

1 de cada 2 celiacs catalans pateix estrès i frustració pel fet d'haver de menjar sense gluten durant els àpats de Nadal

El 68% de les persones celíaques tenen menys plats i/o varietat que la resta de comensals, segons una enquesta de l'Associació Celiacs de Catalunya

Barcelona, 18 de desembre 2019. Les festes de Nadal són una època plena de menjars familiars, amb amics i d'empresa. Les persones celíaques, a causa de la seva malaltia autoimmunitària, han de menjar àpats elaborats sense gluten ni contaminació encreuada, cosa que els dificulta gaudir d'aquestes festes amb normalitat. Tenint en compte aquesta dificultat, l'Associació Celiacs de Catalunya ha realitzat una enquesta als seus socis i sòcies (novembre 2019), i els resultats indiquen que en **un 51% dels casos el fet de menjar sense gluten genera estrès i frustració a les persones celíaques**. Això es deu a diversos motius: tenen por a intoxicar-se, les persones del seu entorn no tenen en compte la contaminació encreuada, hi ha aliments que no poden menjar i disposen de menys varietat.

Segons els resultats, el **68% de les persones celíaques tenen menys plats i/o varietat que la resta de comensals durant els àpats nadalencs** i, per tant, no disposen de les mateixes opcions amb la versió sense gluten. A això cal sumar-hi que **2 de cada 10 en alguna ocasió s'han intoxicat a casa dels familiars/amics durant les festes**. A més, en la meitat dels casos els amics o familiars creuen que les persones celíaques exageren quan expliquen que han de vigilar amb la contaminació encreuada. No és d'estranyar, doncs, que en **un 67% dels casos les persones celíaques s'emportin el seu propi menjar a casa dels familiars o amics**. *"Això els garanteix que no hauran de patir per la contaminació encreuada i que estaran tranquil·les perquè sabran que hi haurà opcions per a elles, però a l'Associació ens preocupen aquestes xifres perquè significa que encara queda molt per aconseguir normalitzar el dia a dia de les persones celíaques, especialment en unes dates tan especials com aquestes, en què la malaltia celíaca no hauria de ser un impediment"*, indica José Molina, president de l'Associació Celiacs de Catalunya.

Un cop a la taula, el **55% de les persones celíaques considera que la resta de comensals no té present la contaminació encreuada** a l'hora de manipular els aliments, fet que comporta que, encara que els plats estiguin elaborats seguint els protocols de seguretat en la cuina sense gluten, es puguin contaminar a la taula. A pesar de tot, el 73% de les persones celíaques no es planteja deixar d'anar a menjar a casa dels familiars i amics durant les festes de Nadal. Pel que fa als àpats d'empresa, un 40% afirma que no es tenen en compte les necessitats dels celíacs.

Davant d'aquestes xifres, l'Associació Celiacs de Catalunya recorda que **la celiaquia és una malaltia autoimmunitària crònica, que l'únic tractament que poden seguir les persones celíaques és una estricta dieta sense gluten i que transgredir la dieta pot fer desenvolupar greus patologies** com ara limfomes o càncer gastrointestinal, infertilitat, osteoporosi, insuficiència pancreàtica, manifestacions neurològiques...

Per tal d'ajudar a les persones celíaques a normalitzar el seu dia a dia durant aquestes festes, l'Associació Celiacs de Catalunya ha elaborat [aquestes senzilles pautes a seguir durant les festes de Nadal](#), que poden ser útils per a familiars, amics i empreses.

Resultats de l'enquesta realitzada per l'Associació Celiacs de Catalunya als socis i sòcies de l'entitat (novembre 2019):

- Al 51% de les persones celíaques el fet de menjar sense gluten durant els àpats de Nadal els genera estrès i frustració.
- El 68% de les persones celíaques tenen menys plats i/o varietat que la resta de comensals durant els àpats nadalencs.
- 2 de cada 10 persones celíaques en alguna ocasió s'han intoxicat a casa dels familiars/amics durant les festes.
- En un 67% dels casos les persones celíaques s'emporten el seu propi menjar a casa dels familiars o amics.
- El 55% de les persones celíaques considera que la resta de comensals no té present la contaminació encreuada a la taula.
- El 73% de les persones celíaques no es planteja deixar d'anar a menjar a casa dels familiars i amics durant les festes de Nadal.
- Un 40% de les persones celíaques afirma que la seva empresa no té en compte les seves necessitats alimentàries en organitzar el menjar nadalenc d'empresa.

Associació Celiacs de Catalunya

L'[Associació Celiacs de Catalunya](#), entitat constituïda l'any 1977, som la primera organització creada a Espanya en defensa dels interessos de les persones celíaques i sensibles al gluten no celíaques.

Declarada Entitat d'Utilitat Pública l'any 1982, representem a les 525.000 persones (75.000 celíacs i 450.000 sensibles al gluten) que s'estima que hi ha a Catalunya i Menorca afectades per alguna patologia relacionada amb la ingesta de gluten, però també som l'organisme referent per als fabricants, distribuïdors, restauradors i empreses de servei del sector.

Per a més informació:
Rosa Simó – 648 118 425
Irene Puig – 934 121 789
premsa@celiacscatalunya.org