

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

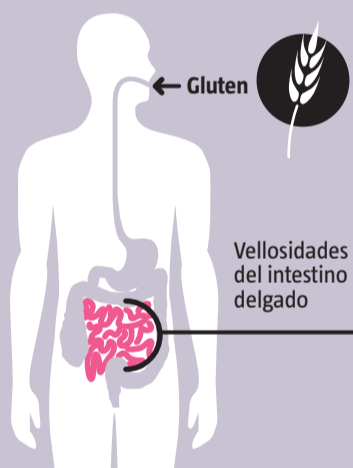
MAITE GUTIÉRREZ
Barcelona

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

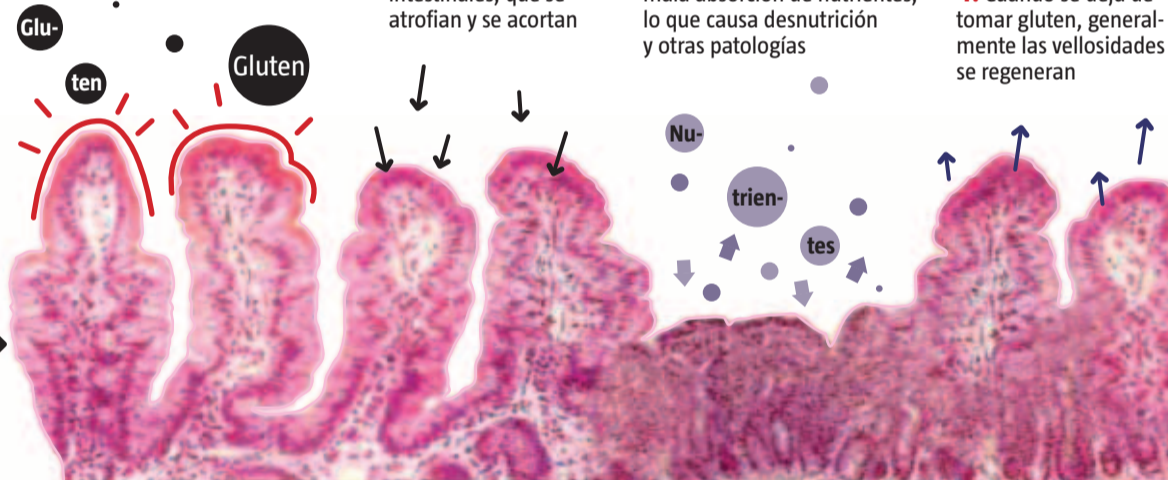


1. Las proteínas del gluten provocan una reacción inflamatoria en la mucosa del intestino delgado

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>	Estados Unidos Triangulos del Este 9 días / 7 noches Alojamiento Hoteles TURISTA/PRIMERA SUP desde 1671€ Visitando: Nueva York, Cataratas del Niágara, Toronto, Washington D.C. y Philadelphia.	Sudáfrica Safari Kruger 8 días / 6 noches AD en Johannesburgo y Ciudad del Cabo y MP durante el Safari Hoteles TURISTA desde 2171€ Visitando: Johannesburgo, Área de Kruger, Pretoria y Ciudad del Cabo.	México Améica y Mayas 16 días / 14 noches Aloj. y Desayuno y 5 comidas y 1000€ INCLUIDO en Riviera Maya Hoteles SUPERIOR desde 2209€ 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.	
	CHINA Ciudad Prohibida 9 días / 7 noches Alojamiento y Desayuno y 6 comidas Hoteles PRIMERA SUP desde 1645€ Visitando: Pekin, Xian y Shanghai.	ARGENTINA Las Dos Maravillas 11 días / 8 noches Alojamiento y Desayuno Hoteles TURISTA desde 2207€ Visitando: Buenos Aires, El Calafate e Iguazú.	Bellezas de Nueva Zelanda 13 días / 9 noches Alojamiento y Desayuno y 3 comidas Hoteles PRIMERA/PRIMERA SUP desde 2059€ Visitando: Auckland, Rotorua, Queenstown, Wanaka y Christchurch	

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



UNA INTOLERANCIA QUE PUEDE PASAR INADVERTIDA**Más casos**

Se calcula que sólo **1 de cada 7** celíacos tiene una forma sintomática de intolerancia al gluten

Síntomas leves

Los seis restantes presentan síntomas tan leves, que la intolerancia **pasa inadvertida**

70.000 celíacos

En Catalunya hay unos 70.000 celíacos, pero muchos no lo saben porque la intolerancia **está latente** o porque se confunden síntomas

**Cómo se comprueba**

La celiaquía se comprueba mediante biopsias o análisis

Síntomas de la celiaquía no tratada**NIÑOS**

- Vómitos
- Diarreas
- Astenia
- Retraso en el crecimiento
- Pelo frágil
- Defectos en el esmalte dental
- Introversión

ADOLESCENTES

- Anemia
- Dolor abdominal
- Estreñimiento
- Diarrea
- Dermatitis
- Cefaleas
- Retraso de la pubertad
- Irritabilidad

ADULTOS

- Diarrea
- Apatía
- Depresión
- Astenia
- Inapetencia
- Pérdida de peso
- Dermatitis
- Anemia
- Osteoporosis y artritis
- Tumores intestinales



- Existen productos específicos para celíacos –pan, pasta o bollería– sin gluten, pero mucho más caros

Avances en la investigación de la intolerancia

■ En el reciente congreso que celebró la asociación Celíacs de Catalunya se presentaron algunas investigaciones para paliar la intolerancia. La más llamativa fue la de una pastilla, todavía en fase de ensayo clínico, que permitiría a los celíacos comer con gluten, pero sólo durante una ingesta. Sin embargo, Vicente Varea, Jefe del Servicio de Gastroenterología y Nutrición del hospital Sant Joan de Déu y asesor de Celíacs de Catalunya, advierte que, en caso de prosperar, esto no significaría que el celíaco pueda abandonar la dieta sin gluten, ya que no se conocen los efectos secundarios que podría tener el medicamento. La pildora, que investiga un equipo dirigido por el profesor de la Universidad de Maryland, Alessio Fasano, tardaría 5 o 6 años en comercializarse. También se trabaja en la prevención de la enfermedad. Un estudio europeo en el que participa Sant Joan de Déu busca provocar la tolerancia digestiva al gluten introduciendo de forma progresiva la proteína en la alimentación. El CSIC estudia además si la flora intestinal de los celíacos es distinta de la del resto de la población –parece ser que sí– y se ha reforzado la búsqueda de celíacos en grupos de riesgo, ya que se sospecha que muchas personas son celíacas pero no lo saben porque sus síntomas son leves o se confunden con otras patologías.

cas específicas, algunas mucho más caras –hasta el triple– que las convencionales y con menos variedad. No tendría por qué ser así, pues un análisis de 400 productos de supermercado hecho por Celíacs de Catalunya determinó que el 70% de alimentos no contenía la proteína. “Pero como no lo dejan claro, no los compramos”, insisten.

Marta Teruel explica que la Comisión Europea frenó el decreto de Madrid porque una norma de este tipo debía venir determinada por los organismos comunitarios, arguyeron desde Bruselas. Aseguraron que el decreto europeo se aprobaría en noviembre. De nuevo una promesa incumplida. Fuentes comunitarias afirman que el Parlamento Europeo acaba de recibir el informe de la Comisión en el que se propone que la industria alimentaria y la restauración indiquen los productos que están libres de gluten –aquellos que tengan como máximo 20 partes por millón– y los que no de forma voluntaria. “Hasta enero el Parlamento no se pronunciará, y en caso de que lo apruebe pasarían meses o incluso más de un año en hacerse efectivo”, dicen las mismas fuentes. “El decreto español era más contundente, la propuesta de Bruselas lo dejaría todo en manos de la voluntad de la industria”, lamenta Marta Teruel.

Otro de los caballos de batalla de las asociaciones es el diagnóstico precoz. Piden que se haga la prueba de la celiaquía de forma sistemática a los niños, “así se evitaría que una persona sufra durante años los problemas de la enfermedad”, dicen. Sin embargo, Sanidad se ha limitado a dar unas directrices a los médicos para que conozcan mejor los posibles síntomas de la intolerancia, y eso teniendo en cuenta que el 52% de los 100 nuevos casos detectados cada mes en Catalunya corresponde a adultos. Aumentar la sensibilidad de los restauradores para que incorporen menús para celíacos –en principio son bastante reacios, explica Eduard Mata, director de la Agència Catalana de Seguretat Alimentària– es otro de los frentes abiertos.●

Cuatro chicas celíacas piden mayor concienciación social

“Tenemos derecho a comer”



XAVIER GÓMEZ

Restaurante vedado. Clara Cornet, Marta Fortuny, Marta Cardona y Anna Fortuny esperan a Helena Palumbo en la puerta de un restaurante no apto para celíacos

M. GUTIÉRREZ Barcelona

Son jóvenes, decididas, con entusiasmo y ganas de descubrir mundo... y celíacas. Marta Cardona (25 años), Clara Cornet (17), Marta Fortuny (17), Helena Palumbo (23) y Anna Fortuny (20), ella no es celíaca pero acompaña a su hermana Marta en la asociación Celíacs de Catalunya) debaten, reunidas por *La Vanguardia*, los retos a los que se enfrenta cada día una persona con intolerancia al gluten y los aspectos que deberían cambiar para mejorar su situación. Ellas lo tienen claro: precios de alimentos específicos más bajos, etiquetado más claro y concienciación de la sociedad es lo que hace falta.

Marta Cardona: La celiaquía afecta más socialmente que médicamente. Es un rollo, porque tus hábitos los puedes cambiar, pero a la sociedad no. El problema es cuando sales de casa. Fuera de casa no controlas. Yo fui diagnosticada con un año, he crecido con esta intolerancia y entra dentro de mi normalidad. Supongo que el gran cambio es cuando te lo dicen de mayor.

Clara Cornet: A mí me lo diagnosticaron con 13 años y al principio me dio rabia, porque no podía comer pasteles y esas cosas, pero luego te acostumbras. Además, yo estaba tan mal que cuando empecé a hacer la dieta sin gluten y vi que todo me iba mejor, que mi salud mejoró, ya no me importó y me alegré de que me lo dijese. Tardaron mucho en detectármelo porque como los síntomas son tan variados, los médi-

cos no sabían qué me pasaba. Mis amigas ya habían hecho el cambio y yo no, a mi madre los médicos la tomaban por loca y me hicieron la prueba porque ella insistió.

Helena Palumbo: A mí me lo dijeron este febrero. De pe-

“Los médicos me hicieron la prueba de la celiaquía porque mi madre insistió”

queña ya digería mal, y te hacían sentirte como un loco. Me decían que me lo inventaba, que era psicológico. Pero a mí me dolía la barriga, no podía dormir por las noches del dolor, estaba triste, me cansaba con nada. Yo pensaba que tenía una úlcera, y fui mirando infor-

“En el bar al que siempre voy acabaron comprando cerveza sin gluten”

mación por mi cuenta y le dije al médico que por qué no me hacía la prueba, y así fue. Todavía es algo desconocido incluso para los médicos.

Marta Fortuny: Estaría muy bien que hicieran la prueba de la celiaquía a los niños de forma sistemática. Yo a los 2 años ya estuve diagnosticada y si te lo dicen de pequeño es mejor, porque el hecho de aprender a

renunciar a cosas, a un tipo de comida en este caso, te hace ser más responsable y ser muy cuidadoso con tu alimentación.

Clara: Lo que sí que limita un poco para hacer según que cosas. Si vas a un restaurante baratillo con los amigos y les dices que no puedes comer harina o que te hagan el plato de una determinada manera, te miran raro.

Anna Fortuny: Creo que el gran problema lo tienen los adolescentes, porque ellos quieren ser igual que los demás y a veces se saltan la dieta.

Marta F.: Y además cuando tienes 13 años y empiezas a ir a algún sitio con las amigas, es difícil, porque algunas no lo entienden y te hacen sentir mal. Pero con la edad todo mejora.

Marta C.: Y tú, Helena, ¿pensabas que tantas cosas llevaban gluten?

Helena: Qué va. Creía que sólo el pan y la pasta. Pero son muchísimas cosas. La verdad es que te cambia todo en lo social. En casa bien, pero a veces cuando tienes que salir a cenar con según qué personas... A veces prefiero ir cenada para que no me vean como un bicho raro.

Marta C.: Pero eso es ahora. De aquí a tres años pasarás de todo y exigirás que te sirvan tu comida sin gluten. Es tu derecho, tenemos el mismo derecho a comer que cualquier persona, y debemos insistir. En el bar donde yo voy acabaron comprando cerveza sin gluten por mi insistencia.

Anna: Por eso deberían dar ayudas para los alimentos específicos, etiquetar mejor y sobre todo concienciar a la población y al sector de la restauración.●