



Celíacs

Associació Celíacs de Catalunya



CELIAQUIA, UNA MALALTIA MENYSPREADA

Augmentar la sensibilització per lluitar contra la seva banalització

- * La celiàquia, una malaltia menyspreada
- * 20è Simposi Internacional de malaltia celíaca
- * Entrevista a l'Associació Celíacs d'Islàndia
- * La Consciente, millor pa de pagès sense gluten 2024

Laura O. ★★★★★

Les croquetes de bolets i tòfona estan tan bones que gairebé ploro!

PÖTSTOT

Les croquetes **sense gluten i veganes** que enamoren a tota Barcelona.

El Periódico ★★★★★

La millor croqueta vegana de Barcelona.

Mariona Y. ★★★★★

Les millors croquetes de ceps i tòfona que he provat en la vida!!

PÖTSTOT

Les croquetes de Pötstot són les preferides de qui les prova. Pötstot és un espai segur per a celíacs i vegans que busquen una opció de cuina tradicional. Com les nostres croquetes de ceps amb tòfona negra o espinacs a la catalana.

Editorial



José Molina
President
de l'Associació
Celíacs de Catalunya

Una frase que ens diuen molt les persones quan s'involucren amb l'Associació al començament, ja siguin voluntàries, membres de la junta o treballadores, és que no eren conscients de tota la feina que es fa fins que no ho viuen des de dins. Des de l'entitat, comuniquem les nostres accions a la revista, a través de les xarxes socials, als butlletins mensuals..., però, tot i així, la magnitud de la nostra tasca sovint passa una mica desapercebuda.

Potser podríem comparar-ho, salvant les distàncies, amb la tasca dels investigadors. Com que fins avui dia no s'ha trobat una pastilla que puguin prendre els pacients, sinó que l'únic tractament continua sent la dieta sense gluten, pot donar la sensació que no s'ha avançat gens, però, no obstant, **hi ha investigadors que continuen treballant dia rere dia per millorar la qualitat de vida de les persones amb celiaquia** i obtenint avenços. De la mateixa forma, a l'entitat impulsem campanyes de sensibilització, estem presents en fires, acreditem establiments de restauració, organitzem activitats, atenem persones acabades de diagnosticar i molt més, una tasca que suposa un gran esforç i que sovint no s'acaba de veure.

Un altre exemple és la gran tasca institucional que es fa des de l'entitat, gràcies a la qual **s'ha aconseguit que en els últims deu anys s'hagin aprovat una quinzena de Resolucions al Parlament de Catalunya a favor del col·lectiu amb celiaquia**. No obstant això, totes han decaïgut i no s'han executat. Així, davant la població, pot semblar que no s'ha fet res, però des de l'Associació hem lluitat intensament i continuem fent-ho. Entre altres accions, el 2017 es van presentar més de 400.000 firmes al Govern demanant ajudes econòmiques; es va col·laborar

amb el Defensor del Poble per elaborar un informe sobre la situació de les persones amb celiaquia a Espanya, que incloïa diverses propostes d'actuació per al Govern, les comunitats autònomes i les administracions locals; es van impulsar diverses Propostes no de Llei que es van aprovar al Congrés dels Diputats per millorar la qualitat de vida dels pacients amb celiaquia que incloïen ajudes fiscals o beneficis directes i que van decaure; es va impulsar una Proposta d'Esmena als Pressupostos Generals de l'Estat del 2021 perquè l'IVA dels productes específics sense gluten (farines i pans) tributin al 4%, la qual es va registrar, però no va arribar a votar-se.

I, sense anar més lluny, el maig de 2024 vam aconseguir que se celebrés la primera Jornada Parlamentària de la història sobre celiaquia al Congrés dels Diputats on **es va sol·licitar l'execució d'un Pla Nacional de Malaltia Celíaca** que inclogués les principals reivindicacions del col·lectiu. Com a resultat, **el passat 28 de novembre es va votar la primera Proposta No de Llei (PNL)** que recull algunes d'aquestes peticions, com ara l'establiment d'ajudes econòmiques per afrontar el sobrecost de la cistella de la compra sense gluten i la creació d'Unitats Especialitzades en Celiaquia per aconseguir diagnòstics precoços i un bon seguiment dels pacients, entre d'altres.

Al tancament d'aquesta revista encara no s'havia realitzat la votació. És una fita històrica i ara esperem que, en cas que hagi estat afirmativa, el govern l'executi i prengui les mesures necessàries. Com hem fet sempre per arribar fins aquí, continuarem lluitant i insistint fins que els drets del col·lectiu amb celiaquia siguin escoltats. Us mantindrem informats a través dels canals de comunicació de l'entitat.

Sumari

6

Entre nosaltres

- * La celiàquia, una malaltia menyspreada
- * VIII Simposi sobre celiàquia i dieta sense gluten
- * Formem a professionals sanitaris
- * Assemblea General d'AOECS a Madrid

14

Formació i investigació

- * 20a edició del Simposi Internacional de Malaltia Celíaca a Sheffield
- * 37a Reunió Working Group Prolamin

18

Racó mèdic

- * Preguntes i respostes sobre el diagnòstic de celiàquia

20

En 1a persona

- * Entrevista a Sóley Björk de l'Associació Celíacs d'Islàndia
- * Entrevista a La consciente, obrador artesà guanyador del Millor pa de pagès sense gluten 2024

24

Des de dins

- * Accions i fites
- * Coneix algunes delegacions

30

Celíacs joves

- * Dinar d'estiu a Ardemos
- * Assemblea General de CYE a Madrid
- * Summer Camp 2024 a Rotterdam

34

Espai sense gluten

- * De viatge. Consells per viure la ciutat eterna sense gluten, per Imma Juncà
- * Retallable: La previsió és clau per Nadal

36

A la cuina

- * Empanades de salmó sense gluten, recepta de Jordi Esteve del restaurant Nectari

38

Castellano

- * Versión en castellano



Associació Celíacs de Catalunya

Independència, 257
08026 Barcelona
Tel. 93 412 17 89
info@celiacscatalunya.org

President José Molina
Gerent Esther Roger

Editores revista
Irene Puig i Gemma Riera,
Dpt. Comunicació
Associació Celíacs de Catalunya

Comitè Editorial
SMAP - Celíacs de Catalunya
(Esther Roger i Cristóbal Pérez)

Col·laboren en aquest número
Cristóbal Pérez, Joel Huguet,
Imma Juncà, Marc Domínguez,
Eduard Colomer i Jordi Esteve
del restaurant Nectari

Publicitat, disseny, maquetació i impressió
MC Advertising
Tel. 93 885 20 19
info@mcadvertising.net



Aquest Nadal, a casa, cuina Obach.

AQUESTES FESTES, NOSALTRES ENS ENCARREGUEM DE CUINAR.
GAUDEIX, SENSE PRESSA I SENSE GLUTEN, DE LES MILLORS ELABORACIONS CASOLANES,
COM LA NOSTRA SELECCIÓ DE CANELONS O EL NOSTRE BROU DE POLLASTRE DE PAGÈS.

DISPONIBLES A LES NOSTRES BOTIGUES D'ORGANYÀ, PUIGCERDÀ, SANT CUGAT I ANDORRA LA VELLA.



A Obach, elaborem tots els nostres plats i embotits amb ingredients 100% naturals, sense additius, seleccionats amb cura de proveïdors locals d'alta qualitat i proximitat.

Més informació a:
OBACH1915.COM

Entre nosaltres

La celiàquia, una malaltia menyspreada



“L’entorn sovint minimitza les conseqüències de no fer correctament la dieta i no li atorga la importància que mereix”

Un dels aspectes més frustrants de viure amb celiàquia és la manca de comprensió per part de l’entorn, començant pel més proper. Fer entendre a les persones amb les quals convius, siguin família, parella o amics, que a partir d’ara necessites la seva ajuda per establir uns protocols a l’hora d’emmagatzemar, elaborar i servir els aliments perquè si no la teva salut es pot veure seriosament afectada, no sempre resulta senzill. Aquesta petició sovint troba respostes diverses: hi ha qui es mostra més receptiu, però també hi ha qui no tant, un fet que es fa especialment evident durant les reunions familiars en dates assenyalades, com les festes de Nadal.

La banalització de la malaltia és un dels grans desafiaments que pateix el col·lectiu amb celiàquia. L’entorn sovint minimitza les conseqüències de no fer correctament la dieta i no li atorga la importància que mereix, pel fet que la simptomatologia no és immediata i reactiva com una al·lèrgia, sinó que sovint pot aparèixer amb un cert retard i no sempre es manifesta amb símptomes digestius, fins i tot hi ha persones asimptomàtiques que no presenten signes visibles. Es tracta d’una malaltia multisistèmica que a llarg termini, si es continua consumint gluten, pot afectar altres parts del cos més enllà de l’aparell digestiu. Els símptomes poden ser molt variats i sovint l’entorn no els relaciona amb la celiàquia, com mal de cap, pèrdua de pes, dolors ossis, boira mental,

anèmia, osteoporosi o infertilitat, entre altres. Un seguiment adequat de la dieta sense gluten és fonamental per revertir els símptomes, i la implicació de l’entorn és essencial per evitar contaminacions.

Des de l’Associació hem creat un document informatiu adreçat a familiars i amics per facilitar aquesta tasca. Podeu descarregar-lo i enviar-lo a qui considereu convenient (vegeu QR).

Un cop diagnosticat/da es fa evident la gran manca de coneixement que hi ha sobre la celiàquia. Aquesta situació és especialment preocupant en el sector de la restauració on, tot i que cada vegada hi ha més opcions sense gluten, sovint no es té en compte el risc de contacte encreuat amb gluten a causa de la falta de coneixement sobre els protocols de cuina per a persones amb celiàquia. Moltes persones amb malaltia celíaca ens expressen la seva frustració i decepció per les actituds desdenyoses i la informació errònia que s’hi troben. De fet, entre els restaurants de les capitals de província de Catalunya que afirmen oferir opcions sense gluten, només un 4% són realment segurs per a les persones amb celiàquia. Per aquest motiu, des de l’Associació vam identificar la necessitat de posar en marxa el Projecte Restauració sense gluten, amb l’objectiu d’acreditar els establiments segurs i proporcionar tranquil·litat al col·lectiu quan surten a menjar fora de casa.

↓ Podeu consultar document *Què cal saber sobre la celiàquia?* adreçat a familiars i amics de forma gratuïta en aquest QR





Anem sumant restaurants, obradors i altres establiments de restauració a la llista, però sovint costa que acceptin assumir el compromís. D'altra banda, afortunadament, sempre hi ha professionals del sector que es mostren sensibles i fan un pas endavant per promoure la integració de les persones amb cel·liaquia als seus establiments. En aquest sentit, acabem de renovar el conveni amb la Federació Intercomarcal d'Hostaleria, Restauració i Turisme per continuar establint aliances amb tots aquells establiments que estiguin disposats a comprometre's a oferir un servei segur per a les persones amb patologies relacionades amb la ingesta de gluten.

Progressivament, hem avançat en la sensibilització sobre la malaltia i cada vegada hi ha més productes sense gluten arreu, però encara queda molt per fer perquè es

comprengui la importància d'evitar el contacte encreuat amb gluten i les contaminacions. Cal fer entendre que "per una mica sí que passa" i només ho aconseguirem a través de la informació i la visibilitat de la cel·liaquia mitjançant esdeveniments, projectes i campanyes de sensibilització.

Necessitem més suport institucional per arribar tant al sector educatiu com al de l'hostaleria i a la societat en general. També seria molt útil que la malaltia fos més visible en els mitjans, apareixent en programes, sèries, pel·lícules o llibres, per tal d'integrar un coneixement adequat sobre la cel·liaquia en el subconscient col·lectiu. Continuarem lluitant amb la mateixa determinació i rigor que ens defineix fins a assolir tots i cadascun d'aquests objectius!

BOTIGA D'ALIMENTACIÓ ESPECIALITZADA EN PRODUCTES 100% SENSE GLUTEN

El teu espai lliure de gluten

C/Fray Luis de León 7, Mataró

657 249 057 - www.espaisinsin.com - @espaisinsin



VIII Simposi sobre cèliaquia i dieta sense gluten



← Ponència de la Dra. Gemma Ibáñez-Sanz.

A l'octubre vam celebrar el **VIII Simposi sobre Cèliaquia i Dieta Sense Gluten**, que va tenir lloc durant un matí al Centre Cívic Torre Jussana de Barcelona, per aprendre de primera mà d'experts en la matèria les últimes novetats sobre la malaltia celíaca, la dieta sense gluten i la seva gestió emocional. L'esdeveniment va ser totalment gratuït i exclusiu per als socis i sòcies de l'entitat.

A més, vam organitzar activitats per a nens i nenes de 5 a 12 anys, i enguany vam posar un especial èmfasi en els adolescents de 13 a 17 anys, amb un taller dinàmic dissenyat específicament per a ells, ja que aquesta és una etapa complicada en què comencen a guanyar independència i és fonamental mantenir el seguiment de la dieta sense gluten.

La primera xerrada va ser a càrrec de la **Doctora en psicologia Gentzane Carbajo**, qui va abordar la **relació entre la cèliaquia i els trastorns de l'estat d'ànim (depresió, ansietat, trastorns de la conducta alimentària...), centrant-se en com millorar el benestar emocional dels adolescents i joves amb cèliaquia**.

Ens va ensenyar tècniques per millorar la gestió emocional, com per exemple com respirar correctament, i va identificar senyals d'alerta de depressió, així com les pors i ansietats que poden experimentar els pares durant aquesta etapa. La doctora va descriure la relació d'adolescència i cèliaquia com "una combinació... interessant" i va animar els pares a expressar les seves associacions mentals al respecte, que van incloure termes

com "bomba de rellotgeria", "complex", "còctel molotov" i "repte". Va subratllar la importància de mantenir una perspectiva positiva per evitar transmetre les ansietats dels adults als adolescents.

Va explicar que per garantir el benestar emocional dels fills, és essencial que els pares també cuidin el seu propi benestar. A més, va destacar la importància de crear espais segurs a casa on els infants puguin expressar els seus sentiments, de manera que, encara que durant l'adolescència no sempre recorreguin als pares, sàpi-guen que poden comptar amb el seu suport.

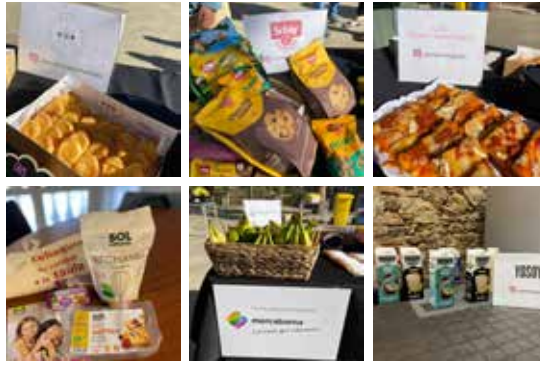
Després d'aquesta xerrada, vam fer una **pausa-cafè** al pati del centre cívic, gràcies als donatius de les empreses Schär, Mercabarna, l'obrador Cèlia, YOSOY i l'obrador Sana Locura. Els socis i sòcies van poder gaudir de l'esmorzar mentre conversaven i es posaven al dia. També vam oferir un detall als assistents perquè se l'enduguessin a casa, gràcies a Gullón i Sol Natural.

La segona xerrada va ser presentada per la **Dra. Gemma Ibáñez-Sanz**, metgessa especialitzada en servei d'aparell digestiu, malaltia celíaca i càncer colorectal a l'Hospital Universitari de Bellvitge. Va parlar sobre **què fer quan els marcadors serològics no disminueixen i altres dubtes sobre el seguiment de la cèliaquia**.

Va explicar que la cèliaquia és una malaltia camaleònica amb símptomes molt variats, i que sovint pot passar molt temps abans que els pacients obtinguin un diag-

“La cèliaquia és una malaltia camaleònica amb símptomes molt variats, i que sovint pot passar molt temps abans que els pacients obtinguin un diagnòstic si el metge no sospita de la malaltia”

→ Pausa cafè amb productes de Schär, Mercabarna, Cèlia obrador sense gluten, YOSOY i obrador Sana Locura. Detall pels assistents de Gullón i Sol Natural.



nòstic si el metge no sospita de la malaltia. Va enumerar diversos símptomes que poden aparèixer en casos no diagnosticats, com alteracions de l'esmalt dental, afetes bucals recurrents, anèmia, osteoporosi, migranyes, atàxia, epilèpsia, fatiga crònica, dermatitis herpetiforme, símptomes digestius diversos, avortaments de repetició o alteracions en l'esperma, entre d'altres.

Va assenyalar que en alguns casos, quan es té la genètica és necessari realitzar una biòpsia, fins i tot si els anticossos són negatius, per confirmar o descartar la presència de malaltia celíaca, com per exemple en manifestacions com diarrea crònica (amb guany o pèrdua de pes), diarrea crònica no sanguinolenta, anèmia per deficiència de ferro sense altres causes identificables, retard en el creixement en infants, símptomes gastroin-

testinals combinats amb malalties autoimmunes o dèficit d'IgA, entre d'altres. La seva presentació va ser molt informativa i útil, permetent als assistents resoldre els seus dubtes mitjançant preguntes a la doctora

La darrera ponència, titulada “**Posem llum als últims estudis i investigacions sobre la celiaquia**”, va ser a càrrec de **Cristóbal Pérez, Tecnòleg dels Aliments i Responsable del Departament Tècnic de l'Associació Celíacs de Catalunya**. En la seva intervenció, Pérez va abordar el risc de contaminació amb gluten en materials biodegradables, la innovació del blat sense gliadines i la relació entre la vacuna del Rotavirus i la prevenció de la celiaquia. A més, va presentar novetats sobre fàrmacs en fase d'investigació i els resultats d'un estudi de mercat realitzat per l'Associació Celíacs Catalunya entre 2014 i 2023. També es van discutir qüestions com la contaminació en utensilis i envasos biodegradables, l'impacte dels forns en pizzeríes italianes i les noves tendències en cerveses sense gluten. Altres iniciatives inclouen el disseny d'un estudi per controlar infants celíacs en menjadors escolars, revisions legislatives sobre aliments sense gluten a Austràlia, avenços científics rellevants en la sensibilitat al blat (ATIs) i el desenvolupament de varietats de blat sense gluten, obrint noves perspectives en la recerca i la indústria alimentària.



Activitats infantils

Mentre els adults assistien al simposi, vam organitzar activitats paral·leles per a infants celíacs d'entre 5 i 12 anys, dividits en grups d'edat de 5 a 8 anys i de 9 a 12 anys, amb activitats adaptades a cada grup. Es van realitzar dos tallers de cuina sense gluten amb Mònica Roig del blog Glutoniana, un taller de jocs sostenibles, dues activitats de sensibilització sobre la celiaquia i un taller de decoració de casetes d'ocell. Els infants s'ho van passar d'allò més bé!



Activitats per a adolescents

Els joves d'entre 13 i 17 anys van començar la jornada assistint a la xerrada del simposi i, després d'una pausa per al cafè, van participar en el taller dinàmic “**Soc adolescent i tinc celiaquia: és molt random o puc estar de chill**”, dissenyat específicament per a ells i conduït per la Dra. en psicologia Gentzane Carbajo. Durant dues hores, van tenir l'oportunitat de compartir inquietuds, emocions i vivències.

Formem a més d'un centenar de professionals sanitaris



← Ponència de la Dra. Gemma Castillejo.

IV Jornada per a professionals sanitaris

Més d'un centenar de professionals sanitaris col·legiats en medicina, infermeria, nutrició humana i dietètica, així com farmacèutics especialitzats en anàlisis clíniques, van assistir a la **IV Jornada per a Professionals Sanitaris sobre la "Malaltia Celíaca (MC) i la Sensibilitat al gluten/blat no celíaca (SGBNC): visió general de les novetats i implicacions per al seu diagnòstic i tractament"**. Aquesta jornada, organitzada per la nostra entitat, es va celebrar el passat octubre a la Sala Marull del Campus Universitari Hospital del Mar i ha estat acreditada amb 0,8 crèdits pel Consell Català de Formació Continuada de les Professions Sanitàries i per la Comissió de Formació Continuada del Sistema Nacional de Salut. Registre 09/038501-MD.

La Dra. Gemma Castillejo, metgessa pediatra especialitzada en gastroenterologia, hepatologia i nutrició pediàtrica a l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus i professora associada a la Universitat Rovira i Virgili, impartí dues ponències, la primera **"Malaltia celíaca, sensibilitat al gluten/blat no celíaca i al·lèrgia al blat**, des de la perspectiva de l'Associació. Diferències al diagnòstic i prevalença" i la segona **"Dieta sense gluten per a pacients pediàtrics amb malaltia celíaca: document de posició de l'ESPGHAN"**.

Per la seva banda, la Dra. Gemma Ibañez, digestòloga i investigadora del Servei d'Aparell Digestiu de l'Hospital Universitari de Bellvitge, especialitzada en malaltia celíaca i càncer colorectal, va abordar el **diagnòstic de la**

malaltia celíaca d'acord amb el protocol de diagnòstic precoç; mapa de processos. A continuació, la Dra. Laura Carot, metgessa del servei d'Aparell Digestiu a l'Hospital del Mar-Parc de Salut Mar a Barcelona, va centrar la seva intervenció en les **proves serològiques**. També es va presentar una ponència sobre les **proves genètiques**, a càrrec de Cristóbal Pérez Sixto, tecnòleg dels aliments amb un màster en nutrició i salut, i responsable del Departament Tècnic de l'Associació Celíacs de Catalunya. Pérez Sixto va oferir una segona xerrada sobre els **tractaments alternatius en el futur** i els **fàrmacs** per al tractament de la celiaquia.

El Dr. Albert Martin, metge especialista en aparell digestiu a l'Hospital Universitari Mútua Terrassa, que actualment està treballant en la seva tesi doctoral sobre limfòcits intestinals en malaltia celíaca i inflamació intestinal, va parlar sobre **biòpsies i el limfograma intraepitelial; destacant les diferències entre pacients pediàtrics i adults**. D'altra banda, el Dr. Francisco Rebollo González, metge especialista en bioquímica clínica, director tècnic del laboratori Labsur i membre de la Societat Espanyola de Medicina de Laboratori (ML-SEQC) va oferir una ponència sobre el **protocol de seguiment de la malaltia celíaca i l'ús de les tècniques de detecció de GIPs**.

Durant aquesta jornada també es va aprofundir en la **classificació dels aliments** i les novetats referents als **aliments aptes i no aptes per a persones amb celiaquia o sensibilitat al gluten no celíaca**, gràcies a la intervenció de Joel Huguet, membre del departament tècnic de

"En el correcte seguiment de la dieta sense gluten, que és l'únic tractament de les persones amb celiaquia, és fonamental la tasca dels dietistes-nutricionistes"

l'Associació Celiacs de Catalunya, qui és graduat en Ciència i Tecnologia dels Aliments i té un màster en innovació en nutrició i malalties cròniques.

En el correcte seguiment de la dieta sense gluten, que és l'únic tractament de les persones amb celiàquia, és fonamental la tasca dels dietistes-nutricionistes. Per aquest motiu, es va dedicar una xerrada a la intervenció amb nens i nenes amb celiàquia durant el primer any després del diagnòstic: **assessorament nutricional, biomarcadors i qualitat de vida**. Aquesta sessió, impartida per Gesala Pérez, dietista-nutricionista i investigadora del grup Gluten3S (UPV/EHU), va abordar temes com l'assessorament nutricional, els biomarcadors i la qualitat de vida, i se centra en la seva tesi doctoral, que busca millorar els hàbits dietètics dels infants amb malaltia celiàcia. A més, la mateixa ponent va oferir una altra xerrada titulada **"Més enllà del gluten. Altres components de la dieta causants de simptomatologia. Consum de foodmaps en la població celiàcia en etapa infantil i adulta"**.

També es va discutir la importància del dietista-nutricionista dins de l'equip multidisciplinari de pacients amb malalties digestives, en una ponència presentada per Núria Guillen, dietista-nutricionista clínica a l'Hospital Sant Joan de Reus, especialitzada en nutrició infantil i educació alimentària en persones amb celiàquia.

En definitiva, va ser una jornada molt enriquidora i educativa, dirigida per experts destacats en el camp de la malaltia celiàcia. Volem agrair la col·laboració i la cessió de l'espai a l'Hospital del Mar, així com el donatiu per a la pausa cafè a Schär, Mercabarna i l'obrador Cèlia.

I Jornada formativa sobre celiàquia per a psicòlegs/ logues

A finals d'octubre, prop d'una setantena de psicòlegs i psicòlogues col·legiats van participar en la I Jornada per a psicòlegs/logues: **"Els aspectes psicològics associats al diagnòstic de la malaltia celiàcia i el seguiment de la dieta sense gluten"**, una formació online organitzada per l'Associació Celiacs de Catalunya i el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.

L'objectiu d'aquesta jornada fou proporcionar eines i coneixements específics per ajudar als professionals a entendre millor l'impacte emocional i psicològic que pot tenir el diagnòstic de la celiàquia en els pacients, així com la hipervigilància que comporta haver de seguir una dieta estricta de per vida. Es van abordar temes com l'acceptació del diagnòstic, l'adaptació als canvis dietètics que comporta, i les estratègies per gestionar l'ansietat i altres estats mentals relacionats amb la malaltia.

CROSSANDRA

LA BOTIGA DELS CANELONS

CELEBRA EL NADAL AMB NOSALTRES

PRODUCTES SENSE GLUTEN

CANELONS

www.labotigadelscanelons.com

T'HO POSEM FÀCIL

AMB BEIXAMEL

AMB EL ROUX

Rostit de porc i de vedella al forn amb pastanaga i ceba. Amb salsa beixamel i formatge ratllat.

Safates de 3 unitats
❄️ Producte congelat



TRADICIONALS DE CARN
SENSE GLUTEN

Espinacs saltats amb mozzarella, porro, ceba, panses, pinyons i all. Amb salsa beixamel i formatge ratllat.

Safates de 3 unitats
❄️ Producte congelat



ESPINACS AMB MOZZARELLA
SENSE GLUTEN

Rostit de porc i de vedella al forn amb pastanaga i ceba. Amb salsa beixamel i formatge ratllat.

Safates de 3 unitats
❄️ Producte congelat



TRADICIONALS DE CARN
SENSE GLUTEN I SENSE LACTOSA

Pit de pollastre al forn amb albergínia, ceba i porro. Inclou el formatge ratllat i el roux per fer la beixamel a casa en 3 minuts.

Safates de 3 unitats
❄️ Producte congelat



POLLASTRE AMB ALBERGINIA
SENSE GLUTEN I SENSE LACTOSA

Rap, lluç, salmó, calamar, sípia i gamba al forn amb ceba, pastanaga, patata, porro i all. Inclou el formatge ratllat i el roux per fer la beixamel a casa en 3 minuts.

Safates de 3 unitats
❄️ Producte congelat



PEIX I MARISC
SENSE GLUTEN I SENSE LACTOSA

Rostit de porc i de vedella al forn amb pastanaga i ceba. Inclou el formatge ratllat i el roux per fer la beixamel a casa en 3 minuts.

Safates de 3 unitats
❄️ Producte congelat



TRADICIONALS DE CARN
SENSE GLUTEN I SENSE LACTOSA

CROQUETES

CRUIXENTS I CREMOSES

CAMBES AMB PORRO



CARBATES AMB CEBA CARMELITZADA



POLLASTRE AMB PERNIL IBÈRIC



IDIAZABAL



CEPS



Bosses de 20 unitats
❄️ Producte congelat



Per a més informació

Vic - Granollers - Barcelona

Assistim a la Jornada Científica de la 36a Assemblea General de l'AOECS

A CÀRREC de Cristóbal Pérez, responsable del departament Tècnic-Científic de l'Associació Celiacs de Catalunya



El passat novembre, l'Associació Celiacs Catalunya vam tenir l'honor de participar en la 36a Assemblea General de l'Associació d'Associacions de Celiacs d'Europa (AOECS), un esdeveniment que va combinar rigor científic i reflexió sobre els reptes actuals del col·lectiu amb celiàquia.

El divendres 15 de novembre, vam assistir a diverses sessions científiques que van abordar temes fonamentals per al present i el futur de les persones amb malaltia celíaca. La jornada va començar amb la intervenció de **Ms Ana López Santa Cruz Serraller, Directora Executiva de l'AESAN** (Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició), qui va oferir un missatge inaugural carregat de significat. López Santa Cruz va subratllar la rellevància de l'etiquetatge dels productes sense gluten com a eina clau per protegir la salut de les persones amb malaltia celíaca. Va destacar que garantir un etiquetatge clar i precís no només respon a les normatives, sinó que també representa un compromís amb la seguretat alimentària i la confiança dels consumidors.

La segona sessió va ser a càrrec de **Ms Susanna Neuhold, representant de l'Associació Italiana de Celiacs (AIC)**, i **Ms Jacqueline Pante, de Dr. Schär**, que van parlar sobre la importància de les declaracions ("claims") en l'etiquetatge sense gluten. Neuhold i Pante van destacar que, mentre que l'etiquetatge és rellevant per a tots els consumidors, és especialment vital per a les persones amb celiàquia i amb altres trastorns relacionats amb el gluten. Aquest etiquetatge esdevé una guia essencial per seguir una dieta estricta sense gluten. També es va analitzar la proliferació de declaracions com "baix en gluten", "sense blat" o "naturalment sense gluten" i

com aquestes poden generar confusió. **Les ponents van remarcar la necessitat d'educar tant els productors com els consumidors per a garantir un etiquetatge eficaç.**

La tercera sessió va ser liderada pel prestigiós **Prof. Detlef Schuppan i Ms Marylin Geller**, de la Celiac Disease Foundation. Tots dos experts van compartir els avenços més recents en la recerca sobre possibles tractaments i cures per a la malaltia celíaca. **Tot i que algunes línies d'investigació, com la immunoteràpia o els enzims, mostren resultats prometedors, van subratllar que encara no hi ha una solució definitiva a prop.** Malgrat els reptes, es va destacar la importància de continuar impulsant la recerca per millorar la qualitat de vida de les persones afectades.

A continuació, el Dr. Alfonso Rodríguez Herrera va presentar el **nou protocol desenvolupat per la Societat Espanyola de Malaltia Celíaca** per a l'ús de tècniques de detecció de pèptids immunogènics del gluten (GIP, per les sigles en anglès). Aquest protocol té com a objectiu detectar possibles transgressions dietètiques i mesurar l'adherència a la dieta sense gluten. Rodríguez Herrera va explicar com **aquestes tècniques poden ajudar els professionals de la salut a oferir un seguiment més personalitzat i efectiu.**

L'última sessió es va centrar en un tema estratègic: el paper de les associacions de pacients en el context actual. Amb la participació de **Herthsa Deutsch (Associació Austríaca)** i **Mr. Mitja Kozar i Ms. Natasa Forstner Holesek (Associació d'Eslovènia)**, es va reflexionar sobre si les associacions han perdut rellevància amb l'arribada d'internet. Els ponents van coincidir que, **tot i que internet ha democratitzat l'accés a la informació, les associacions continuen sent essencials per oferir suport, representar els interessos del col·lectiu i actuar com a interlocutors clau davant les institucions.** També van compartir estratègies per adaptar-se a l'era digital sense perdre la seva essència.

La jornada va ser un espai d'aprenentatge i col·laboració que va abordar aspectes científics, socials i normatius crucials per al col·lectiu celíac. Des de l'Associació Celiacs Catalunya reafirmem el nostre compromís amb la promoció d'iniciatives que garanteixin la seguretat alimentària, l'impuls de la recerca i el reforç de la nostra comunitat. Continuarem treballant conjuntament amb associacions internacionals per a millorar la qualitat de vida de les persones amb celiàquia.

← Cristóbal Pérez, responsable del departament Tècnic-Científic de l'Associació Celiacs de Catalunya, i Eduard Colomer, membre de Celiacs Joves i representant de Coeliac Youth of Europe (CYE).

"Tot i que algunes línies d'investigació, com la immunoteràpia o els enzims, mostren resultats prometedors, encara no hi ha una solució definitiva a prop."



Cerdanya
Wellness
Ecoresort

Gaudim fent
un món millor

HOTEL | APARTAMENTS | BUNGALOWS

Desafieu allò convencional: la cuina del restaurant Arc és **100% sense gluten** i així gaudireu sense preocupacions!

Arç

PRODUCTES DE KMO
PROVEÏDORS LOCALS



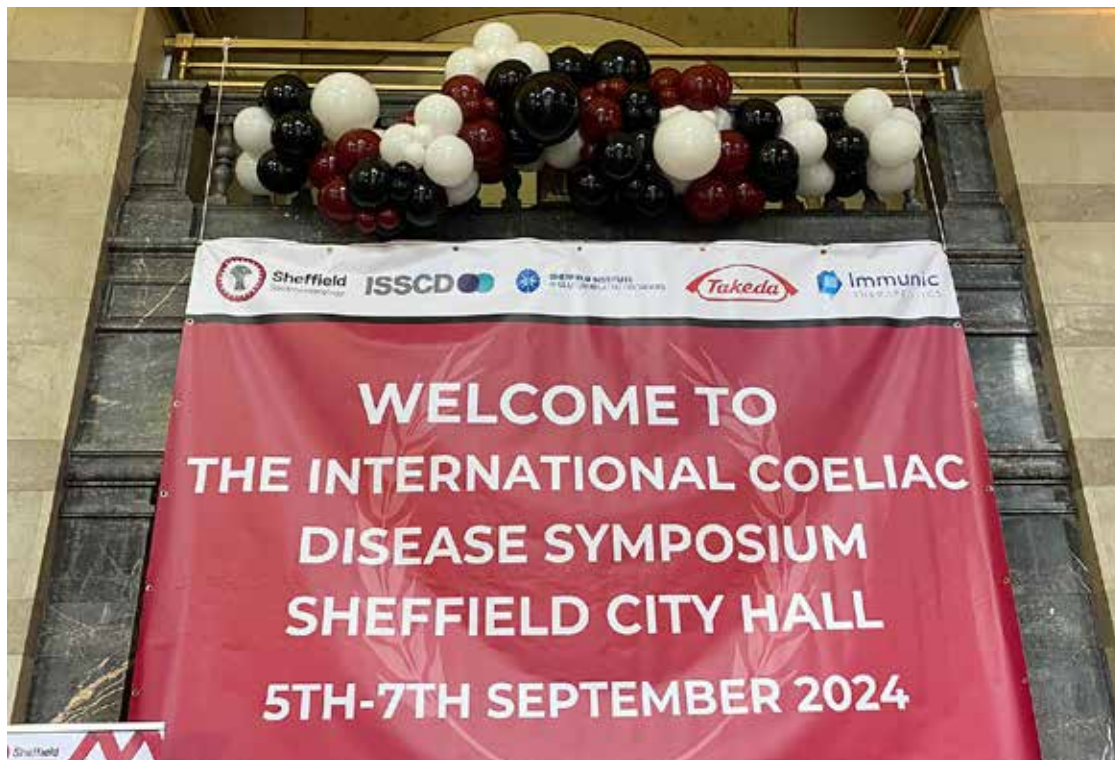
10%
DESCOMPT

Prullans de Cerdanya - PIRINEUS
www.cerdanyaecoresort.com

Formació i investigació

20a edició del Simposi Internacional de Malaltia Celíaca a Sheffield

A CÀRREC de Joel Huguet Garcia, membre del Departament Tècnic-Científic de l'Associació Celíacs de Catalunya



Els dies 5, 6 i 7 del mes de setembre vam assistir a la 20a edició del Simposi Internacional de Malaltia Celíaca (ICDS) organitzat a Sheffield, Regne Unit.

Vam estar presents a les ponències impartides pels millors professionals de sectors mèdics com gastroenterologia, pediatria, nutrició humana i dietètica, immunologia i biologia. El congrés es va dividir en dos fòrums principals, el científic i el clínic, amb diferents sessions i ponències. En aquest article trobareu un resum dels principals aspectes a destacar de les jornades.

EPIDEMIOLOGIA

Una de les grans preocupacions és la futura prevalença de la malaltia celíaca, la qual s'espera que s'hagi triplikat el 2050. Es va donar importància a fer un cribratge en infants, el qual facilitarà el seu diagnòstic i permetrà, en un futur, tenir dades universals. Independentment del grup de risc, s'ha de considerar fer una serologia en aquest grup d'edat en la qual es puguin observar dades d'anticossos TGA-IgA. Des d'Itàlia, el Dr. Carlo Catassi (Universitat Politècnica de Marche, Ancona) va presentar el seu estudi pilot el qual implica 4 regions diferents del país on es realitzaran serologies en edats de 2, 6 i

10 anys en col·laboració amb l'atenció primària. En conseqüència, en el cas de presència positiva d'anticossos, es derivarà l'infant a un centre de referència per finalitzar el seu diagnòstic.

Actualment, s'estan portant a terme altres estudis a l'Hospital General de Massachussets que permeten observar si característiques com la predisposició genètica, l'exposició ambiental, la microbiota i la disbiosi intestinal, entre d'altres, són factors que puguin determinar si es tracta d'una malaltia que es pugui preveure.

LA MALALTIA CELÍACA ULTRA CURTA (Ultra Short Coeliac Disease, USCD)

La malaltia celíaca ultra curta és un nou fenotip de la patologia en què l'atrofia vellositària només afecta el bulb duodenal, és a dir, a la part inicial de l'intestí. La Dra. Suneil A Raju, de la unitat de gastroenterologia de la Universitat de Sheffield, va fer incís en la necessitat de practicar una biòpsia en aquests casos. A més, el pacient té una alta probabilitat de tenir serologia positiva amb valors molt elevats. Actualment, s'està estudiant si l'atrofia vellositària podria estar present més enllà de la zona del bulb duodenal.

“S'estan portant a terme altres estudis a l'Hospital General de Massachussets que permeten observar si característiques com la predisposició genètica, l'exposició ambiental, la microbiota i la disbiosi intestinal, entre d'altres, són factors que puguin determinar si es tracta d'una malaltia que es pugui preveure”

LA MALALTIA CELÍACA I ALTRES PATOLOGIES

La malaltia celíaca i el fetge

Alberto Rubio Tapa, doctor del campus clínic de Cleveland, va fer referència a l'alta presència de transaminases hepàtiques (índex de dany hepàtic) en pacients amb malaltia celíaca (MC). La prevalença que s'ha trobat és la següent:

- 9% dels pacients amb MC i elevades transaminases hepàtiques
- 4/6% dels pacients amb MC i hepatitis autoimmune
- 3/4% dels pacients amb MC i malaltia hepàtica en fase final o trasplantament
- 5% dels pacients amb MC i cirrosis

En el cas de trobar un pacient amb MC i dany hepàtic al qual la dieta sense gluten no sigui eficaç, serà necessari fer una cerca d'altres patologies hepàtiques i una biòpsia del fetge.

La malaltia celíaca i Síndrome de Down

La pediatra Marisa Stahl (Hospital de Colorado) va esmentar que aquells individus que pateixen síndrome de Down tenen un 6% de possibilitats de poder desenvolupar malaltia celíaca. Tot i que els mecanismes no es coneixen, s'ha observat que un 50% d'aquests individus tenen atrofia vellositària, però no acaben de desenvolupar la malaltia. Per tant, s'han de buscar altres factors que puguin ser determinants com:

- SIBO
- Infeccions
- Malaltia inflamatòria intestinal
- Duodenitis: inflamació o irritació del duodè

La malaltia celíaca i Síndrome de l'Intestí Irritable (SII)

Un dels grans problemes de la malaltia recau en la gran similitud de símptomes digestius que es poden trobar amb el cas del SII. S'ha pogut observar que en l'àmbit patològic poden haver-hi símptomes molt similars que poden suggerir la presència de les malalties on al voltant d'un 4% dels pacients poden patir una serologia positiva de la MC i símptomes compatibles amb el SII.

TRANSICIÓ DE PEDIATRIA A ADULTESA

Tristan Humphreys, de l'Associació de Celíacs del Regne Unit, va fer un gran incís en la importància d'acompanyar al pacient durant la seva etapa adolescent a causa de factors com la presa de decisions, el guany d'autonomia i, fins i tot, la situació financera, que poden ser determinants per tal de descriure una transició òptima i evitar les següents situacions:

- Entre un 36-88% dels pacients segueixen una dieta estricta sense gluten.
- Entre un 22-31% dels pacients tenen un seguiment mèdic normal i al 60% no se'ls ofereix la revisió anual.
- Un 46% dels pacients informen patir restriccions alimentàries i socials en el seu dia a dia.

L'ADHERÈNCIA A LA DIETA SENSE GLUTEN

Les expectatives amb el seguiment de la dieta sense gluten en moltes ocasions no acaben de ser completes. Tot i que l'objectiu es basa en una recuperació ràpida de símptomes, una negativització d'anticossos i la recuperació de l'atrofia vellositària, es tracta d'un procés que pot arribar a trigar anys. L'efecte psicològic recau en el pacient, deteriorant així la seva situació social i mental, i s'ha pogut observar que entre un 20% i un 50% de la població té una taxa d'adherència baixa per tal de no patir afectacions en l'àmbit social. S'ha de donar importància en controlar aquesta situació mitjançant:

- Educació en relació amb la dieta sense gluten.
- Autoconeixement de com afecta la dieta en l'àmbit personal.
- Coneixement de com afecta l'ansietat a cada pacient.
- Estratègies per mitigar situacions no desitjades.

Es tracta d'un treball que ha de ser multidisciplinari per tal que els professionals sanitaris de tots els àmbits puguin abastir i tractar la patologia del pacient.

nectari
RESTAURANT

Cuina tradicional, amb un toc actual, elaborada amb productes autòctons i de temporada

Carta | Menús de migdia i nit | Menú degustació
En tots ells disposem de plats aptes per celíacs!

@nectari_restaurant

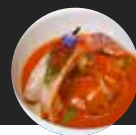
HORARIS

De 13:30 a 15:30 h
i de 20:30 a 22:30 h

Carrer València, 28, Barcelona
Tel. 932 268 718 / 633 532 635

Ara, amb 48 h d'antelació, també t'oferim servei de take away o t'ho portem a casa!

Aquestes festes, regala una experiència gastronòmica amb nosaltres!



37a Reunió del Prolamin Working Group a Darmstadt

A CÀRREC de Cristóbal Pérez Sixto, responsable del Departament Tècnic-Científic de l'Associació Celiacs de Catalunya

Els dies 26, 27 i 28 de setembre de 2024 vam participar en la 37a reunió del Prolamin Working Group (PWG) a Darmstadt, Alemanya. Al llarg de les jornades es van presentar diverses ponències científiques que van aportar valuosos avenços en la comprensió i gestió de la malaltia celíaca i la contaminació per gluten en aliments.

La sessió inaugural va començar amb la presentació de Thomas Weiss, CEO de R-Biopharm AG, on va destacar els darrers avenços en el desenvolupament d'assaigs per a la quantificació de gluten. La nova generació d'assaigs cerca una major precisió i sensibilitat en la detecció de pèptids immunoreactius en productes alimentaris, un avenç essencial per garantir la seguretat dels pacients amb celiaquia.

Anàlisi de pèptids immunoreactius i tractament dietètic

Un dels primers estudis presentats va ser el de Kim Lorenz, el qual va explorar la digestibilitat del gluten mitjançant l'anàlisi LC-MS/MS. Aquest enfocament va permetre identificar pèptids immunoreactius presents en farina i pa després de la digestió *in vitro*, proporcionant una eina valuosa per comprendre millor l'impacte dels aliments processats als pacients amb celiaquia.

Eleonora Tissen va complementar aquest enfocament amb la seva recerca en desenvolupament sobre la quantificació de pèptids actius de la malaltia celíaca en la cervesa, utilitzant també tècniques de LC-MS/MS. Aquesta metodologia és crucial, ja que permet avaluar el risc real d'exposició al gluten en begudes àmpliament consumides, on la seguretat sense gluten pot ser difícil de garantir.

Paul Ciclitira va presentar un informe sobre tractaments dietètics innovadors per a la malaltia celíaca. El seu estudi va avaluar noves aproximacions dietètiques que podrien complementar o substituir la dieta sense gluten actual, amb resultats prometedors per millorar la qualitat de vida dels pacients.

Avenços en estudis genètics i farmacològics

L'àrea d'investigació genètica també va estar present a la reunió amb la presentació de René Smulders, el qual va abordar les polítiques globals d'edició genètica i les seves implicacions pel desenvolupament de cultius de blat amb menor immunogenicitat del gluten. Aquest camp obre la porta a futurs cultius que, mitjançant biotecnologia, puguin produir aliments naturalment segurs per a persones amb celiaquia.

D'altra banda, Detlef Schuppan va presentar una actualització sobre els estudis clínics en fàrmacs per a la malaltia celíaca, amb un enfocament especial en la inhibició de la transglutaminasa tissular 2 (TG2). La inhibició d'aquest enzim clau és una de les estratègies més estudiades per reduir els efectes nocius del gluten a l'intestí dels pacients amb celiaquia. A més, Schuppan va discutir els mecanismes dels inhibidors de l'amilasa-tripsina (ATIs) i els seus estudis clínics, subratllant la seva

rellevància com a possibles contribuents a la inflamació intestinal en la malaltia celíaca. Les investigacions estimen que al voltant del 10% de la població podria patir una hipersensibilitat als ATIs o a altres components del blat diferents del gluten.

Estudis immunològics i de seguretat alimentària

En l'àmbit immunològic, Fernando Chirido va exposar la seva recerca sobre el paper de l'expressió de les molècules del MHC classe II en les cèl·lules epitelials intestinals. Aquests descobriments són essencials per comprendre com l'intestí de les persones amb celiaquia respon al gluten i com podria modular-se aquesta resposta per reduir la inflamació.

La seguretat alimentària també va ser un tema central. Chiara Monachesi va presentar un informe sobre el monitoratge del gluten en aliments, destacant resultats del món real i perspectives futures per a la seguretat de les persones amb celiaquia. Aquests estudis van revelar la necessitat de millorar els mètodes de control i monitoratge, especialment en productes processats, per garantir la seguretat dels consumidors.

Reptes clínics i perspectives de compliment dietètic

Nancy Odden va donar a conèixer un estudi sobre els reptes a curt termini en pacients amb malaltia celíaca en remissió després de consumir pèptids intactes i hidrolitzats d'ordi. Aquest estudi subratlla la necessitat d'estratègies dietètiques més precises per prevenir recaigudes en pacients amb dieta estricta sense gluten.

Finalment, Nick Trott va oferir una perspectiva des de la nutrició sobre els reptes que enfronten els pacients per complir amb la dieta sense gluten. Aquesta intervenció va destacar la importància d'un enfocament integral que inclogui educació nutricional, suport psicològic i eines pràctiques per facilitar l'adherència a la dieta.

Les ponències presentades al Prolamin Working Group 2024 han posat de manifest els avenços significatius en l'estudi del gluten i la malaltia celíaca, abastant des de l'anàlisi molecular fins a les estratègies terapèutiques i de seguretat alimentària. La representació de l'Associació Celiacs de Catalunya en aquesta reunió enforteix el nostre compromís amb la investigació i el desenvolupament de solucions que millorin la qualitat de vida de les persones amb celiaquia. La contínua col·laboració entre científics, clínics i la indústria és fonamental per afrontar els reptes futurs en la gestió d'aquesta malaltia.



Fes que el teu
Nadal sigui
irresistible amb
Président

airos

GLUTEN FREE

Hechos para

gustar

Presentamos
nuestras

NUEVAS

GALLETAS
SIN GLUTEN

Llega de la mano de Airos, la
inconfundible galleta tipo sándwich, la
galleta favorita de los consumidores se
presenta, en su versión sin gluten y sin
lactosa, en formato de 300 gramos.



airosglutenfree.com

Preguntes i respostes sobre el diagnòstic de cèliaquia



Amb el diagnòstic de cèliaquia a la mà, sorgeixen mil i un dubtes. Aquestes són algunes de les preguntes que els hi han fet a l'equip d'atenció al soci a les primeres visites a l'Associació:

Com m'ho muntaré per viatjar o per menjar fora de casa?

Sortir a menjar fora o viatjar requereix una bona preparació. És recomanable consultar la nostra pàgina web o les de les associacions d'altres països per identificar els establiments acreditats, així com portar un "kit d'emergència sense gluten" per si de cas.

Consulta consells útils per viatjar en el QR.

He de ser tan estricte amb les pautes per evitar el contacte encreuat?

Sí, tant a casa teva com a la de familiars i amics. És important seguir els protocols a l'hora de cuinar per a una persona amb cèliaquia, ja que una contaminació suposa haver de tornar a recuperar les vellositats o que es vegin afectats altres sistemes de l'organisme. Encara que no presentis símptomes evidents, el teu cos se'n ressent i pots tenir problemes de salut a curt o a llarg termini.

Consulta les directrius per a cuinar sense gluten en el QR.

Puc comprar pa sense gluten a qualsevol forn?

No, cal que l'obrador estigui acreditat per l'Associació Celiacs de Catalunya. Cal anar amb compte amb els obradors que no estan acreditats i que ofereixen pa sense gluten o són mixtes, ja que la farina és molt volàtil i si es comparteix espai de producte amb gluten i sense a l'expositor, la possibilitat que estigui contaminat és molt gran. Per altra banda, és possible trobar pans de marques de productes etiquetats sense gluten envasats.

Per què són tan cars els productes sense gluten?

Perquè les matèries primeres emprades poden ser més costoses que la farina de blat comú i la seva producció requereix processos específics per evitar el contacte encreuat amb gluten, augmentant els costos de producció. A més, tot i que la demanda ha augmentat en els últims anys, segueix sent menor en comparació amb la de productes amb gluten. A això cal sumar-hi que els productes específics sense gluten requereixen una inversió en investigació i desenvolupament per replicar les textures i els sabors dels aliments amb gluten. A més, necessiten certificacions i etiquetatsges especials per assegurar la seva seguretat. Tots aquests factors contribueixen a l'augment del preu final.

La meva família també ha de menjar sense gluten a casa per evitar el contacte encreuat?

Si hi ha membres de la família que no pateixen cèliaquia, no és necessari que mengin sense gluten, ja que també suposarà un sobrecost per a l'economia familiar. L'important és tenir clar els protocols a la cuina, l'emmagatzematge i el servei a taula. Si el seu diagnòstic encara està en estudi, és fonamental que no retirin el gluten de la seva dieta, ja que això podria alterar els resultats de les proves.

Què passa si la meva parella em fa un petó si ha menjat o begut un producte amb gluten?

El que cal tenir en compte és que no quedin restes de menjar a la boca amb una posterior neteja bucal.

Puc continuar comprant a la xarcuteria/carnisseria de sempre?

El que és important és que tinguin en compte certes pautes per evitar el contacte encreuat amb gluten, sobretot si manipulen arrebossats i espècies. Per això, recomanem que es compri en establiments acreditats. Si això no fos possible, el més recomanable és avisar sobre el diagnòstic de cèliaquia de manera que, quan et serveixin, es rentin prèviament les mans o es canviïn de guants, i que netegin la superfície a utilitzar o hi posin un paper. També cal netejar la màquina de tallar o, el que és millor, que preparin la teva comanda a primera hora i deixin llest l'encàrrec. Cal que la neteja es faci amb aigua i sabó, no és suficient amb només aigua si hi ha hagut gluten. Recorda que l'embotit cal que estigui etiquetat com a sense gluten.

↓ Podeu consultar aquí consells útils per viatjar



↓ Podeu consultar aquí les directrius per a cuinar sense gluten



Eurocamping

Camping Resort
& Bungalow Park
Vacances en família!

Gran varietat de plats
sense gluten

www.euro-camping.com - Avda Catalunya, 15 Calonge i Sant Antoni, Costa Brava **972 65 08 79** @ eurocamping

L'ATELIER
SALUDABLE

ESPECIALISTES EN
PRODUCTES 100%
SENSE GLUTEN
OPCIONS SENSE
LACTOSA I VEGANS

La teva botiga 100% sense gluten t'espera a Vilafranca del Penedès!

Opcions de tota mena
i per a tothom!

I si vols, t'ho portem a casa!
Només has d'entrar a la nostra
pàgina web i demanar els productes
que més t'agradin.



www.lateliersaludable.es

93 604 32 84

633 81 14 69

LLIURE DE GLUTEN

celícies

Cafeteria lliure de gluten a la Seu d'Urgell

- Productes dels millors obradors i d'elaboració pròpia
- Rebosteria i productes personalitzats per encàrrec
- Varietat sense lactosa i opcions veganes
- Botiga especialitzada
- Tallers amb places limitades
- Servei per a hostaleria i restauració.



Celícies
C/ Major, 51 – La Seu d'Urgell

Tel. 973 35 15 50
www.celicies.cat

info@celicies.cat
@celicies @ f

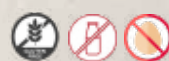
L'ÀNEC DELS PIRINEUS

productor i elaborador de productes de l'ànec

C/ Caterina Albert, 1
Besanó (Girona)
972 40 24 54 | 972 23 02 04
602 25 45 31
info@anecdelspirineus.com
@anecdelspirineus

www.anecdelspirineus.com

ELS NOSTRES CANELONS



- Tradicionals
- Marisc
- Espinacs, formatge blau, panses i pinyons
- Brandada de bacallà
- Pollastre foie i tòfona
- Magret i foie
- Galta de vaca i foie

En primera persona

Entrevista a Sóley Björk, membre de l'Associació Celiacs d'Islàndia



← Trobada amb les associacions de celiacs dels països nòrdics i bàltics.

→ Sóley Björk, membre i voluntària de l'Associació Celiacs d'Islàndia.

**La Sóley Björk és membre i voluntària de l'Associació Celiacs d'Islàndia, Se-
líak og glútenþolssamtök Íslands, i
el maig passat ens va venir a visitar ja
que actualment viu a Barcelona.**

— Quan es va fundar l'Associació Celiacs d'Islàndia, i per què?

L'actual associació es va formalitzar l'any 2015. És un renaixement d'una associació que es va fundar a finals dels '90 i que només va funcionar durant uns quants anys.

— Està gestionada només per voluntaris/es?

Està governat per una junta de 6 persones, totes elles voluntàries.

— Quants associats teniu?

Cap. A Islàndia, aquesta fórmula no és utilitzada per cap associació per cap malaltia o discapacitat, simplement no hi funciona. Rebem subvencions governamentals de tant en tant per fer que la informació sobre la celiaquia sigui accessible en islandès, ja que som l'única font sobre la malaltia en aquesta petita zona lingüística.

— Quin tipus d'activitats organitzau?

No n'organitzem. El que fem és donar suport, informació i conscienciació. Tot i que, si aconseguim finançament, voldríem organitzar esdeveniments per a infants la propera primavera.

— Quines altres tasques fa l'associació de celiacs?

Elaborem i distribuïm fulletons per a pacients acabats de diagnosticar, ajudem als pares d'infants amb celiaquia a comunicar-se amb els centres educatius sobre l'educació domiciliària i els menjadors, difonem la conscienciació sobre la malaltia entre el públic en general i els professionals de la salut i responem les preguntes del públic en general. Acabem d'iniciar un diàleg amb el Ministeri de Salut sobre un possible cribratge a causa de la baixa taxa de celiacs a Islàndia en comparació amb els països veïns amb els quals compartim una gran part de la nostra cultura i ADN. Això es va posar en suspens quan el govern va cessar, però esperem impacients que s'estableixi un nou Ministre de Sanitat per poder-ho tornar a començar!

— A Espanya no disposem d'ajudes públiques per pagar la dieta sense gluten (més cara). Al teu país, el govern ajuda econòmicament els celiacs? En cas afirmatiu, podries explicar en quins casos i com funciona?

No, el suport es va reduir molt després de la caiguda financera del 2009 i una versió reduïda per a infants és l'únic que va quedar fins que es va retirar completament el 2019. Estem pressionant per recuperar-lo.

— Quins són els reptes que té la comunitat amb celiaquia al teu país?

El repte més gran que tenim és que som pocs. Islàndia té la taxa més baixa de celiacs diagnosticats del nord d'Europa, amb només al voltant del 0,1% de la població diagnosticada amb la malaltia. Creiem que això es deu principalment a un infradiagnòstic, ja que els metges simplement no estan familiaritzats amb la malaltia.

El baix nombre de celiacs és el nucli del nostre problema, perquè això duu al fet que hi hagi un coneixement mínim de la malaltia. Menjar fora no és fàcil, no hi



ha massa varietat de productes sense gluten a les botigues d'arreu del país, i les malalties relacionades poden passar fàcilment sense diagnosticar a causa del desconeixement dels metges. Dit això, hi ha hagut moltes millores en els darrers anys, i a poc a poc anem augmentant la conscienciació.

— **Teniu un Projecte Restauració a Islàndia per acreditar establiments sense gluten?**

No, però estem buscant la col·laboració amb alguns restaurants. El problema

és l'elevada taxa de rotació de personal a la indústria de la restauració. Les pizzeries poden canviar fàcilment el 80% de la plantilla en un any, per la qual cosa la formació és difícil. Hi ha llocs que ofereixen una base de pizza sense gluten, però el client ha d'assegurar-se que comprenen el que suposa el contacte encreuat amb gluten, de forma que molts no s'arrisquen.

— **Si un dels nostres socis amb celiaquia viatja a Islàndia, com pot saber on menjar fora (restaurants...)? És possible enviar un correu electrònic a la vostra associació per obtenir recomanacions?**

Recomanaria portar una targeta explicativa en islandès o anglès que expliqui la malaltia i els requisits (a Islàndia és habitual que el personal del restaurant sigui de l'estranger). En general, els restaurants estan oberts a ajudar, però sovint no entenen què suposa la malaltia o el contacte encreuat amb gluten, de forma que explicar-ho és clau per a un viatge exitós a Islàndia.

Us convidem a contactar amb nosaltres per saber restaurants, però com he dit abans, els restaurants tenen rotació del personal sovint, de manera que, tot i que un restaurant hagi tingut en compte a les persones amb celiaquia en el

passat, no implica que sigui segur en el futur. Comunicar-se amb el restaurant és clau.

— **És fàcil trobar productes sense gluten als supermercats d'Islàndia? En pots esmentar alguns?**

Totes les grans cadenes de supermercats tenen alguns productes sense gluten, com a mínim a la ciutat i a les poblacions més grans. Als pobles de l'illa és una ruleta, alguns en tenen i altres no, així que us recomano agafar provisions quan passeu per una ciutat més gran abans d'anar a la Islàndia rural per si de cas.

— **Ara ens agradaria saber una mica més de tu, quina és la teva funció a l'Associació Celiacs d'Islàndia?**

Soc l'anterior cap de l'associació, però com que ara visc a Barcelona, actualment ajudo des de fora.

— **Per què creus que és important ser membre d'una associació de celiacs? I per què és important ser voluntari/a?**

La clau de la conscienciació, el progrés i l'alimentació segura són les associacions de celiacs. Són qui parlen per nosaltres. Som més forts com a grup que com a individus, més propensos a ser escoltats. Les associacions són essencials per assolir la qualitat de vida que volem com a persones amb celiaquia.





Obrador
de cheesecakes
artesans



Sense gluten

www.chicacheesecake.es
Carrer Travesseres 1-3 · Granollers

En primera persona

Entrevista a La Consciente

Obrador artesà guanyador del concurs del Millor pa de pagès sense gluten 2024



← Pa de pagès guanyador.

Entrevistem a Nico Gendrot, propietari i artesà de La Consciente, obrador artesanal sense gluten i ecològic guanyador de la tercera edició del concurs “Millor pa de pagès sense gluten”.

— Com va sorgir la idea de crear un obrador 100% sense gluten i ecològic?

Just abans de la pandèmia treballava en una oficina, però no m'aportava molt. Jo havia estudiat hostaleria i treballat en restaurants i hotels, i tot i que la feina era del sector, sempre havia pensat tirar endavant un projecte vegetarià-vegà ecològic. Per altra banda, a causa d'uns problemes de pell em van diagnosticar que el causant era la ingesta de gluten i vaig començar a fer cursos de pa i a millorar la tècnica. En arribar la covid vaig deixar la feina i vaig invertir a fer producció i venda de pa sense gluten, fent entregues a domicili amb la bicicleta. Vam anar fent una clientela fins que vam créixer arribant a aconseguir obrir aquest obrador.

— Quines dificultats us heu trobat a l'hora d'elaborar pa sense gluten?

Trobar la fórmula exacta, el bon equilibri entre saludable, bona textura i bon sabor amb mètodes tradicionals, sense additius ni gomes, ja que és un producte que es consumeix diàriament.

— A més de fleca, també oferiu altres productes?

Sí, ara estem desenvolupant massa brioix, rolls..., intentant treballar en productes de temporada com la coca de Sant Joan, el tortell de Reis, els panellets, i tot vegà, sense mantega ni ou. Angelica Robinson és l'encarregada de tota la part dolça com pans de pessic, cookies, trufes..., també oferim grànols i estem estudiant oferir-ne de més varietats, baixes en sucre i amb plantes medicinals.

— Quins són els productes que tenen més demanda?

Sobretot pans i baguetes. Ens demanen molt pasta de full, però ens cal una ma-

quinària concreta que encara no tenim. És una previsió de futur, mentre anem fent proves per poder oferir el producte vegà i el més sa possible.

— El fet d'oferir producte ecològic i *plant based* té més acceptació?

Sí, moltes vegades entra gent preguntant si és tot vegà o sense gluten i com que oferim les dues coses, se n'alegren. En general, té molta acceptació, hi ha gent amb moltes intoleràncies i al·lèrgies, per això intentem fer productes inclusius, per a tothom. Per exemple, hem tret la soja com ingredient, ja que molta gent no en podia menjar.

— Teniu botiga online? A quina zona serveiu?

Des de fa poc tenim botiga online i enviem a tota la península. Encara no hem tingut comandes de balears, però també els donàriem servei d'un dia per l'altre. Tenim clients de Santiago de Compostela, per exemple.

Algunes accions i fites per millorar la vida del col·lectiu amb cèliaquia

POTS CONSULTAR LA RESTA D'INICIATIVES IMPULSADES PER L'ASSOCIACIÓ A LA NOSTRA WEB

PROMOCIÓ I PROTECCIÓ DELS DRETS DE LES PERSONES AMB CELIAQUIA



Parlament i Generalitat de Catalunya, Ministeri de Sanitat i Congrés dels Diputats

* Assistim al Congrés dels Diputats de Madrid per presenciar la votació de la primera Proposta no de Llei (PNL) que inclou demandes per millorar la situació del col·lectiu amb cèliaquia. Entre aquestes demandes hi ha l'establiment d'ajudes econòmiques per afrontar l'increment de costos de la cistella de la compra sense gluten, així com l'actualització i difusió del Protocol per al diagnòstic precoç de la malaltia celíaca entre els professionals sanitaris, amb l'objectiu d'aconseguir diagnòstics més ràpids i un seguiment adequat dels pacients, entre d'altres. Aquesta proposta neix com a resultat de la primera Jornada Parlamentària sobre la cèliaquia, celebrada el passat mes de maig en el marc del Dia Internacional de la Cèliaquia (DIC), de la qual vam fer un seguiment sol·licitant reunions i compromisos, i que va ser registrada pel PSOE*.

*Al tancament de la revista encara no s'havia realitzat la votació.

* Fruit de les eleccions anticipades a Catalunya del 12 de maig: ens posem en contacte amb els diputats de la Comissió de Salut del Parlament per promoure la inclusió d'accions a favor del col·lectiu amb cèliaquia en els seus programes. Realitzem un seguiment de les publicacions dels programes i proporcionem informació als nostres socis i sòcies abans de les eleccions.

* A instàncies de la nostra entitat, es registra una Proposta no de Llei (PNL) al Congrés dels Diputats per part d'ERC per la rebaixa de l'IVA dels productes sense gluten.

* Les 3 grans associacions de pacients amb cèliaquia (FACE, Celíacos Madrid i la nostra entitat) mobilitzem a fabricants de pa, obradors, investigadors, societats científiques i administracions públiques, i enviem una petició al Ministro de Agricultura referent a la normativa del pa sense gluten, on li sol·licitem una reforma del RD 308/2019 que contempli el pa sense gluten com a "comú" i així permeti l'aplicació del mateix tipus d'IVA, el tipus superreduït, desestimant la proposta del projecte "Omnibus" que pretén categoritzar al pa sense gluten únicament com a pa "especial".

* Assistència a l'acte institucional amb motiu de la Dia-da Nacional de Catalunya convidats pel president de la Generalitat de Catalunya i el president del Parlament de Catalunya.



Altres Ens Públics, convenis i mocions

* L'Ajuntament de Manresa aprova la inclusió de la Delegació del Bages al Consell Municipal de Salut i Prevenció d'Addiccions.

* Assistència a la reunió de presentació del Projecte de Salut Digital del Departament de Salut de la Generalitat.

* Participació en la 2a Ronda del Qüestionari Marc d'Experiència del Pacient del Departament de Salut de la Generalitat.

* Estem presents a la presentació i a les reunions posteriors del Programa Escola de Salut Catalana del Departament de Salut de la Generalitat.

* Participació al Comitè Estratègic de Participació i Coordinació de l'Atenció a la Ciutadania en Malalties Digestives de la Vall d'Hebrón.

* Presentem la nostra candidatura per a la renovació de la vocalia al Plenari del Consell Consultiu de Pacients de Catalunya i assistim a les reunions. Candidatura acceptada.

* En col·laboració amb el Col·legi de Dietistes i Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT) i l'Agència de Salut Pública de Catalunya, hem presentat una queixa a l'Oficina de la Defensora de l'Audiència de RTVE pel contingut emès al programa Masterchef el 22 d'abril de 2024.

* Hem obert una nova delegació, Baix Llobregat Nord, amb seu a Martorell.

* La delegació de Menorca ha estat admesa com a membre del Consell Municipal d'Acció Social de Ferreries.

* S'ha renovat el conveni amb l'Ajuntament de Ferreries.

* L'Ajuntament d'Ulldecona ha organitzat la 1a Jornada sobre la celiaquia, amb la col·laboració dels voluntaris de la delegació Baix Ebre – Montsià.

* S'ha celebrat la 1a Jornada Gluten Free a Malgrat, organitzada pel propi Ajuntament.

* Diverses façanes institucionals s'han il·luminat, a petició de l'Associació, per commemorar el Dia Internacional de la Celiaquia, incloent el Palau de la Generalitat de Catalunya, l'Ésser del mil·lenni de Gavà, el Pont de l'Anoia a Martorell, el Mercat municipal d'Amposta, i els Ajuntaments d'Arenys, Igualada, L'Hospitalet, Lleida (Paeria), Sabadell, Mataró, Santa Perpètua de la Moguda, la Torre dels Vents i l'Espai Kesse a Tarragona, així com la Plaça del Bimil·lenari a Tortosa.

* L'Ajuntament de Cardedeu ha adoptat una moció en suport de les persones amb malaltia celíaca, presentada per tots els grups municipals.

* Hem mantingut una reunió amb l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària per discutir el Programa de control d'al·lèrgens que s'està implementant a les escoles catalanes.

* Hem tingut una reunió amb el departament de Turisme de Lloret de Mar per actualitzar la nostra col·laboració i enviar informació a la seva base de dades sobre el projecte de restauració.

* Hem estat nomenats com a membres del Consell de salut del Districte Sant Martí de BCN.



Sinèrgies

* Assistència i suport a la manifestació organitzada per l'Associació de Celíacs i Sensibles al Gluten de Madrid, titulada "Sense gluten i sense pasta".

* Signatura de la renovació del conveni de pràctiques amb la Universitat de Lleida.

* Reunions amb ANECAMP - Associació Nacional d'Empreses d'Activitats i Campaments per establir sinèrgies entre ambdues entitats i treballar per la seguretat i inclusió dels nens i nenes amb celiaquia. Organització d'una taula rodona amb la participació de FACE, ADILAC i AEPNAA.

* Suport a la manifestació de la plataforma que promou la creació de l'especialitat multidisciplinària de Genètica Clínica a Barcelona.

* Col·laboració amb ACTIVA'T per a la salut mental: grups de suport emocional.

* Coincidint amb la Setmana del Dia Internacional de la Celiaquia, el programa Cuines de TV3, a petició de la nostra entitat, presenta dues receptes sense gluten revisades pel nostre departament tècnic.

* Signatura d'un conveni amb el Science and Cooking World Congress (SCWC) per facilitar l'accés a una restauració segura sense gluten per a les persones afectades de celiaquia a nivell internacional.

* Presentació d'una candidatura conjunta a la Marató de TV3 sobre Malalties Intestinals Cròniques per a la Malaltia Celíaca (MC), Malaltia Inflamatòria Intestinal (MII), Síndrome d'Intestí Irritable (SII) i Incontinència Fecal. Aquesta candidatura ha estat presentada per les associacions de pacients ACCU Catalunya, Associació de Celíacs de Catalunya i ASIA (Associació d'Incontinents), amb el suport de l'Acadèmia de Ciències Mèdiques de Catalunya i Balears, la Societat de Nefrologia, la Societat Catalana de Digestologia, la Fundació per a la Recerca Mútua de Terrassa, IDIBELL (a través de la sol·licitud de l'Hospital Moisès Broggi) i la Fundació per a la Recerca de l'Hospital Vall d'Hebron.

* Signatura d'un acord amb Eix Estels, un grup d'oci infantil i cases de colònies.

* Participació en les dues Assemblees Extraordinàries de l'AOECS i coordinació amb la Secretaria General de l'entitat per facilitar-li el decàleg que vam elaborar per sol·licitar una Proposta de no Llei al Congrés dels Diputats al maig, amb l'objectiu de que l'AOECS pugui fer una petició en la mateixa línia al Parlament Europeu.

* Signatura d'un acord de col·laboració amb Fira Àpat 2024.

* Acord amb Eurofoodie per liderar el grup d'alimentació inclusiva.

* Col·laboració com a membres en les Jornades del CODINUCAT.

* Participació en el Panell d'Experts per al projecte d'Unitats d'Assistència Integral al Pacient amb Malaltia Celíaca de la SEEC.

* Seguiment continu, amb l'Agència de Salut Pública de Catalunya, del progrés del Protocol de transició de la malaltia celíaca.

- * Signatura d'un conveni amb Mercabarna que ens permetrà l'execució de diferents programes d'apoderament a les persones celíaqües i als seus familiars.

- * Signatura d'un conveni específic amb el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya per realitzar una jornada formativa per a psicòlegs col·legiats.

- * Reunions amb l'equip de TV3 "Una mà de contes" per crear un conte sobre la celiaquia.

- * Signatura d'un conveni de col·laboració amb Menjasa per oferir als socis serveis de dietètica i psicologia amb condicions preferents.

- * Conveni amb la Fundació La Caixa per donar suport al nostre projecte per a persones celíaqües en risc d'exclusió.

- * Assistència a la jornada del 25è aniversari de Web Mèdica Acreditada al Col·legi de Periodistes de Barcelona.



Solidaritat

- * Donació de productes sense gluten per valor de 5.000 € a la Fundació Banc dels Aliments.

- * Participació de la delegació de Baix Ebre-Montsià a la Jornada a Tortosa amb el lema "Diagnòstics correctes, pacients segurs", en el marc de la celebració del Dia Mundial de la Seguretat del Pacient, la Unitat Territorial de Qualitat i Seguretat del Pacient de l'ICS Terres de l'Ebre amb la col·laboració de professionals de l'Hospital Verge de la Cinta i Atenció Primària Terres de l'Ebre.

- * Assistència a les XII Jornades Codinucut a l'Ampolla.

- * Assistència a la jornada sobre Alimentació i mesures d'acompanyament en contextos de risc d'exclusió social organitzada per la Creu Roja coincidint amb el Dia Mundial de l'Alimentació.

ACTIVITATS DE FORMACIÓ, ACOMPANYAMENT I CONVIVÈNCIA



Suport, orientació, formació i assessorament al pacient

- * D'abril a octubre s'han gestionat **10.100 consultes** de pacients entre trucades, correus electrònics i visites d'assessorament.



Formació i assessorament

- * El departament tècnic de l'Associació ha continuat amb el seguiment del **PROJECTE ESCOLES**, duent a terme la tasca de formació i assessorament a professors, personal de cuina i monitors escolars per a garantir la seguretat de l'infant amb celiaquia, alhora que també han fet xerrades i activitats a nens i nenes per tal de sensibilitzar i fomentar la solidaritat amb els seus companys amb celiaquia. S'ha seguit amb el projecte escoles animant a participar a la celebració del Dia Internacional de la celiaquia oferint un menú sense gluten al menjador de l'escola.

Per altra banda, han participat a la taula rodona organitzada per l'*Asociación Nacional de Empresas de Actividades y Campamentos* sobre l'oci en campaments amb infants amb intoleràncies, al·lèrgies alimentàries i celiaquia.

- * **14 Tallers sense gluten** Des de l'abril fins al mes d'octubre hem organitzat tallers presencials i online per aprendre a fer pizza sense gluten ni lactosa, galetes dolces i salades, pa sense gluten, creps, coques de Sant Joan, sushi, mug cakes

PROGRAMES DE SALUT I INVESTIGACIÓ



Programes de salut i investigació

- * Participació a la 1a edició del Campus Challenge, organitzat pel Campus Terres de l'Ebre a Tortosa, de la Universitat Rovira i Virgili.

- * Assistència al Webinar: Coeliac day webinar - Gluten-Free Diet: How National Coeliac Societies support their members. Organitzat per l'AOECS - Association of European Coeliac Societies.

- * La delegació de Sabadell assisteix al Curs organitzat pel Servei d'Acció Territorial i Participació de l'Ajuntament dirigit al voluntariat, "Com gestionar els conflictes a la nostra entitat".

dolços i salats per adolescents i receptes amb ingredients de tardor, entre altres.

Hem comptat amb talleristes com Mònica Roig (Glutoniana), Jordi Bosch (Mamafermenta), Carlos Milán (Alatria), Alba Viñals (The hell you eat), xef Manel Martín, Eva Rebull (Fleca Rebull), Beatriz Riveiro (delegada de l'Anoia), Núria Piñol (delegada de Ribera d'Ebre), personal de cuina del restaurant Veganashi i Nadia Marcela (La gofreria by Cooketea).

*** 16 Activitats de convivència** Des del mes d'abril fins a octubre, s'ha posat estand a la Fira del Dia Mundial de la Salut, s'han fet trobades del grup de suport "Soc celíac i ara què?", s'ha posat estand a la mostra d'entitats de la Fira de l'Espàrrec, el grup d'Escapades Sense gluten han fet una sortida a Prades (Tarragona) i una de castanyada a Malgrat de Mar i s'han organitzat trobades anuals de socis i colònies per a infants, entre altres.

*** 26 Xerrades sobre diferents aspectes de la celiaquia** A través de les xerrades, online o presencials, podem tractar diferents aspectes de la malaltia celíaca de possible interès pel col·lectiu. D'abril a octubre hem organitzat 26 xerrades, sobre *Veritats i mites al voltant de la celiaquia*, els reptes psicològics del diagnòstic de celiaquia, sobre *Malaltia celíaca, què menjo, com cuino?*, hem informat sobre novetats en la classificació dels aliments, protocols i recerca, i hem fet una trobada literària, entre altres.

Les xerrades han estat impartides per Gentzane Carbajo, Míriam Segura i Susanna Ferreres (Delegació Baix Ebre-Montsià), Joel Huguet (Depart. Tècnic de l'associació), Beatriz Riveiro (Delegació de l'Anoia), Míriam Baños i Àngela González (Delegació Baix Ebre-Montsià) i Irene Puig i Helena González (Depart. Comunicació i Atenció al soci de l'associació).

Alhora, han fet ponències especialitzades en fires del sector de la restauració, han elaborat nou material informatiu adreçat a parades de mercat amb informació bàsica sobre celiaquia i pautes de manipulació per a l'elaboració de productes sense gluten, i han ideat infografies per evitar el contacte encreuat en esdeveniments socials, entre altres.



Nous establiments acreditats com a Aptes per a persones amb celiaquia

*** Des del mes d'abril fins al mes d'octubre, el Departament de Restauració ha acreditat 25 establiments nous i ha renovat 28 establiments ja acreditats.**



Incidències

*** Entre abril i octubre, s'han notificat a l'Associació i s'han gestionat 11 incidències que han tingut lloc en restaurants, escoles, una parada de mercat i un hospital.**

L'equip del Projecte Restauració ha establert contacte amb tots els establiments i institucions per proporcionar informació i oferir la formació i assessorament adequats per a cada cas concret.



Seguretat alimentària

*** S'ha actualitzat la taula d'aliments amb gluten i sense gluten, publicat les guies d'aliments de temporada per tal de facilitar a les persones amb celiaquia i els seus familiars el seguiment de les tradicions culinàries catalanes amb seguretat, s'ha fet difusió de les diferents alertes alimentàries, i se segueixen analitzant productes dins del Projecte Control de Mercat, per assegurar l'absència de traces en els productes etiquetats amb la llegenda sense gluten.**

FACILITAR L'ACCÉS A UNA DIETA SENSE GLUTEN DINS I FORA DE CASA



Projectes de restauració

*** El departament de restauració ha continuat treballant per acreditar nous establiments, han fet seguiment i renovacions d'establiments ja acreditats, han fet xerrades a un club excursionista sobre celiaquia i avituallament sense gluten, s'han trobat amb els gremis de restauració i hostaleria en col·laboració amb la FIHRT i han revisat els protocols de festes majors.**

PROGRAMES DE SENSIBILITZACIÓ SOCIAL SOBRE LA CELIAQUIA



Comunicació i sensibilització

- * Campanya de sensibilització pel Dia Internacional de la Cèliaquia.
- * AOECS - Cursa per a recaptar fons per a l'Associació d'Ucraïna.
- * Primera Jornada Parlamentària sobre cèliaquia al Congrés dels Diputats.



Mitjans de comunicació que han mencionat l'Associació Celiacs de Catalunya

- * **161 mitjans s'han fet ressò de notícies relacionades amb l'Associació Celiacs de Catalunya** d'abril a octubre, com Diari de Sabadell, Onda Cero, Betevé, Diez Minutos, Infoceliaco, Europapress, Ràdio 4, naciodigital.cat, lavanguardia.com, mundodeportivo.com, entre d'altres.

S'ha mencionat a l'entitat per temes diversos com la campanya Cap infant celiac sense mona, mencions a establiments acreditats, un article sobre la falta d'establiments acreditats a la província de Lleida, sobre la primera jornada parlamentària sobre cèliaquia al Congrés dels diputats de Madrid, la xerrada duta a terme per Míriam Baños i Àngela González sobre Mites i veritats sobre la cèliaquia, per activitats amb opcions sense gluten acreditades, per la col·laboració amb Caprabo per sensibilitzar sobre les necessitats del col·lectiu, sobre la participació a la fira del pa de Cervera, la participació al Campus Challenge del Campus Terres de l'Ebre, la participació amb un taller a la fira de salut d'Igualada, per certificacions d'habitualment de curses, entre altres.



Notes de premsa

- * D'abril a octubre, hem emès **5 notes de premsa** sobre l'anunci i la celebració de la Fira Mediterranean Gluten Free Fòrum, la denúncia del greuge sanitari que pateixen les persones amb cèliaquia al Congrés dels diputats, i sobre l'obra guanyadora de la tercera edició del concurs del millor pa de pagès sense gluten.



Blog

- * Hem publicat **2 entrades al blog** sobre consells per compartir pis si tens cèliaquia i de l'oferta d'establiments acreditats a l'illa de Menorca.



Xarxes socials

Dades d'abril fins a octubre

X Hem arribat als 5.019 seguidors/es.

Instagram Hem continuat ampliant continguts en aquesta xarxa social, superant els 17.200 seguidors/es. Hem fet 566 publicacions sumant fotografies, vídeos i Instagram Stories assolint un total de més 1.541.504 impactes i 56.496 interaccions.

Facebook Comptem amb 12.470 seguidors/es. Hem compartit 186 publicacions amb 127.465 impactes i 7.338 interaccions.

Telegram En aquesta aplicació de missatgeria tenim 250 seguidors/es.

Linkedin El nostre perfil professional de l'Associació té 509 seguidors.

Tik Tok El nostre perfil professional de l'Associació té 239 seguidors.



Mailing

- * Cada mes hem mantingut als socis i sòcies de l'entitat actualitzats enviant-los-hi el butlletí mensual amb activitats i novetats, els descomptes que ofereixen les empreses i les alertes alimentàries, entre altres.

Coneix algunes delegacions

Les delegacions que formen part de l'Associació Celiacs de Catalunya són equips de socis i sòcies de l'entitat que, amb el seu esforç voluntari, ens ajuden a donar un servei de proximitat i vetllen perquè s'implementin les accions locals en benefici del col·lectiu. Avui us presentem:

Ribera d'Ebre



“La nostra tasca a la delegació ens aporta moltes coses bones, aprenentatge, noves amistats i molta satisfacció.”

Equip

“La Delegació de La Ribera d'Ebre està formada per cinc voluntàries: Maria Jose Ardèvol, Maria Aurèlia Abelló, Cris Pinyol, Ana Garcia i Nuria Piñol, delegada.”

Tasques habituals

“La nostra delegació està a la disposició de les persones amb celiaquia, assessorem i acompanyem. A les persones acabades de diagnosticar els oferim suport davant d'una nova situació en la qual es tenen molts dubtes i també per donar suport amb tot el que necessitin.

Fem difusió de la feina que realitza l'Associació Celiacs de Catalunya per tal d'aconseguir que més pacients siguin socis i sòcies de l'Associació i junts fer força per aconseguir millores pel col·lectiu amb celiaquia. Entre altres, l'entitat treballa per millorar el greuge sanitari de les persones amb celiaquia, fomenta la investigació sobre la malaltia, fa una tasca de sensibilització i formació tant a escoles com als sectors sanitari i de l'hostaleria, i fomenta acords que beneficien al col·lectiu amb les institucions públiques.

Estem visibles a les xarxes socials a Instagram, @celiacs_terresebre, de forma conjunta amb la Delegació del Baix Ebre – Montsià, on mostrem les activitats que es fan a les Terres de l'Ebre.”

Iniciatives

“Una de les nostres preocupacions és que les persones celiaques i sensibles al gluten puguin gaudir de les festes populars on el menjar té protagonisme. Per aquest motiu, participem en la Festa de Sant Antoni oferint coques i panets sense gluten típics d'aquesta celebració, que fem les voluntàries. També participem a la Fira de Nadal amb dolços i xocolata.

Per altra banda, fem tallers de cuina amb receptes sense gluten. Amb aquests tallers la gent que participa pot comprovar que a casa es pot fer un bon pa o una bona coca saludables. Els tallers els fem al menjador del Col·legi Luis Viñas que ens cedeix l'Ajuntament de Móra d'Ebre.”

Anoia



“Al començament del diagnòstic tot eren dubtes: la dieta, interpretació d'etiquetes, el contacte creuat amb gluten, símptomes..., i vaig trobar molta ajuda a l'Associació.”

Equip

“La Delegació de la comarca de l'Anoia està formada per la delegada Beatriz Riveiro, celíaca i mare de dues filles bessones també amb celiaquia.”

Tasques habituals

“Les meves tasques principals són fer les primeres visites d'assessorament a nous socis i sòcies, fer la gestió de trucades i emails, i portar les xarxes socials de la delegació per informar de les activitats.”

Iniciatives

“Enguany hem participat en el reportatge televisiu de TVE Edició Catalunya “Cap infant sense caramels a Igualada a la cavalcada dels Reis Mags”, hem fet una xerrada, hem estat visibles en dues fires, hem dut a terme un taller de crepes i galetes sense gluten, vam promoure la iniciativa d'il·luminar la façana de l'Ajuntament d'Igualada pel Dia Internacional de la Celiaquia i hem fet reunions periòdiques amb la dietista del Cap Igualada Urbà.

Tenim un gran suport per part de l'equip de l'Ajuntament d'Igualada. Les tècniques del departament de Sanitat i Salut ens estan ajudant molt per a dur terme les diverses iniciatives, col·laborant en xerrades, donant pautes i recomanacions al col·lectiu amb celiaquia, participant en l'organització de la I Fira de Salut i, sobretot, amb el Projecte Restauració, del qual esperem veure resultats aviat!”

Celiacs Joves

Dinar d'estiu a Ardemos

A CÀRREC de Marc Domínguez Silva, soci i membre de Celiacs Joves



ARDEMOS és una hamburgueseria 100% sense gluten que havia obert feia un any a Madrid i que jo estava comptant els dies perquè ho fes a Barcelona.

El menjar va ser deliciós i contundent, amb entrants, hamburguesa i postres, però el millor va ser la companyia i l'ambient. Va ser molt agradable, tothom parlava dels plans que tenia programats per a l'estiu.

La xerrada que va fer la Miriam Baños sobre consells a l'hora de viatjar ens va anar a tots com anell al dit, i es va veure molt enriquida per la participació de més gent explicant les seves experiències i consells.

Com ja és tradició, a principis de juliol tocava fer el dinar d'estiu amb el grup Celiacs Joves. Aquest cop, el lloc em va fer molta il·lusió, ja que havia sentit a parlar molt d'ell.

En definitiva, va ser un dinar molt agradable que es va allargar gairebé tota la tarda i, sobretot, va ser molt enriquidor.

Aquest Nadal...
Canelons sense gluten!
Boníssims! Fets com els faries a casa

Especialistes en
productes sense gluten

LA ROSITA
CASTELLDEFELS

Encàrrecs ☎ **93 664 05 92**

SUPERMERCAT
Avinguda 300, 36-38

LA ROSITA TAPES
Avda. de la Pineda, 12

VAGI DE GUST
Avda. 300, 34

LA CUINA DE LA ROSITA
C/ Dr. Barraquer, 26

Assemblea General de Coeliac Youth of Europe a Madrid

A CÀRREC d'Eduard Colomer Castelló, soci, membre de Celiacs Joves i de la Junta de l'entitat



Del 14 al 17 de novembre va tenir lloc l'Assemblea general de CYE (Coeliac Youth of Europe) juntament amb la de l'AOECS (Association of European Coeliac Societies) a Madrid. Durant l'assemblea es van debatre tant temes d'organització interna com els principals projectes que duu a terme cada associació i també els que s'organitzen en l'àmbit internacional.

El projecte principal en l'àmbit internacional és el Summer Camp, que aquest any es va celebrar a Rotterdam, als Països Baixos, explicat en aquest mateix apartat de la revista. De cara a l'estiu vinent no es va poder aprovar cap país organitzador, ja que el que estava postulat com a principal organitzador va renunciar-hi pocs dies abans de l'assemblea. S'intentarà buscar un de nou amfitrió abans que acabi l'any o bé s'haurà de renunciar a aquest projecte temporalment. Tan bon punt tinguem novetats, informarem a través de les xarxes @celiacsjoves i @cyecoeliacyouth.

També es va parlar i informar de l'estat actual de les diferents investigacions i estudis que hi ha en l'àmbit europeu, així com de la regulació en l'etiquetatge i les possibles millores que s'hi poden fer.



SANA LOCURA

Un sabor autèntic, basat en tradicions i en el bon fer dels nostres mestres forners i pastissers.



#GLUTEN
FREE
*revolution
revolution
revolution
revolution*



Ens pots trobar en:
C/ de Muntaner, 478
08006 Barcelona
935 74 65 49

I pròximament...
Passeig Marítim, 208
08860 Castelldefels
Barcelona

Consulta totes les nostres botigues
sanalocura.es

Summer Camp 2024 a Rotterdam

A CÀRREC de Marc Domínguez Silva, soci i membre de Celiacs Joves



RECORDA!

Si tens entre 18 i 35 anys
i vols formar part del grup
Celiacs Joves escriu-nos a
celiacsjoves@celiacscatalunya.org
i t'explicarem tot el que neces-
sites saber!
T'hi animes?

Aquest agost, vaig tenir la sort d'assistir al Summer Camp organitzat per *Coeliac Youth of Europe* a Rotterdam, on 50 joves amb celiàquia d'entre 18 i 30 anys, procedents de 15 nacionalitats diferents, ens vam reunir per passar una setmana plena d'activitats i noves experiències. Personalment, estava molt il·lusionat per aquest viatge, no només per l'oportunitat de conèixer gent nova, sinó també per retrobar-me amb amics d'edicions passades.

Des del primer dia, l'ambient va ser increïble. Ens vam allotjar en un alberg al centre de Rotterdam, on un grup de voluntàries es va encarregar de preparar la majoria dels nostres àpats. Va donar molta tranquil·litat saber que podíem menjar sense preocupar-nos pel contacte encreuat amb gluten!

Durant el campament, vam fer moltes activitats que van fer que cada dia fos emocionant i únic. Vam començar amb un *pub quiz* que ens va ajudar a conèixer-nos i a trencar el gel. Després d'aquesta primera activitat, van començar les activitats turístiques per la ciutat de Rotterdam. Una de les que més em va agradar va ser una ruta en bicicleta fins al poble de Kinderdijk, famós pels seus molins de vent. Pedalar pels camins gaudint del paisatge va ser una experiència meravellosa.

A més d'explorar la ciutat, també vam tenir moments per a la diversió i l'aventura. Vam participar en un *escape*

room que va posar a prova la nostra creativitat i treball en equip, vam gaudir d'activitats a l'aire lliure com *paddle surf* i escalada, i vam passar una divertida nit de *silent disco*, on tots ballàvem al ritme d'una *playlist* que vam crear entre els participants. Cada activitat no només va ser divertida, sinó que també ens va ajudar a conèixer-nos millor i a crear bones amistats.

Un dels dies més especials va ser quan vam fer una excursió en vaixell pels canals d'Amsterdam. Veure la ciutat des de l'aigua i gaudir de la seva arquitectura històrica va ser simplement espectacular.

El campament no només va ser enriquidor per les activitats, sinó també per la gent. Ha estat increïble poder aprendre de persones que entenen el que suposa seguir una dieta estricta sense gluten, compartint històries i consells sobre com afrontar aquesta realitat als nostres països.

Abans d'acabar aquest escrit, vull donar les gràcies a les organitzadores i voluntàries per la seva dedicació i esforç. Gràcies a elles vam poder gaudir d'una setmana sense preocupacions, gaudint de la nostra dieta sense gluten. Per això, animo a tots els joves lectors a participar en les pròximes edicions per descobrir aquesta experiència tan enriquidora.

RENOVEM TRADICIONS



Aquest any, un vaset de YOSOY Civada
Calci Sense Gluten per als Reis Mags

Espai sense gluten, de viatge

Consells per viure la ciutat eterna sense gluten

A CÀRREC d'Imma Juncà



Les persones amb celiaquia poden gaudir de la gastronomia a Roma, la capital del país del gluten per antonomàsia?

La resposta és sí, i probablement més del que es podria imaginar. Així ho vaig descobrir durant la meua escapada aquest agost, tot i que, com és habitual, no va ser un viatge exempt d'imprevistos.

Planificar és essencial quan viatges tenint celiaquia. En el nostre cas, vam escollir un apartament com a allotjament. A més d'oferir comoditat, disposar de cuina és un gran avantatge: després d'un bon àpat al migdia, sovint

ve de gust alguna cosa més lleugera al vespre. Als supermercats romans vaig trobar productes sense gluten amb una oferta variada i etiquetatge clar. Això facilita preparar àpats senzills sense complicacions.

També portava una llista de restaurants aptes per a persones amb celiaquia a prop de les zones que volíem visitar. Aquesta previsió em va ajudar a evitar situacions incòmodes, però, com vaig aprendre, és important comprovar horaris i ressenyes.

El nostre primer dia va començar amb un petit desafiament. Vam arribar a l'estació de Termini en autobús des de l'aeroport de Fiumicino i vaig comprovar que un dels restaurants que havia considerat era poc recomanable, segons les ressenyes: preus inflats i qualitat dubtosa. L'alternativa, un segon restaurant, només servia sopars, així que vam optar per un pla B inesperat: una coneguda cadena de menjar ràpid amb opcions sense gluten. Encara que no soc fan d'aquest tipus d'establiments, he d'admetre que, viatjant pel món, en més d'una ocasió m'ha salvat un àpat.

Una de les millors experiències culinàries va ser a Pizza in Trevi, un petit restaurant certificat per l'Associació de Celiacs d'Itàlia, a tocar de la Fontana di Trevi. Malgrat que no és gaire gran, ofereix un servei excel·lent i menjar deliciós. Per a postres, just al costat, hi ha una gelateria 100% sense gluten, perfecta per combatre la calor asfixiant de l'agost. Roma, a més, compta amb diverses gelateries 100% gluten free.

Durant la visita al Vaticà, ens vam trobar que dos dels tres restaurants que teníem localitzats estaven tancats per vacances, però finalment vam aconseguir una taula a Mamma Eat Lab, un petit local amb plats increïbles. Encara recordo els calamars, una autèntica delícia que va convertir aquell àpat en un dels millors del viatge.

Si esteu pensant a visitar Roma, eviteu el mes d'agost. La calor és extrema i els carrers, els transports i els monuments estan plens a vessar. Segons els guies locals, els millors mesos són febrer i novembre, quan el clima és més agradable i hi ha menys aglomeracions. Així mateix, eviteu l'any vinent, ja que el Jubileu portarà milions de pelegrins a la ciutat.

“Una de les millors experiències culinàries va ser a Pizza in Trevi, un petit restaurant certificat per l'Associació de Celiacs d'Itàlia, a tocar de la Fontana di Trevi”

↓ Si has de viatjar a Itàlia, la Associazione Italiana Celiachia compta amb un App de pagament on indiquen els establiments segurs per a menjar sense gluten, la AIC Mobil.





LA PREVISIÓ ÉS LA CLAU PER NADAL!



En època de festivitats, els productes de temporada sense gluten acostumen a tenir més demanda de l'habitual, de manera que és possible que s'esgotin. Avança't i reserva amb temps allò que t'interessi per no quedar-te sense!

Per altra banda, quan sàpigues on faràs cada àpat, recorda els protocols per a cuinar per a persones amb celiaquia als amfitrions.



Productes que cal reservar amb antel·lació:



Pasta de galets



Tortell de reis



Neules



Panetonne



Pa
(ja que son èpoques que se'n compra més)



Polvorons

Si no prepares tu els àpats dels dies festius, recorda els protocols als teus familiars i amics:



Consulta la taula d'aliments aptes i no aptes:



Consulta els protocols bàsics a la cuina i a la taula:



Amb la col·laboració de:



MERCADONA

A la cuina

A CÀRREC del xef Jordi Esteve del restaurant Nectari (www.nectari.es)

Empanades de salmó sense gluten



INGREDIENTS

Per a la massa

- * 500 g de farina s/g
- * 7 g de sucre
- * 7 g de sal
- * 40 g de mantega
- * 230 ml d'aigua

Pel farcit

- * 150 g de salmó
- * 15 g de ceba picada en brunoise
- * 5 g de coriandre picat
- * Oli d'oliva al gust
- * Sal al gust
- * Pebre en pols al gust (assegureu-vos que sigui etiquetat sense gluten)

Preparació

Per a la massa

En un bol, posar la farina amb el sucre i la sal.
Fondre la mantega i afegir-la al bol.
Integrar l'aigua poc a poc a la mescla anterior i amassar.
Si la massa queda massa seca, afegiu una mica més d'aigua.
Deixar reposar la massa.

Pel farcit

Tallar el salmó a daus.
Afegir la ceba prèviament picada i el coriandre.
Integrar l'oli d'oliva i mesclar.
Rectificar amb la sal i el pebre al gust.

Per fer les empanades

Estirar la massa amb l'ajuda d'un corró i farina.
Tallar la massa amb l'ajuda d'un tallador en forma de cercle o donar-li la forma amb un ganivet.
Farcir l'empanada i mullar les vores amb una mica d'aigua o ou.
Tancar l'empanada i fer una marca amb l'ajuda d'una forquilla.
Enfornar 10 minuts a 180°C o fregir durant 3 minuts.



0% gluten 100% sabor



CÓDIGO: DESCUENTO10

1ª COMPRA -10%

www.panteff.es

Croquetes 100% artesanes i sense gluten

Elaborades a mà una a una

misscoquetagourmet.es

@misscoquetagourmet



**15%
DESCOMpte**
Amb el codi
"CELIACS15"



gullón

CUIDARTE ES NATURAL



**Con Total
CONFIANZA**



Sin Gluten de Gullón ofrece un amplio surtido de productos libres de gluten cuidadosamente elaborados con girasol alto oleico. Muchas de estas galletas no contienen alérgenos, consúltelos en www.gullon.es



Celíacs en castellano

Editorial

Una frase que nos dicen mucho las personas cuando se involucran con la Asociación al principio, ya sean voluntarias, miembros de la junta o trabajadoras, es que no eran conscientes de todo el trabajo que se hace hasta que no lo viven desde dentro. Desde la entidad, comunicamos nuestras acciones en la revista, a través de las redes sociales, de los boletines mensuales..., pero, aun así, la magnitud de nuestra tarea suele pasar un poco desapercibida.

Quizás podríamos compararlo, salvando las distancias, con la tarea de los investigadores. Como que hasta hoy día no se ha encontrado una pastilla que puedan tomar los pacientes, sino que el único tratamiento continúa siendo la dieta sin gluten, puede dar la sensación que no se ha avanzado nada, pero, no obstante, **hay investigadores que continúan trabajando día tras día para mejorar la calidad de vida de las personas con celiaquía** y obteniendo avances. De la misma forma, en la entidad impulsamos campañas de sensibilización, estamos presentes en ferias, acreditamos establecimientos de restauración, organizamos actividades, atendemos personas acabadas de diagnosticar y mucho más, una tarea que supone un gran esfuerzo y que a menudo no se acaba de ver.

Otro ejemplo es la gran tarea institucional que se hace desde la entidad, gracias a la cual **se ha conseguido que en los últimos diez años se hayan aprobado una quincena de Resoluciones en el Parlamento de Cataluña a favor del colectivo con celiaquía.**

Sin embargo, todas han decaído y no se han ejecutado. A ojos de la población, puede parecer que no se ha hecho nada, pero desde la Asociación hemos luchado intensamente y continuamos haciéndolo. Entre otras acciones, en 2017 se presentaron más de 400.000 firmas al Gobierno pidiendo ayudas económicas; se colaboró con el Defensor del Pueblo para elaborar un informe sobre la situación de las personas con celiaquía en España, que incluía varias propuestas de actuación para el Gobierno, las comunidades autónomas y las administraciones locales; se impulsaron varias Propuestas no de Ley que se aprobaron en el Congreso de los Diputados para mejorar la calidad de vida de los pacientes con celiaquía que incluían ayudas fiscales o beneficios directos y que decayeron; se impulsó una Propuesta de Enmienda en los Presupuestos Generales del Estado del 2021 porque el IVA de los productos específicos sin gluten (harinas y panes) tributen al 4%, la cual se registró, pero no llegó a votarse.

Y, sin ir más lejos, en mayo de 2024 conseguimos que se celebrara la primera Jornada Parlamentaria de la historia sobre celiaquía en el Congreso de los Diputados donde **se solicitó la ejecución de un Plan Nacional de Enfermedad Celíaca** que incluyera las principales reivindicaciones del colectivo. Como resultado, **el pasado 28 de noviembre se votó la primera Propuesta No de Ley (PNL)** que recoge algunas de estas peticiones, como por ejemplo el establecimiento de ayudas económicas para afrontar el sobrecoste de la cesta de la

compra sin gluten y la creación de Unidades Especializadas en Celiaquía para conseguir diagnósticos precoces y un buen seguimiento de los pacientes, entre otros.

Al cierre de esta revista todavía no se había realizado la votación. Es un hito histórico y ahora esperamos que, en caso de ser

aprobada, el gobierno la ejecute y tome las medidas necesarias. Cómo hemos hecho siempre para llegar hasta aquí, continuaremos luchando e insistiendo hasta que los derechos del colectivo con celiaquía sean escuchados. Os mantendremos informados a través de los canales de comunicación de la entidad.

La celiaquía, una enfermedad despreciada

Uno de los aspectos más frustrantes de vivir con celiaquía es la falta de comprensión por parte del entorno, empezando por el más cercano. Hacer entender a las personas con las que convives, sean familia, pareja o amigos, que a partir de ahora necesitas su ayuda para establecer unos protocolos a la hora de almacenar, elaborar y servir los alimentos porque si no tu salud puede verse seriamente afectada, no siempre resulta sencillo. Esta petición a menudo encuentra respuestas diversas: hay quien se muestra más receptivo, pero también hay quien no tanto, algo que se hace especialmente evidente durante las reuniones familiares en fechas señaladas, como las fiestas de Navidad.

La banalización de la enfermedad es uno de los grandes desafíos que sufre el colectivo con celiaquía. **El entorno suele minimizar las consecuencias de no hacer correctamente la dieta y no le otorga la importancia que merece,** debido a que la sintomatología no es inmediata y reactiva como una alergia, sino que a menudo puede aparecer con cierto

retraso y no siempre se manifiesta con síntomas digestivos, incluso hay personas asintomáticas que no presentan signos visibles.

Se trata de una enfermedad multisistémica que a largo plazo, si se sigue consumiendo gluten, puede afectar a otras partes del cuerpo más allá del aparato digestivo. Los síntomas pueden ser muy variados y a menudo el entorno no los relaciona con la celiaquía, como dolor de cabeza, pérdida de peso, dolores óseos, niebla mental, anemia, osteoporosis o infertilidad, entre otros. Un adecuado seguimiento de la dieta sin gluten es fundamental para revertir los síntomas, y la implicación del entorno es esencial para evitar contaminaciones.

Desde la Asociación hemos creado un documento informativo dirigido a familiares y amigos para facilitar esta labor. Puedes descargarlo y enviarlo a quien consideres conveniente:



Una vez diagnosticado/da se hace evidente la gran falta de conocimiento que existe sobre la celiaquía. Esta situación es especialmente preocupante en el sector de la restauración donde, aunque cada vez existen más opciones sin gluten, a menudo no se tiene en cuenta el riesgo de contacto cruzado con gluten debido a la falta de conocimiento sobre los protocolos de cocina para personas con celiaquía.

Muchas personas con enfermedad celíaca nos expresan su frustración y decepción por las actitudes desconsideradas y la información errónea que se encuentran. De hecho, entre los restaurantes de las capitales de provincia que afirman ofrecer opciones sin gluten, solo un 4% son realmente seguros para las personas con celiaquía. Por este motivo, desde la Asociación identificamos la necesidad de poner en marcha el Proyecto Restauración sin gluten, con el objetivo de acreditar los establecimientos seguros y proporcionar tranquilidad al colectivo cuando salen a comer fuera de casa.

Vamos sumando restaurantes, obradores y otros establecimientos de restauración en la lista, pero a menudo cuesta que acepten asumir el compromiso. Por otra parte, afortunadamente, siempre hay profesionales del sector que se muestran sensibles y dan un paso adelante para promover la integración de las personas con celiaquía en sus establecimientos. En este sentido, acabamos de renovar el convenio con la Federación Inter comarcal de Hostelería, Restauración y Tu-

rismo para seguir estableciendo alianzas con todos aquellos establecimientos que estén dispuestos a comprometerse a ofrecer un servicio seguro para personas con patologías relacionadas con la ingesta de gluten.

Progresivamente, hemos avanzado en la sensibilización sobre la enfermedad y cada vez hay más productos sin gluten en todas partes, pero todavía queda mucho por hacer para que se comprenda la importancia de evitar el contacto cruzado con gluten y las contaminaciones. Hay que hacer entender que "por un poco sí que pasa" y solo lo conseguiremos a través de la información y la visibilidad de la celiaquía mediante eventos, proyectos y campañas de sensibilización.

Necesitamos mayor apoyo institucional para llegar tanto al sector educativo como al de la hostelería y a la sociedad en general. También sería muy útil que la enfermedad fuera más visible en los medios, apareciendo en programas, series, películas o libros, a fin de integrar un conocimiento adecuado sobre la celiaquía en el subconsciente colectivo.

¡Seguiremos luchando con la misma determinación y rigor que nos define hasta alcanzar todos y cada uno de estos objetivos!

VIII Simposio sobre celiaquía y dieta sin gluten

En octubre celebramos el **VIII Simposio sobre Celiaquía y Dieta Sin Gluten**, que tuvo lugar a lo largo de una mañana en el Centro Cívico Torre Jussana de Barcelona, para aprender de primera mano de expertos en la materia las últimas novedades sobre la enfermedad celíaca, la dieta sin gluten y su gestión emocional. El evento fue totalmente gratuito y exclusivo para los socios y socias de la entidad.

Además, organizamos actividades para niños y niñas de 5 a 12 años, y este año pusimos especial énfasis en los adolescentes de 13 a 17 años, con un taller dinámico diseñado específicamente para ellos, ya que ésta es una etapa complicada en la que empiezan a ganar independencia y es fundamental mantener el seguimiento de la dieta sin gluten.

La primera charla fue a cargo de la **Doctora en psicología Gentzane Carbajo**, quien abordó **la relación entre la celiaquía y los trastornos del estado de ánimo (depresión, ansiedad, trastornos de la conducta alimentaria...), centrándose en cómo mejorar el bienestar emocional de los adolescentes y jóvenes con celiaquía.**

Nos enseñó técnicas para mejorar la gestión emocional, como por ejemplo cómo respirar correctamente, e identificó señales de alerta de depresión, así como los miedos y ansiedades que pueden experimentar los padres durante esta etapa. La doctora describió la combinación de adolescencia y celiaquía como "una combi-

nación... interesante" y animó a los padres a expresar sus asociaciones mentales al respecto, que incluyeron términos como "bomba de relojería", "complejo", "cóctel molotov" y "reto". Subrayó la importancia de mantener una perspectiva positiva para evitar transmitir las ansiedades de los adultos a los adolescentes.

Explicó que, para garantizar el bienestar emocional de los hijos, es esencial que los padres cuiden también su propio bienestar. Además, destacó la importancia de crear espacios seguros en casa donde los niños puedan expresar sus sentimientos, de modo que, aunque durante la adolescencia no siempre recurran a sus padres, sepan que pueden contar con su apoyo.

Después de esta charla, hicimos una **pausa-café** en el patio del centro cívico, gracias a los donativos de las empresas Schär, Mercabarna, el obrador Cèlia, YOSOY y el obrador Sana Locura. Los socios y socias pudieron disfrutar del desayuno mientras conversaban y se ponían al día. También ofrecimos un detalle a los asistentes para que se lo llevaran a casa, gracias a Guílón y Sol Natural.

La segunda charla fue presentada por la **Dra. Gemma Ibáñez-Sanz**, médica especializada en servicio de aparato digestivo, enfermedad celíaca y cáncer colorrectal en el Hospital Universitari de Bellvitge. Habló sobre **qué hacer cuando los marcadores serológicos no disminuyen y otras dudas sobre el seguimiento de la celiaquía.**

Explicó que la celiaquía es una enfermedad camaleónica con síntomas muy variados, y que a menudo puede pasar mucho tiempo antes de que los pacientes obtengan un diagnóstico si el médico no sospecha de la enfermedad. Enumeró varios síntomas que pueden aparecer en casos no diagnosticados, como alteraciones del esmalte dental, aftas bucales recurrentes, anemia, osteoporosis, migrañas, ataxia, epilepsia, fatiga crónica, dermatitis herpetiforme, alteraciones en el esperma, entre otros.

Señaló que en algunos casos, cuando se tiene la genética es necesario realizar una biopsia, incluso si los anticuerpos son negativos, para confirmar o descartar la presencia de enfermedad celíaca, como por ejemplo en manifestaciones como diarrea crónica (con ganancia o pérdida de peso), diarrea crónica no sanguinolenta, anemia por deficiencia de hierro sin otras causas identificables, retraso en el crecimiento en niños, síntomas gastrointestinales combinados con enfermedades autoinmunes o déficit de IgA, entre otros. Su presentación fue muy informativa y útil, permitiendo a los asistentes resolver sus dudas mediante preguntas a la doctora.

La última ponencia, titulada “**Ponemos luz a los últimos estudios e investigaciones sobre la celiaquía**”, fue a cargo de **Cristóbal Pérez, Tecnólogo de los Alimentos y Responsable del Departamento Técnico de la Associació Celiacs de Catalunya**. En su intervención, Pérez abordó el riesgo de contaminación con gluten en materiales biodegradables, la innovación del trigo sin gliadinas y la relación entre la vacuna del Rotavirus y la prevención de la celiaquía. Además, presentó novedades sobre fármacos en

fase de investigación y los resultados de un estudio de mercado realizado por la Associació Celiacs Catalunya entre 2014 y 2023. También se discutieron cuestiones como la contaminación en utensilios y envases biodegradables, el impacto de los hornos en pizzerías italianas y las nuevas tendencias en cervezas sin gluten. Otras iniciativas incluían el diseño de un estudio para controlar a niños celíacos en comedores escolares, revisiones legislativas sobre alimentos sin gluten en Australia, avances científicos relevantes en la sensibilidad al trigo (ATIs) y el desarrollo de variedades de trigo sin gluten, abriendo nuevas perspectivas en la investigación y la industria alimentaria.

Actividades infantiles

Mientras los adultos asistían al simposio, organizamos actividades paralelas para niños celíacos de entre 5 y 12 años, divididos en grupos de edad de 5 a 8 años y de 9 a 12 años, con actividades adaptadas a cada grupo. **Se realizaron dos talleres de cocina sin gluten con Mònica Roig del blog Glutoniana, un taller de juegos sostenibles, dos actividades de sensibilización sobre la celiaquía y un taller de decoración de casitas para pájaros.** ¡Los niños se lo pasaron en grande!

Actividades para adolescentes

Los jóvenes de entre 13 y 17 años empezaron la jornada asistiendo a la charla del simposio y, después de una pausa para el café, participaron en el taller dinámico “**Soy adolescente y tengo celiaquía: es muy random o puedo estar de chill**”, diseñado específicamente para ellos y conducido por la **Dra. en psicología Gentzane Carballo**. Durante dos horas, tuvieron la oportunidad de compartir inquietudes, emociones y vivencias.

Formamos a más de un centenar de profesionales sanitarios

IV Jornada para profesionales sanitarios

Más de un centenar de profesionales sanitarios colegiados en medicina, enfermería, nutrición humana y dietética o farmacéutica especializada en análisis clínicos asistieron a la **IV Jornada para Profesionales Sanitarios sobre la "Enfermedad Celíaca (EC) y la Sensibilidad al gluten/trigo no celíaca (SGBNC): visión general de las novedades e implicaciones para su diagnóstico y tratamiento"**. Esta jornada, impulsada por nuestra entidad, se celebró el pasado octubre en la Sala Marull del Campus Universitario Hospital de Mar y ha sido acreditada con 0,8 créditos por el Consejo Catalán de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias y para la Comisión de Formación Continuada del Sistema Nacional de Salud. Registro 09/038501-MD.

La Dra. Gemma Castillejo, médica pediatra especializada en gastroenterología, hepatología y nutrición pediátrica en el Hospital Universitario San Juan de Reus y profesora asociada en la Universitat Rovira i Virgili, impartió dos ponencias, la primera “**Enfermedad celíaca, sensibilidad al gluten/trigo no celíaca y alergia al trigo**, desde la perspectiva de la Asociación. Diferencias al diagnóstico y prevalencia” y también “**Dieta sin gluten para pacientes pediátricos con enfermedad celíaca: documento de posición de la ESPGHAN**”.

La Dra. Gemma Ibañez, digestóloga e investigadora del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Universitario de Bellvitge, especializada en enfermedad celíaca y cáncer colorrectal, habló sobre el **diagnóstico de la enfermedad celíaca** según el protocolo de diagnóstico precoz; mapa de

procesos. A continuación, la Dra. Laura Carot, médica del servicio de Aparato Digestivo en el Hospital de Mar-Parc de Salud Mar en Barcelona, puso el foco en las **pruebas serológicas**. Y no faltó una ponencia sobre las **pruebas genéticas**, a cargo de Cristóbal Pérez Sixto, tecnólogo de los alimentos, máster en nutrición y salud, y responsable del Departamento Técnico de la Associació Celiacs de Catalunya, quien también impartió una segunda charla sobre los **tratamientos alternativos en el futuro** y los **fármacos** para el tratamiento de la celiaquía.

El Dr. Albert Martín, médico especialista en aparato digestivo en el Hospital Universitario Mutua Terrassa, que actualmente realiza la tesis doctoral sobre linfocitos intestinales en enfermedad celíaca e inflamación intestinal, habló sobre **biopsias y linfograma intraepitelial; diferencias entre el paciente pediátrico y adulto**. Mientras que el Dr. Francisco Rebollo González, médico especialista en bioquímica clínica, director técnico del laboratorio Labsur y miembro de la Sociedad Española de Medicina de Laboratorio (ML-SEQC) impartió una ponencia sobre el **protocolo de seguimiento de la enfermedad celíaca y el uso de las técnicas de detección de GIPs**.

En esta jornada también se profundizó en la **clasificación de los alimentos y las novedades sobre los alimentos aptos y no aptos para personas con celiaquía o sensibilidad al gluten no celíaca**, gracias a la charla de Joel Huguet, miembro del departamento técnico de la Associació Celiacs de Catalunya, graduado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y con un máster en innovación en nutrición y enfermedades crónicas.

En el correcto seguimiento de la dieta sin gluten, el único tratamiento de las personas con celiaquía, es importando el papel de los dietistas-nutricionistas, y es por eso que se dedicó una charla a hablar sobre **la intervención con niños/as celíacos/as durante el primer año después del diagnóstico: asesoramiento nutricional, biomarcadores y calidad de vida**, a cargo de Gesala Pérez, dietista-nutricionista e investigadora del grupo Gluten3S (UPV/EHU), que centra su tesis doctoral a mejorar los hábitos dietéticos de los niños con enfermedad celíaca. Y la misma ponente también impartió la charla **“Más allá del gluten. Otros componentes de la dieta causantes de sintomatología. Consumo de foodmaps en la población celíaca en etapa infantil y adulta”**.

También se habló sobre **la importancia del dietista-nutricionista al equipo multidisciplinario de pacientes con enfermedades digestivas**, en una ponencia a cargo de Nuria Guillan, dietista-nutricionista clínica en el Hospital San Juan de Reus, especializada en nutrición infantil y educación alimentaria en personas con celiaquía.

En definitiva, fue una jornada muy completa e instructiva, im-

partida por grandes profesionales especializados en el campo de la enfermedad celíaca.

Agradecemos la colaboración y la cesión de la sala en el Hospital de Mar. Y también al donativo por la pausa café a Schär, Mercabarna y al obrador Cèlia.

I Jornada formativa sobre celiaquía para psicólogos/logas

Unos setenta psicólogos/logas colegiados asistieron, el pasado octubre, a la **I Jornada para psicólogos/logas: “Los aspectos psicológicos asociados al diagnóstico de la enfermedad celíaca y el seguimiento de la dieta sin gluten”**, una formación en línea organizada por la Associació Celíacs de Catalunya y el Col·legi de Psicologia de Catalunya.

El objetivo de esta jornada fue proporcionar herramientas y conocimientos específicos para ayudar a los profesionales a comprender mejor el impacto emocional y psicológico que puede tener el diagnóstico de celiaquía en los pacientes. Se trabajaron temas como la aceptación del diagnóstico, la adaptación a los cambios dietéticos, y las estrategias para gestionar la ansiedad y otras emociones relacionadas con la enfermedad.

20ª edición del Simposio Internacional de Enfermedad Celiaca a Sheffield

A cargo de Joel Huguet Garcia, miembro del Departamento Técnico-Científico de la Associació Celíacs de Catalunya.

Los días 5, 6 y 7 del mes de septiembre asistimos a la 20ª edición del Simposio Internacional de Enfermedad Celiaca (ICDS) organizado en Sheffield, Reino Unido.

Estuvimos presentes en las ponencias impartidas por los mejores profesionales de sectores médicos como gastroenterología, pediatría, nutrición humana y dietética, inmunología y biología. El congreso se dividió en dos foros principales, el científico y el clínico, con diferentes sesiones y ponencias. En este artículo encontraréis un resumen de los

principales aspectos a destacar de las jornadas.

EPIDEMIOLOGÍA

Una de las grandes preocupaciones es la futura prevalencia de la enfermedad celíaca, la cual se espera que se haya triplicado en 2050. Se dio importancia a hacer una criba en niños, lo cual facilitará su diagnóstico y permitirá, en un futuro, tener datos universales. Independientemente del grupo de riesgo, se tiene que considerar hacer una serología en este grupo de edad en la cual se puedan observar datos de anticuerpos TGA-IgA. Desde Italia, el Dr. Carlo Catassi (Universidad Politécnica de Marche, Ancona) presentó su estudio piloto, el cual implica 4 regiones diferentes del país donde se realizarán serologías en edades de 2, 6 y 10 años en colaboración con atención primaria. En consecuencia, en el caso de presencia positiva de anticuerpos, se derivará al niño a un centro de referencia para finalizar su diagnóstico.

Actualmente, se están llevando a cabo otros estudios en el Hospital General de Massachusetts que permiten observar si características como la predisposición genética, la exposición ambiental, la microbiota y la disbiosis intestinal, entre otros, son factores que puedan determinar si se trata de una enfermedad que se pueda prevenir.

LA ENFERMEDAD CELIACA ULTRA CORTA (Ultra Short Coeliac Disease, USCD)

La enfermedad celíaca ultra corta es un nuevo fenotipo de la patología en que la atrofia vellositaria solo afecta el bulbo duodenal, es decir, a la parte inicial del intestino. La Dra. Suneil A Raju, de la unidad de gastroenterología de la Universidad de Sheffield, hizo hincapié en la necesidad de practicar una biopsia en estos casos. Además, el

paciente tiene una alta probabilidad de tener serología positiva con valores muy elevados. Actualmente, se está estudiando si la atrofia vellositaria podría estar presente más allá de la zona del bulbo duodenal.

LA ENFERMEDAD CELIACA Y OTRAS PATOLOGÍAS

La enfermedad celíaca y el hígado Alberto Rubio Tapa, doctor del campus clínico de Cleveland, hizo referencia a la alta presencia de transaminasas hepáticas (indicio de daño hepático) en pacientes con enfermedad celíaca (EC). La prevalencia que se ha encontrado es la siguiente:

- * 9% de los pacientes con EC y elevadas transaminasas hepáticas
- * 4/6% de los pacientes con EC y hepatitis autoinmune
- * 3/4% de los pacientes con EC y enfermedad hepática en fase final o trasplante
- * 5% de los pacientes con EC y cirrosis

En el caso de encontrar un paciente con EC y daño hepático al cual la dieta sin gluten no sea eficaz, será necesario hacer una búsqueda de otras patologías hepáticas y una biopsia del hígado.

La enfermedad celíaca y Síndrome de Down

La pediatra Marisa Stahl (Hospital de Colorado) mencionó que aquellos individuos que sufren síndrome de Down tienen un 6% de posibilidades de poder desarrollar enfermedad celíaca. A pesar de que los mecanismos no se conocen, se ha observado que un 50% de estos individuos tienen atrofia vellositaria, pero no acaban de desarrollar la enfermedad. Por lo tanto, se tienen que buscar otros factores que puedan ser determinantes como:

- * SIBO
- * Infecciones
- * Enfermedad inflamatoria intestinal
- * Duodenitis: inflamación o irritación del duodeno

enfermedad celíaca y Síndrome del Intestino Irritable (SII)

Uno de los grandes problemas de la enfermedad recae en la gran similitud de síntomas digestivos que se pueden encontrar en el caso del SII. Se ha podido observar que en el ámbito patológico puede haber síntomas muy similares que pueden sugerir la presencia de las enfermedades dónde alrededor de un 4% de los pacientes pueden sufrir una serología positiva de la EC y síntomas compatibles con el SII.

TRANSICIÓN DE PEDIATRÍA A ADULTOS

Tristan Humphreys, de la Asociación de Celiacos del Reino Unido, hizo hincapié en la importancia de acompañar al paciente durante su etapa adolescente a causa de factores como la toma de decisiones, la ganancia de autonomía y, incluso, la situación financiera, que pueden ser determinantes para describir una transición óptima y evitar las siguientes situaciones:

- * Entre un 36-88% de los pacientes siguen una dieta estricta sin gluten.
- * Entre un 22-31% de los pacientes tienen un seguimiento médico normal y al 60% no se les ofrece la revisión anual.
- * Un 46% de los pacientes informan sufrir restricciones alimentarias y sociales en su día a día.

+ Preguntas y respuestas sobre el diagnóstico de celiaquía

¿Como lo haré para viajar o para comer fuera de casa?

Salir a comer fuera o viajar requiere una buena preparación. Es recomendable consultar nuestra página web o las de las asociaciones de otros países para identificar los establecimientos acreditados, así como llevar un "kit de emergencia sin gluten" por si acaso.

LA ADHERENCIA A LA DIETA SIN GLUTEN

Las expectativas con el seguimiento de la dieta sin gluten en muchas ocasiones no acaban de ser completas. A pesar de que el objetivo se basa en una recuperación rápida de síntomas, una negativización de anticuerpos y la recuperación de la atrofia vellositaria, se trata de un proceso que puede llegar a tardar años.

El efecto psicológico recae en el paciente, deteriorando así su situación social y mental, y se ha podido observar que entre un 20% y un 50% de la población tiene una tasa de adherencia baja para no sufrir afectaciones en el ámbito social. Se tiene que dar importancia al controlar esta situación mediante:

- * Educación en relación con la dieta sin gluten.
- * Autoconocimiento de cómo afecta la dieta en el ámbito personal.
- * Conocimiento de cómo afecta la ansiedad a cada paciente.
- * Estrategias para mitigar situaciones no deseadas.

Se trata de un trabajo que tiene que ser multidisciplinario para que los profesionales sanitarios de todos los ámbitos puedan alcanzar y tratar la patología del paciente.

En este código QR encontrarás consejos útiles para viajar:



¿Tengo que ser tan estricto con las pautas para evitar el contacto cruzado?

Sí, tanto en tu casa como en la de familiares y amigos. Es importante seguir los protocolos a la hora de cocinar para una persona con celiaquía, puesto que una contaminación supone tener que volver a recuperar las vellosidades o que se vean afectados otros sistemas del organismo. Aunque no presentes síntomas evidentes, tu cuerpo se resiente y puedes tener problemas de salud a corto o a largo plazo.

En este QR encontrarás las directrices para cocinar sin gluten:



¿Puedo comprar pan sin gluten en cualquier panadería?

No, hace falta que el obrador esté acreditado por la Associació Celiacs de Catalunya. Hay que tener cuidado con los obradores que no están acreditados y que ofrecen pan sin gluten o son mixtos, puesto que la harina es muy volátil y si se comparte espacio de producto con gluten y sin en el expositor, la posibilidad que esté contaminado es muy grande. Por otro lado, es posible encontrar panes de marcas de productos etiquetados sin gluten envasados.

¿Por qué son tan caros los productos sin gluten?

Porque las materias primas empleadas pueden ser más costosas que la harina de trigo común y su producción requiere procesos específicos para evitar el contacto cruzado con gluten, aumentando los costes de producción. Además, a pesar de que la demanda ha aumentado en los últimos años, sigue siendo menor en comparación con la de productos con gluten. A esto hay que sumar que los productos específicos sin gluten requieren una inversión en investigación y desarrollo para replicar las texturas y los sabores de los alimentos con

gluten. Además, necesitan certificaciones y etiquetados especiales para asegurar su seguridad. Todos estos factores contribuyen al aumento del precio final.

¿Mi familia también tiene que comer sin gluten en casa para evitar el contacto cruzado?

Si hay miembros de la familia que no sufren celiaquía, no es necesario que coman sin gluten, puesto que también supondrá un sobrecoste para la economía familiar. Lo importante es tener claro los protocolos en la cocina, el almacenamiento y el servicio en la mesa. Si su diagnóstico todavía está en estudio, es fundamental que no retiren el gluten de su dieta, puesto que esto podría alterar los resultados de las pruebas.

¿Qué pasa si mi pareja me da un beso si ha comido o bebido un producto con gluten?

Lo que hay que tener en cuenta es que no queden restos de comida en la boca con una posterior limpieza bucal.

¿Puedo continuar comprando en la charcutería/carnicería de siempre?

Lo que es importante es que tengan en cuenta ciertas pautas para evitar el contacto cruzado con gluten, sobre todo si manipulan rebozados y especias. Por eso, recomendamos que se compre en establecimientos acreditados. Si esto no fuera posible, lo más recomendable es avisar sobre el diagnóstico de celiaquía, de forma que, cuando te sirvan, se laven previamente las manos o se cambien de guantes, y que limpien la superficie a utilizar o pongan un papel. También hay que limpiar la máquina de cortar, o lo que sería mejor, que prepararan tu pedido a primera hora y dejar preparado el encargo. Hace falta que la limpieza se haga con agua y jabón, no es suficiente con solo agua si ha habido gluten. Recuerda que el embutido hace falta que esté etiquetado como sin gluten.

Entrevista a Sóley Björk, miembro de la Asociación Celiacos de Islandia

Sóley Björk es miembro y voluntaria de la Asociación Celiacos de Islandia, Seliak og glútenóþolsamtök Íslands, y en mayo pasado nos vino a visitar, puesto que actualmente vive en Barcelona.

— ¿Cuándo se fundó la Asociación Celiacos de Islandia, y por qué?

La actual asociación se formalizó en 2015. Es un renacimiento de una asociación que se fundó a finales de los '90 y que solo funcionó durante unos cuantos años.

— ¿Está gestionada solo por voluntarios/as?

Está gestionada por una junta de 6 personas, todas ellas voluntarias.

— ¿Cuántos asociados tenéis?

Ninguno. En Islandia, esta fórmula no es utilizada por ninguna asociación de ninguna enfermedad o discapacidad, simplemente no funciona. Recibimos subvenciones gubernamentales de vez en cuando para hacer que la información sobre la celiaquía sea accesible en islandés, puesto que somos la única fuente sobre la enfermedad en esta pequeña zona lingüística.

— ¿Qué tipo de actividades organizáis?

No organizamos. Lo que hacemos es dar apoyo, información y concienciación. Pero si conseguimos financiación, querríamos organizar eventos para niños y niñas la próxima primavera.

— ¿Qué otras tareas hace la asociación de celiacos?

Elaboramos y distribuimos trípticos para pacientes acabados de diagnosticar, ayudamos a los padres de niños con celiaquía a comunicarse con los centros educativos sobre la educación domiciliar y los comedores, difundimos la concienciación sobre

la enfermedad entre el público en general y los profesionales de la salud y respondemos las preguntas del público en general. Acabamos de iniciar un diálogo con el Ministerio de Salud sobre una posible criba a causa de la baja tasa de celiacos en Islandia en comparación con los países vecinos con los cuales compartimos una gran parte de nuestra cultura y ADN. Esto se puso en suspenso cuando el gobierno cesó, ¡pero esperamos impacientes que se establezca un nuevo Ministro de Sanidad para poderlo volver a empezar!

— En España no disponemos de ayudas públicas para pagar la dieta sin gluten (más cara). ¿En tu país, el gobierno ayuda económicamente a los celiacos? En caso afirmativo, ¿podrías explicar en qué casos y como funciona?

No, el apoyo se redujo mucho después de la caída financiera del 2009 y una versión reducida para niños es lo único que quedó hasta que se retiró completamente en 2019. Estamos presionando para recuperarlo.

— ¿Cuáles son los retos que tiene la comunidad con celiaquía en tu país?

El reto más grande que tenemos es que somos pocos. Islandia tiene la tasa más baja de celiacos diagnosticados del norte de Europa, con solo alrededor del 0,1% de la población diagnosticada con la enfermedad. Creemos que esto se debe principalmente a un infradiagnóstico, puesto que los médicos simplemente no están familiarizados con la enfermedad.

El bajo número de celiacos es el núcleo de nuestro problema, porque esto lleva al hecho que haya un conocimiento mínimo de la enfermedad. Comer fuera no es fácil, no hay demasiada variedad

de productos sin gluten en las tiendas de todo el país, y las enfermedades relacionadas pueden pasar fácilmente sin diagnosticar a causa del desconocimiento de los médicos. Dicho esto, ha habido muchas mejoras en los últimos años, y poco a poco vamos aumentando la concienciación.

— ¿Tenéis un Proyecto Restauración en Islandia para acreditar establecimientos sin gluten?

No, pero estamos buscando la colaboración con algunos restaurantes. El problema es la elevada tasa de rotación de personal en la industria de la restauración. Las pizzerías pueden cambiar fácilmente el 80% de la plantilla en un año, por lo cual la formación es difícil. Hay lugares que ofrecen una base de pizza sin gluten, pero el cliente tiene que asegurarse que comprenden lo que supone el contacto cruzado con gluten, de forma que muchos no se arriesgan.

— ¿Si uno de nuestros socios con celiaquía viaja a Islandia, como puede saber donde comer fuera (restaurantes...)? ¿Es posible enviar un correo electrónico a vuestra asociación para obtener recomendaciones?

Recomendaría llevar una tarjeta explicativa en islandés o inglés que explique la enfermedad y los requisitos (en Islandia es habitual que el personal del restaurante sea del extranjero). En general, los restaurantes están abiertos a ayudar, pero a menudo no entienden qué supone la enfermedad o el contacto cruzado con gluten, de forma que explicarlo es clave para un viaje con éxito en Islandia.

Os invitamos a contactar con nosotros para saber restaurantes, pero como he dicho antes, los restaurantes tienen rotación del personal a menudo, de forma que, a pesar de que un restaurante haya teni-

do en cuenta a las personas con celiaquía en el pasado, no implica que sea seguro en el futuro. Comunicarse con el restaurante es clave.

— ¿Es fácil encontrar productos sin gluten en los supermercados de Islandia? ¿Puedes mencionar algunos?

Todas las grandes cadenas de supermercados tienen algunos productos sin gluten, como mínimo en la ciudad y en las poblaciones más grandes. En los pueblos de la isla es una ruleta, algunos tienen y otros no, así que os recomiendo coger provisiones cuando paséis por una ciudad más grande antes de ir a la Islandia rural por si acaso.

— Ahora nos gustaría saber algo más de ti, ¿cuál es tu función a la Asociación Celiacos de Islandia?

Soy la anterior jefe de la asociación, pero como ahora vivo en Barcelona, actualmente ayudo desde fuera.

— ¿Por qué crees que es importante ser miembro de una asociación de celiacos? ¿Y por qué es importante ser voluntario/a?

La clave de la concienciación, el progreso y la alimentación segura son las asociaciones de celiacos. Son quien hablan por nosotros. Somos más fuertes como grupo que como individuos, más propensos a ser escuchados. Las asociaciones son esenciales para lograr la calidad de vida que queremos como personas con celiaquía.

Entrevista a La Consciente, obrador artesano sin gluten ganador del premio “Mejor pan de payés sin gluten 2024”

Entrevistamos a Nico Gendrot, propietario y artesano de La Consciente, obrador artesanal sin gluten y ecológico ganador de la tercera edición del concurso “Mejor pan de payés sin gluten”.

— ¿Cómo surgió la idea de crear un obrador 100% sin gluten y ecológico?

Justo antes de la pandemia trabajaba en una oficina, pero no me aportaba mucho. Yo había estudiado hostelería y trabajado en restaurantes y hoteles, y aunque el trabajo era del sector, siempre había pensado llevar a cabo un proyecto vegetariano-vegano ecológico. Por otra parte, debido a unos problemas de piel me diagnosticaron que el causante era la ingesta de gluten y empecé a realizar cursos de pan y a mejorar la técnica. Al llegar la COVID dejé el trabajo e invertí en hacer producción y venta de pan sin gluten, haciendo entregas a domicilio en bicicleta. Fuimos ganando clientela hasta que crecimos tanto que conseguimos abrir este obrador.

— ¿Qué dificultades te has encontrado en elaborar pan sin gluten?

Encontrar la fórmula exacta, el buen equilibrio entre saludable, buena textura y buen sabor con métodos tradicionales, sin aditivos ni gomas, ya que es un producto que se consume a diario.

— Además de panadería, ¿también ofrecéis otros productos?

Sí, ahora estamos desarrollando masa de bollos, rolls..., intentando trabajar en productos de temporada como la torta de San Juan, el roscón de Reyes, los panellets, y todo vegano, sin mantequilla ni huevo. Angelica Robinson es la encargada de toda la parte dulce como bizcochos, cookies, trufas..., también ofrecemos granolas y estamos estu-

diando ofrecer más variedades, bajas en azúcar y con plantas medicinales.

— ¿Cuáles son los productos que tienen mayor demanda?

Especialmente panes y baguettes. Nos piden mucho hojaldre, pero necesitamos una maquinaria concreta que todavía no tenemos. Es una previsión de futuro, mientras vamos haciendo pruebas para poder ofrecer el producto vegano y lo más sano posible.

— ¿El hecho de ofrecer producto ecológico y *plant based* tiene más aceptación?

Sí, muchas veces entra gente preguntando si es todo vegano o sin gluten y como ofrecemos ambas cosas, se alegran. Por lo general, tiene mucha aceptación, hay gente con muchas intolerancias y alergias, por eso intentamos hacer productos inclusivos, para todos. Por ejemplo, hemos sacado la soja como ingrediente, ya que mucha gente no la podía comer.

— ¿Tenéis tienda online? ¿En qué zona servís?

Desde hace poco tenemos tienda online y enviamos a toda la península. Aún no hemos tenido pedidos de baleares, pero también les daríamos servicio de un día para otro. Tenemos clientes de Santiago de Compostela, por ejemplo.

— ¿El consumidor compra más online o físicamente en la tienda?

Por el momento, físicamente en la tienda. La tienda online es muy reciente, pero van subiendo los pedidos poco a poco.

— ¿Dais servicio de productos a establecimientos de restauración?

Sí, trabajamos con varios restaurantes y tiendas. Especialmente en Barcelona pero también en Girona.

— ¿Cómo os ha afectado el aumento del precio de la materia prima? ¿Habéis tenido que dejar de hacer algún producto?

Hemos tenido que cambiar algunos de los ingredientes o buscar nuevos proveedores. Hay cosas que hemos sacado incluso de las recetas, por ejemplo, antes poníamos aceite de oliva en los panes, pero cuando se triplicó el precio fuimos haciendo pruebas para ver si podíamos prescindir de ello. Si no, los costes de materia prima son tan altos que es insostenible.

El precio de la materia prima es el que aumenta el precio a los productos sin gluten. Sobre todo les sorprende a las personas que están empezando la dieta o compran para un familiar con celiaquía.

Sin embargo, hay productos a los que no hemos subido el precio desde que abrimos el obrador, como por ejemplo la hogaza y las baguettes. Intentamos ajustar el precio al máximo. Por eso también hacemos nosotros la molienda del grano, porque mantiene el valor nutricional y porque hace que no tengamos que comprar harinas ya molidas. Aparte, todo es ecológico.

— ¿Qué proyección de futuro tenéis? Pues justo a principios de diciem-

bre abriremos un nuevo local en el barrio de Gràcia, en Gran de Gracia número 203, entre Fontana y Lesseps. Allí la gente podrá sentarse a tomar y comer algo, y ofreceremos más opciones saladas.

Esperamos seguir creciendo manteniendo la misma esencia, calidad y continuar con la misma filosofía a nivel de producto y a nivel humano con un equipo bonito de trabajo.

— ¿Qué ha supuesto para vosotros ganar el concurso del “Mejor pan de payés sin gluten 2024”?

Este reconocimiento ha validado todo el trabajo e investigación continúa para encontrar la receta adecuada, entendiendo qué hace cada ingrediente. Todos los días es un reto porque son ingredientes naturales y tenemos en cuenta el ambiente meteorológico. De verano a invierno cambia cómo se hace la masa y se debe trabajar diferente, lo que hace que el producto sea más saludable y sabroso.

Durante la entrevista los clientes entraban y saludaban a Nico con mucho cariño. Tienen un trato amable y distendido, puesto que el obrador está a la vista. ¡Enhorabuena a todo el equipo!

Conoce algunas delegaciones

Las delegaciones que forman parte de la Associació Celiacs de Catalunya son equipos de socios y socias de la entidad que, con su esfuerzo voluntario, nos ayudan a dar un servicio de proximidad y velan para que se implementen acciones locales en beneficio del colectivo. Hoy os presentamos:

RIBERA D'EBRE

“Nuestra labor en la delegación nos aporta muchas cosas buenas,

aprendizaje, nuevas amistades y mucha satisfacción”

Equipo

“La Delegación de La Ribera d'Ebre está formada por cinco voluntarias: Maria Jose Ardèvol, Maria Aurèlia Abelló, Cris Pinyol, Ana Garcia y Nurria Piñol, delegada.”

Tareas habituales

“Nuestra delegación está a disposición de las personas con celiaquía,

asesoramos y acompañamos. A las personas recién diagnosticadas les ofrecemos soporte ante una nueva situación en la que se tiene muchas dudas y las apoyamos con todo lo que necesiten.

Hacemos difusión del trabajo que realiza la Associació Celiacs de Catalunya para conseguir que más pacientes sean socios y socias de la Asociación y juntos hacer fuerza para conseguir mejoras para el colectivo con celiaquía. Entre otros, la entidad trabaja para mejorar el agravio sanitario de las personas con celiaquía, fomenta la investigación sobre la enfermedad, realiza una labor de sensibilización y formación tanto en escuelas como en los sectores sanitario y de la hostelería, y fomenta acuerdos que benefician al colectivo con las instituciones públicas.

Estamos visibles en las redes sociales en Instagram, @celiacs_terresebre, de forma conjunta con la Delegación del Baix Ebre – Montsià, donde mostramos las actividades que se realizan en las Terres de l'Ebre."

Iniciativas

"Una de nuestras preocupaciones es que las personas celíacas y sensibles al gluten puedan disfrutar de las fiestas populares en las que la comida tiene protagonismo. Por este motivo, participamos en la Fiesta de Sant Antoni ofreciendo tortas y panecillos sin gluten típicos de esta celebración, que hacemos las voluntarias. También participamos en la Feria de Navidad con dulces y chocolate.

Por otro lado, realizamos talleres de cocina con recetas sin gluten. Con estos talleres la gente que participa puede comprobar que en casa se puede hacer un buen pan o una torta saludables. Los talleres los hacemos en el comedor del Colegio Luis Viñas que nos cede el Ayuntamiento de Móra d'Ebre."

ANOIA

"Al principio del diagnóstico todo eran dudas: la dieta, interpretación de etiquetas, el contacto cruzado con gluten, síntomas..., y encontré mucha ayuda a la Asociación"

Equipo

La Delegación de la comarca de Anoia está formada por la delegada Beatriz Riveiro, celíaca y madre de dos hijas gemelas también con celiaquía.

Tareas habituales

"Mis tareas principales son realizar las primeras visitas de asesoramiento a nuevos socios y socias, hacer la gestión de llamadas y emails, y llevar las redes sociales de la delegación para informar de las actividades".

Iniciativas

"Este año hemos participado en el reportaje televisivo de TVE Edició Catalunya "Ningún niño sin caramelos en Igualada en la cabalgata de los Reyes Magos", hemos hecho una charla sobre "Verdades y mitos de la celiaquía", hemos puesto un stand en la 1ª edición de la Feria de Salud de Igualada, hemos hecho un taller de crepes y galletas sin gluten, promovimos la iniciativa de iluminar la fachada del Ayuntamiento de Igualada por el Día Internacional de la Celiaquía, participamos en la 71ª edición de la Feria Multisectorial "Firañoia" y hemos hecho reuniones periódicas con la dietista del CAP Igualada Urbà.

Tenemos un gran apoyo por parte del equipo del Ayuntamiento de Igualada. Las técnicas del departamento de Sanidad y Salud nos están ayudando mucho para llevar a cabo las diversas iniciativas, colaborando en charlas, dando pautas y recomendaciones al colectivo con celiaquía, participando en la organización de la I Feria de Salud y, sobre todo, con el Proyecto Restauración, ¡del que esperamos ver resultados pronto!"

Summer Camp 2024 en Rotterdam

A cargo de Marc Domínguez Silva

Este agosto, tuve la suerte de asistir al Summer Camp organizado por Coeliac Youth of Europe en Rotterdam, donde 50 jóvenes con celiaquía de entre 18 y 30 años, procedentes de 15 nacionalidades diferentes, nos reunimos para pasar una semana llena de actividades y nuevas experiencias. Personalmente, estaba muy ilusionado por este viaje, no sólo por la oportunidad de conocer gente nueva, sino también por reencontrarme con amigos de ediciones pasadas.

Desde el primer día, el ambiente fue algo increíble. Nos alojamos en un albergue en el centro de Rotterdam, donde un grupo de voluntarias se encargó de preparar la mayoría de nuestras comidas. ¡Dio mucha tranquilidad saber que podíamos comer sin preocuparnos por el contacto cruzado con gluten!

Durante el campamento, realizamos muchas actividades que hicieron que cada día fuera emocionante y único. Empezamos con un pub quiz que nos ayudó a conocernos y romper el hielo. Tras esta primera actividad, empezaron las actividades turísticas por la ciudad de Rotterdam. Una de las que más me gustó fue una ruta en bicicleta hasta el pueblo de Kinderdijk, famoso por sus molinos de viento. Pedalear por los caminos disfrutando del paisaje fue una experiencia maravillosa.

Además de explorar la ciudad, también tuvimos momentos para la diversión y aventura. Participamos en un escape room que puso a prueba nuestra creatividad y trabajo en equipo, disfrutamos de actividades al aire libre como paddle surf y escalada, y pasa-

mos una divertida noche de silent disco, donde todos bailábamos al ritmo de una playlist que creamos entre los participantes. Cada actividad no sólo fue divertida, sino que también nos ayudó a conocernos mejor y crear buenas amistades.

Uno de los días más especiales fue cuando hicimos una excursión en barco por los canales de Ámsterdam. Ver la ciudad desde el agua y gozar de su arquitectura histórica fue simplemente espectacular.

El campamento no sólo fue enriquecedor por las actividades, sino también por la gente. Ha sido increíble poder aprender de personas que entienden lo que supone seguir una dieta estricta sin gluten, compartiendo historias y consejos sobre cómo afrontamos esta realidad en nuestros países.

Antes de terminar este escrito, quiero dar las gracias a las organizadoras y voluntarias por su dedicación y esfuerzo. Gracias a ellas pudimos gozar de una semana sin preocupaciones, disfrutando de nuestra dieta sin gluten. Por eso, animo a todos los jóvenes lectores a participar en las próximas ediciones para descubrir esta experiencia tan enriquecedora.

Consejos para vivir la ciudad eterna sin gluten

A cargo de Imma Juncà

¿Las personas con celiaquía pueden disfrutar de la gastronomía en Roma, la capital del país del gluten por antonomasia? La respuesta es sí, y probablemente más de lo que podría imaginarse. Así lo descubrí durante mi escapada este agosto, aunque, como viene siendo habitual, no fue un viaje exento de imprevistos.

Planificar es esencial cuando viajas teniendo celiaquía. En nuestro caso, escogimos un apartamento como alojamiento. Además de ofrecer comodidad, disponer de cocina es una gran ventaja: después de una buena comida al mediodía, a menudo apetece algo más ligero para cenar. En los supermercados romanos encontré productos sin gluten con una oferta variada y claro etiquetado. Esto facilita preparar comidas sencillas sin complicaciones.

También llevaba una lista de restaurantes aptos para personas con celiaquía cerca de las zonas que queríamos visitar. Esta previsión me ayudó a evitar situaciones incómodas, pero, como aprendí, es importante comprobar horarios y reseñas.

Nuestro primer día empezó con un pequeño desafío. Llegamos a la estación de Termini en autobús desde

el aeropuerto de Fiumicino y comprobé que uno de los restaurantes que había considerado era poco recomendable, según las reseñas: precios hinchados y dudosa calidad. La alternativa, un segundo restaurante, solo servía cenas, así que optamos por un plan B inesperado: una conocida cadena de comida rápida con opciones sin gluten. Aunque no soy fan de este tipo de establecimientos, debo admitir que, viajando por el mundo, en más de una ocasión me ha salvado una comida.

Una de las mejores experiencias culinarias fue en Pizza in Trevi, un pequeño restaurante certificado por la Asociación de Celíacos de Italia, junto a la Fontana di Trevi. Aunque no es muy grande, ofrece un servicio excelente y comida deliciosa. De postre, justo al lado, hay una heladería 100% sin gluten, perfecta para combatir el calor asfixiante de agosto. Roma, además, cuenta con varias heladerías 100% gluten free.

Durante la visita al Vaticano, nos encontramos con que dos de los tres restaurantes que teníamos localizados estaban cerrados por vacaciones, pero finalmente conseguimos una mesa en Mamma Eat Lab, un pequeño local con platos increíbles. Aún recuerdo los calamares, una auténtica delicia que convirtió aquella comida en una de las mejores del viaje.

Si estás pensando en visitar Roma, evita el mes de agosto. El calor es extremo y las calles, los transportes y los monumentos están llenos a rebosar. Según los guías locales, los mejores meses son febrero y noviembre, cuando el clima es más placentero y hay menos aglomeraciones. Asimismo, evita el próximo año, ya que el Jubileo traerá millones de peregrinos a la ciudad.

Si tienes que viajar a Italia, la Associazione Italiana Celiachia cuenta con un App de pago donde indican los establecimientos seguros para comer sin gluten, la AIC Mobile:



Per què un celiac ha de preparar-se les vacances amb varies setmanes o mesos d'antel·lació i algú que no ho sigui pot preparar els seus viatges avui per marxar demà?

Les teves vacances són un problema?

**T'ho solucionem:
Busca el teu destí i
contacta'ns!**



www.glutenfreehotels.net

Tls. 93 352 48 99 / 638 705 878 / 648 507 842
info@glutenfreehotels.net

Segueix-nos: @glutenfreehtls glutenfreehotels



Fleca **REBULL**

Des de 1933
Flequers des de fa
quatre generacions

Pa i brioixeria
sense gluten
per tota la família

972 26 32 40 - 680 57 78 98



Obrador especialitzat en productes sense gluten



Brioixeria
sense gluten



Coques
sense gluten



Pa
sense gluten



@Fleca Rebull



@flecarebullot



**La pastisseria artesana
per a tothom**

Xurros amb xocolata
i pastissos **SENSE GLUTEN!**

Tel. 93 627 67 10

Passeig Francesc Macià 20
Sant Cugat del Vallès, Barcelona
@omgpasteleriasingluten



**EL FRANKFURT
QUE NOS UNE**

Apto para todos. Sin gluten, 100% sabor.



Leo Boeck



EL REY



DE LA GAMBA

Restaurant desde 1972

C/ Passeig Joan de Borbó, 53 (Barceloneta)
Tel.: 93 225 64 01 www.reydelagamba.com



Mediterranean
Gluten Free
Forum
—
BARCELONA



EL FUTUR DE L'ALIMENTACIÓ **SENSE GLUTEN**

31 DE MAIG - 1 DE JUNY 2025 BARCELONA



RESERVA LA DATA

Tornem a celebrar el Dia Internacional de la Celiàquia (DIC)
presencialment, enguany en el marc de la 3a edició de la fira
Mediterranean Gluten Free

**Showcookings, degustacions, tallers, activitats infantils,
xerrades amb ponents de primer nivell i molt més!**

**T'hi
esperem!**

**Pavelló Tèxtil
de la Fira de Barcelona**
31 de maig i 1 de juny de 2025



Associació Celíacs
de Catalunya