del huevo.

## ¿Qué quieres decir cuando comentas que con la mezcla de cereales se pueden obtener proteínas de alto valor biológico?

Se define que una proteína es de alto valor biológico cuando ésta es rica en aminoácidos esenciales, para hacerlo más comprensible, podemos decir que es una proteína de calidad. Si conseguimos hacer proteínas de alta calidad a partir de buenas combinaciones con cereales, conseguiremos un buen aporte nutricional proteico a partir de fuentes de origen vegetal y no de origen animal.

## ¿Podrías poner un ejemplo de cómo combinar los cereales sin gluten para conseguir una proteína de alto valor biológico?

Siempre se ha oído hablar de la buena combinación que se consigue con lentejas con arroz, y es cierto, ya que las lentejas son pobres en metionina y ricas en lisina y, el arroz tiene las proporciones de aminoácidos invertidos, por lo que son dos alimentos que se complementan y juntos, azaban formando una proteína completa. Sólo hay que tener en cuenta qué cereales son pobres en lisina y cuáles son ricos en metionina para saber qué combinación sería buena realizar para obtener un plato de alto valor biológico.

Hay que tener en cuenta que: 1. los hidratos son pobres en

alto valor biológico. ej.: Arroz integral con quinoa blanca y dados de mango con arós estralado. (Opcional añadir una porción de legumbres en este plato).

**¿Con esto quieres decir que el celíaco siempre debe hacer ingesta de proteína de origen vegetal?**

¡Ni mucho menos!, siempre se deben seguir las bases de la dieta mediterránea y esta contempla la ingesta de proteína animal, ya que también es importante debido a que los alimentos de origen animal siempre tienen más biodisponibilidad de algunos minerales, como el hierro, y también son ricos en vitamina B12, justo una vitamina que el celíaco suele tener deficiente.

Cuando informo de esta oferta de cereales sin gluten y sus posibles combinaciones para obtener alimentos más nutritivos, justamente es para que el celíaco tenga más recursos que le permitan desarrollar su dieta, disfrute más de la comida y no cometa el error de hacer dietas hiperproteicas de origen animal, un error que ocurre muy frecuentemente, ya que llevar a cabo este tipo de dieta le es más seguro (no hay margen de error) y conlleva menos dolores de cabeza.

**Y en definitiva pues, ¿cuál sería el consejo o consejos básicos para llevar a cabo una dieta equilibrada y saludable sin gluten?**

1. Antes de aplicar autodietas, consultar a un profesional sanitario como por ejemplo un dietista nutricionista, profesional que ayudará a conseguir unos buenos hábitos alimenticios que permitan obtener una dieta equilibrada y saludable, mediante la educación nutricional.
2. Seguir las mismas bases de la dieta mediterránea, siguiendo las recomendaciones en cantidades y frecuencia de ingesta. Basta modificar el tipo de hidratos de carbono que configuran la base de la pirámide, sustituyendo los cereales sin gluten, sabiendo que estos se pueden complementar con otros ingredientes obteniendo proteínas de alto valor biológico.

3. El objetivo de la dieta sin gluten, es el mismo que la dieta mediterránea: prevenir problemas / complicaciones de salud y mejorar la calidad de vida.

**¿Lo planteas muy fácil, no?**

Es que realmente es fácil, sólo hay que entender que el único tratamiento dietético-nutricional que actualmente existe para la celiaquía es la eliminación del gluten de la dieta, una proteína vegetal de NO muy alto valor biológico, y que a nivel nutricional es muy fácil sustituir. Por otra parte, y una vez claros los ingredientes y las combinaciones, como modelo de alimentación hay que seguir, la dieta mediterránea donde sólo hay que modificar la selección de los hidratos de carbono (la base de la dieta) como hemos comentado anteriormente.

También deberíamos tener en cuenta los pautas de contaminación cruzada, pero esto es otro capítulo del que ahora no hablaremos.

**¿Y respecto al gusto, que antes nos ha quedado para responder?**

Esto es la parte más complicada, sobre todo si nos referimos a la elaboración del pan ya que considero que todavía se debe mejorar mucho en este campo / aspecto. Si tenemos en cuenta otros alimentos, por ejemplo un plato de cereales sin gluten, es muy fácil darle sabor con verduras, frutas y especias, 3 ingredientes que nos ayudan a dar sabor y aumentar las propiedades nutricionales de un plato.

**Y para terminar, ¿dónde hay que realizar la compra? ¿Necesariamente debe ser en un establecimiento dietético?**

Pues depende, no tiene por qué. Al final, el celíaco debe fijarse básicamente en el logo de la espiga ceada o el anagrama "Sin Gluten", ya que ambos informan que ese producto no contiene gluten. El lugar donde se encuentre este producto no es del todo

relevante, sea cual sea el establecimiento pero hay que resaltar, ya que suele haber mal entendidos, que:

1. Comprar el producto en un establecimiento dietético no quiere decir que el producto sea más saludable. Pongamos el ejemplo de unos chips de aperitivo: Chips de garbanzos sin gluten y ecológicos vs unos chips de patatas fritas de bolsa. Ambos presentan un valor nutricional similar donde sólo se ve diferencia en: los chips de garbanzos contienen 1,6g + de sal, 2g + de proteínas (flore ligica porque la materia primera con la que están elaborados es una fuente proteica) y 0,8g de azúcares. Aquí tiene los valores, dejo que vosotros mismos haga una valoración.
2. Comprar producto ecológico y / o de kilómetro cero, no me informa que el producto es sin gluten, me ofrece otro tipo de información.

**Día Mundial de la Alimentación**

El pasado domingo 16 de octubre, tuvo lugar en la antigua Fábrica DAMM el tradicional encuentro de la Associació Celíacs de Catalunya en el que se pretende apoyar la propuesta de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura).

Ya viene siendo tradicional que, en el marco del Día Mundial de la Alimentación, la Associació Celíacs de Catalunya organice una jornada para todos los socios, con el objetivo de concienciar y promover el tema propuesto con motivo del D.M.A. por la FAO.

Este año el objetivo era mostrar que una alimentación saludable sin gluten es posible: "Una dieta sin gluten no debe significar una alimentación aburrida y poco equilibrada o variada". Esta es una de las principales conclusiones de la conferencia que la nutricionista Blanca Esteve realizó durante la jornada del Día Mundial de la Alimentación. Además, durante el día todos los socios disfrutaron, por gentileza de empresas colaboradoras, de un aperitivo saludable sin gluten, además de juegos infantiles, actividades paralelas y juegos de magia a cargo el mago Eric Magoo.



# Ahora sí

Navidad Gluten Free





## BONTÀ d'ITALIA

“Schär me ha pedido el secreto de una pizza vegetariana al estilo tradicional.”

Paolo Pangia, maestro de las pizzas de Napol.

Para quien no puede resistirse a una sabrosa porción de pizza sin gluten:

La pizza Veggie reúne los sabores exquisitos de la pizza italiana tradicional, pero además contiene calabacines, berenjenas y pimientos, lo cual le confiere un sabor que complace, sin pensarlo, todos los paladares.

Descubre los secretos en [www.bonta-italia.com/es](http://www.bonta-italia.com/es)



Best in Gluten Free