

# Tendencias

Cuando la comida es un problema

## Celiacos en el limbo

Sanidad ha incumplido su promesa de facilitar la alimentación de este colectivo

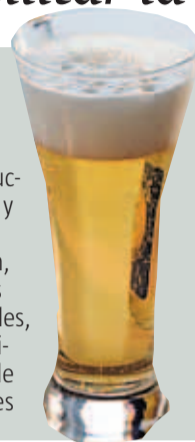
### Alimentos con gluten



• El gluten está presente en el trigo, la cebada, el centeno y puede que en la avena. Todos los productos derivados de estos cereales lo contienen, como pan, pasta o cerveza



• Muchos productos preparados y cocinados también lo incluyen, por ejemplo las salsas industriales, algunos embutidos o tortillas de patatas de bares



• Algunos aditivos también llevan gluten, como almidones, conservantes, espesante y colorantes, y su identificación en las etiquetas de los alimentos es complicada



• Determinados medicamentos contienen esta proteína, que se utiliza en farmacia como compactante y como conservante de los productos

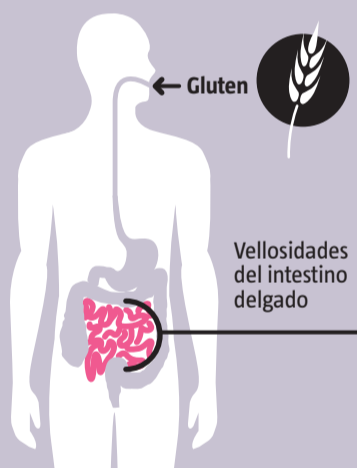
MAITE GUTIÉRREZ  
Barcelona

En el 2008, los celiacos –personas con intolerancia al gluten– sabrán claramente qué alimentos pueden consumir con seguridad y cuáles no”, afirmaba en noviembre del año pasado el Ministerio de Sanidad. La realidad dista mucho de lo anunciado entonces por el departamento de Bernat Soria. La propuesta de decreto que presentó Sanidad en el 2007 obligaba a la industria a que informase de la presencia de gluten en los alimentos, pero quedó paralizada por Bruselas. Y ahí sigue encallada. Mientras, a los celiacos no les queda más que jugar a la ruleta rusa cada vez que hacen la compra o comen fuera de casa.

Se calcula que un 1% de la población sufre esta intolerancia. Por una predisposición genética, ingerir las proteínas del gluten daña las vellosidades del intestino de los celiacos. Esto origina desnutrición, diarreas o molestias intestinales y favorece la aparición de otras patologías, como osteoporosis o anemia –porque el organismo tiene dificultades para absorber nutrientes–. El único tratamiento consiste en llevar de por vida una dieta libre de gluten. De lo contrario, la proteína va dañando su intestino y su sa-

### El gluten daña el intestino delgado de los celiacos

La enfermedad celiaca es una intolerancia permanente al gluten del trigo, cebada, centeno y avena

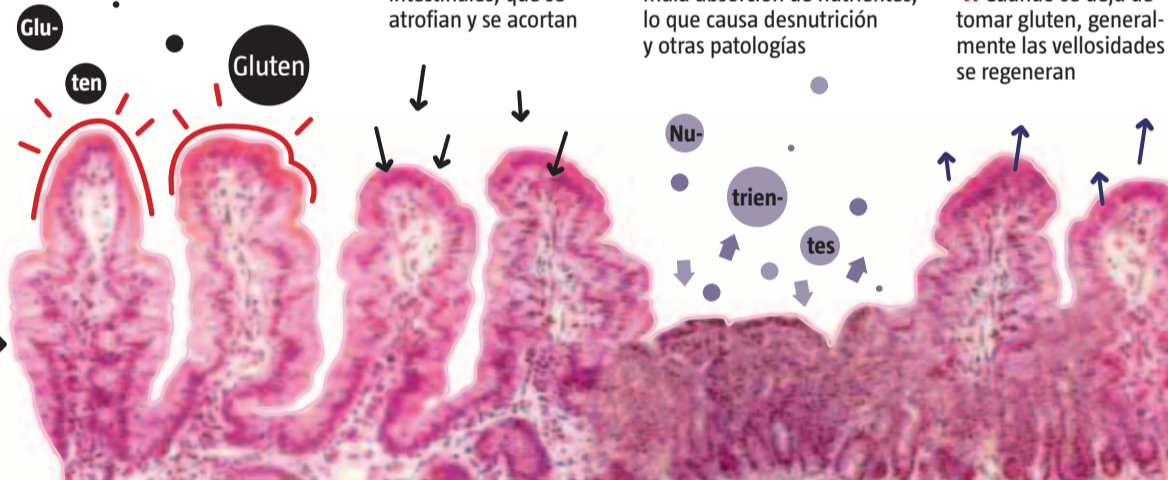


1. Las proteínas del gluten provocan una reacción inflamatoria en la mucosa del intestino delgado

2. Esta inflamación daña las vellosidades intestinales, que se atrofian y se acortan

3. La atrofia provoca una mala absorción de nutrientes, lo que causa desnutrición y otras patologías

4. Cuando se deja de tomar gluten, generalmente las vellosidades se regeneran



FUENTE: Federación de Asociaciones de Celiacos de España, Celiacs de Catalunya y elaboración propia

Rául Camañas / LA VANGUARDIA

### Bruselas tumbó la norma que preparaba el Ministerio de Sanidad y ahora propone una más laxa

lud empeora –incluso pueden llegar a sufrir tumores–.

Se trata de una dieta muy restrictiva, pues muchos alimentos que en principio no tendrían por qué contener gluten lo incorporan. Es el caso de algunos embutidos, salsas, tortillas de patatas de bares y de todos los productos que llevan determinados aditivos. También se da el caso de la “contaminación cruzada”, es decir, que alguna traza de gluten se

“cuel” donde no toca sin que los fabricantes lo controlen. “Si en todos los alimentos se dejara claro la presencia o no de gluten con un símbolo en la etiqueta, la dieta de los celiacos sería más barata, variada y segura”, explican desde la asociación Celiacs de Catalunya. Los celiacos no piden que las empresas cambien la formulación de sus productos, “sólo que indiquen lo que tiene gluten y lo que no”, añade Marta Teruel, pre-

sidenta de la Federación de Celiacos de España.

El decreto previsto por Soria despertó muchas expectativas en el colectivo, por fin parecía que parte de sus reivindicaciones se harían efectivas. La incertidumbre que rodea sus compras tenía fecha de caducidad, pero no ha sido así. Ahora, ante la sospecha de que algo pueda contener gluten, los celiacos restringen la compra de productos elaborados a mar-

| Grandes Viajes                                         |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OTOÑO-INVIerno 2008/2009                               |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Tasas, carburante y partes de gestión INCLUIDOS</p> | <p><b>Estados Unidos</b> 9 días / 7 noches<br/>Triangulos del Este</p> <p>Alojamiento</p> <p>Hoteles TURISTA/PRIMERA SUP desde <b>1671€</b></p> <p>Visitando: Nueva York, Cataratas del Niágara, Toronto, Washington D.C. y Philadelphia.</p> | <p><b>Sudáfrica Safari Kruger</b> 8 días / 6 noches</p> <p>AD en Johannesburgo y Ciudad del Cabo y MP durante el Safari</p> <p>Hoteles TURISTA desde <b>2171€</b></p> <p>Visitando: Johannesburgo, Área de Kruger, Pretoria y Ciudad del Cabo.</p> | <p><b>México Améica y Mayas</b> 16 días / 14 noches</p> <p>Aloj. y Desayuno y 5 comidas y <b>1000€ INCLUIDO</b> en Riviera Maya</p> <p>Hoteles SUPERIOR desde <b>2209€</b></p> <p>Visitando: México D.F., Puebla, Oaxaca, Monte Alban, Valles Centrales, Tehuantepec, Cañón del Sumidero, San Cristóbal de las Casas, Cascadas de Agua Azul y Misol, Palenque, Campeche, Uxmal, Mérida, Chichén Itzá y Cancún/Riviera Maya.</p> |
|                                                        | <p><b>CHINA Ciudad Prohibida</b> 9 días / 7 noches</p> <p>Alojamiento y Desayuno y 6 comidas</p> <p>Hoteles PRIMERA SUP desde <b>1645€</b></p> <p>Visitando: Pekin, Xian y Shanghai.</p>                                                      | <p><b>ARGENTINA Las Dos Maravillas</b> 11 días / 8 noches</p> <p>Alojamiento y Desayuno</p> <p>Hoteles TURISTA desde <b>2207€</b></p> <p>Visitando: Buenos Aires, El Calafate e Iguazú.</p>                                                        | <p><b>Bellezas de Nueva Zelanda</b> 13 días / 9 noches</p> <p>Alojamiento y Desayuno y 3 comidas</p> <p>Hoteles PRIMERA/PRIMERA SUP desde <b>2059€</b></p> <p>Visitando: Auckland, Rotorua, Queenstown, Wanaka y Christchurch</p>                                                                                                                                                                                               |

Precios por persona en habitación doble válidos para salidas desde Madrid en determinadas fechas de 2008. Incluye avión ida y vuelta, estancia en hoteles y régimen indicado, seguro, asistencia, tasas, carburante y gastos de gestión. Infórmate de precios para las fechas de tus vacaciones así como para salidas desde otros aeropuertos. AD: Alojamiento y Desayuno, MP: Media Pensión.

902 30 60 90

www.marsans.com

viatges marsans

