

Celiacs



Associació Celiacs de Catalunya

**Ens hem Concentrat davant
del Palau de la Generalitat!
Denunciem la falta d'ajudes
per al col·lectiu celíac
i que no s'executen les
Resolucions aprovades!**



PRIMAVERA / ESTIU 2023 | REVIST



MARÍAS DE AVENA **ECOLÓGICAS**



SIN GLUTEN



VEGANO

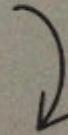


SIN LACTOSA

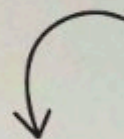


SIN ACEITE
DE PALMA

Bañadas en
chocolate negro



Tradicionales





JOSÉ MOLINA
PRESIDENT DE L'ASSOCIACIÓ CELÍACS DE CATALUNYA

El col·lectiu celíac sortim al carrer!

Hem arrencat el 2023 amb moltes accions reivindicatives. **El col·lectiu celíac hem alçat la veu!** Hem impulsat nombroses campanyes als mitjans de comunicació per denunciar la falta d'ajudes econòmiques i el fet que en els últims 9 anys s'han aprovat una quinzena de resolucions al Parlament de Catalunya a favor del col·lectiu celíac, però cap s'ha executat. Nombrosos mitjans de comunicació se n'han fet ressò: TV3, Cuatro, La Sexta, La Vanguardia, Diari Ara i molts més.

A més, **hem sortit al carrer** per primer cop en molts anys! El 16 d'abril vam impulsar la Concentració "Sense gluten i sen-

¡El colectivo celíaco salimos a la calle!

Hemos arrancado 2023 con muchas acciones reivindicativas. **¡El colectivo celíaco hemos levantado la voz!** Hemos impulsado numerosas campañas en los medios de comunicación para denunciar la falta de ayudas económicas y el hecho que en los últimos 9 años se han aprobado una quincena de resoluciones en el Parlament de Catalunya a favor del colectivo celíaco, pero ninguna se ha ejecutado. Numerosos medios de comunicación se han hecho eco: TV3, Cuatro, La Sexta, La Vanguardia, Diari Ara y muchos más.

¡Además, **hemos salido a la calle** por primera vez en muchos



**Associació Celiacs
de Catalunya**

**Independència, 257
08026 BARCELONA
Telèfon: 93 412 17 89
E.mail: info@celiacscatalunya.org**

President: José Molina
Gerent: Esther Roger

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

Comitè Editorial:
SMAP – Celiacs de Catalunya (Esther Roger,
Cristóbal Pérez i Ester Roca)

Col·laboren en aquest número:
Clàudia Alonso, Martina Latorre, Kico Borràs i
Vinyes de Lilith

Disseny, maquetació i impressió:



**Associació Celiacs
de Catalunya**

SUMARI

PRIMAVERA / ESTIU 2023

ENTRE NOSALTRES p.06

- Celebrem el Dia Internacional de la Celiàquia 2023 en el marc del Mediterranean Gluten Free Forum
- Sortim al carrer per denunciar la falta d'ajudes pel col·lectiu celiac: 3.000 persones ens manifestem a Madrid i 1.000 ens concentrem a Barcelona

FORMACIÓ I INVESTIGACIÓ p.12

- La formació és clau per a la seguretat del col·lectiu celiac

RACÓ MÈDIC p.14

- Resum de la Jornada per a Professionals Sanitaris 2023
- Reconeixement al llegat del Dr. Fernando Fernández-Bañares

EN PRIMERA PERSONA p.18

- Entrevista a Celiadictos, Millor pa de Pàgès Sense Gluten 2023

DES DE DINS p.20

- Accions i fites
- La meua filla/el meu fill amb celiàquia ja és adolescent, i ara

gullón

CUIDARTE ES NATURAL

☆☆☆
Con **Total**
CONFIANZA



Celebrem el Dia Internacional de la Celiaquia 2023 en el marc del **Mediterranean Gluten Free Forum**

Més de 8.000 persones van visitar la fira durant el cap de setmana del 20 i 21 de maig

Enguany, després de dos anys, finalment hem pogut tomar a celebrar presencialment els Actes Commemoratius del Dia Internacional de la Celiaquia (DIC), en una **jornada familiar, festiva i també reivindicativa** que teníem moltes ganes de reprendre! Com a novetat, els vam celebrar **en el marc de la fira Mediterranean Gluten Free Forum (MGFF)**, organitzada per Fresh Events i impulsada per l'Associació Celíacs de Catalunya. La fira, que va tenir lloc dissabte 20 i diumenge 21 de maig i es va celebrar als Jardins del Teatre Nacional de Catalunya de Barcelona, va acollir més de 8.000 assistents, va incloure més de **70 expositors de productes sense gluten i food trucks, així com conferències, sessions de divulgació i showcookings**. Tots els socis i sòcies van tenir 3 entrades gratuïtes per ambdós dies, entre altres avantatges.

La Mediterranean Gluten Free Forum, que va comptar amb els sponsors **Airos Gluten Free, Galletas Gullón, YOSOY i Natur-Green**, va servir per a presentar als visitants les **últimes novetats en productes sense gluten**, com és el cas de diferents tipus de pans, brioxeria, embotits 100% gluten free, formatges vegans o originals begudes com la kombutxa. A més, els assistents van poder degustar tota mena d'aliments lliures de gluten, des de pizzas, canelons, arrebossats o croquetes fins a gelats i dolços de tota mena.





- José García, Director del MGFF
- Sra. Gemma Salvador Castell, Tècnica de la Subdirecció General de Promoció de la Salut. Subdirecció General de Promoció de la Salut. En representació de la Sra. Carmen Cabezas, Secretària de Salut Pública.
- M. Assumpció Laïlla Jou, Diputada i Presidenta de la Comissió de Salut del Parlament, grup Junts per Catalunya.
- Elena Díaz Torrevejano, Diputada de la Comissió de Salut del Parlament, grup PSC
- Núria Lozano, Diputada de la Comissió de Salut del Parlament, grup En Comú Podem
- Nacho Martín Blanco, Diputat de la Comissió de Recerca i Universitats (CRU) del Parlament, grup Ciutadans
- Sr. Albert Melià, Director General, Departament de Consum de la Generalitat Catalunya
- Dra. Àngels Escorsell, Presidenta de la Societat Catalana de Digestologia
- Dra. Violeta Moize Arcona, Membre de la Junta Directiva del CODINUCAT
- Oriol Sans. President d'ADILAC



ACCIONS DE L'ASSOCIACIÓ CELÍACS DE CATALUNYA

En el marc de la fira Mediterranean Gluten Free Forum, a banda dels Actes Institucionals del DIC ja mencionats, també vam impulsar les accions que expliquem a continuació.

Botifarrada sense gluten

Un any més, no podia faltar la tradicional botifarrada sense gluten gratuïta pels socis i sòcies de l'entitat. Grans i petits en van poder gaudir!

Un gran agraïment a les empreses que van col·laborar en fer-ho possible. Botifarra gràcies a Obach. Pa sense gluten gràcies a Proceli. Salsa romesco gràcies a Ferrer. Salsitxes veganes gràcies a Heura.



Bossa amb productes sense gluten

Gràcies a la generositat d'una desena d'empreses, vam poder donar un detall als socis/es que van venir a la fira: una bossa





- Sra. Núria Camats, Vicepresidenta de l'Associació Celíacs de Catalunya i membre de Celíacs Joves
- Sr. Alfredo Verdegay, Secretari del Consell Regulador de la Indicació Geogràfica Protegida Pa de Pagès Català
- Sr. Daniel Brasé, gerent de la Federació Intercomarcal d'Hostaleria, Restauració i Turisme (FIHRT).
- Sr. José Pascual, Guanyador de la Copa Europea Louis Lessaffre, Jurat de la Copa del Món de fleca, professor en escoles d'Europa, Àsia i Amèrica i assessor internacional.
- Sra. Martina Latorre, autora del blog La Espia Celíaca, influencer.

influencers Glutoniana, La Espia Celíaca, Celíaca de Repente i Novia de un celíaco.

- "Cómo mejorar tu estado nutricional (a mi también me dijeron "come sin gluten y ya", a càrrec de Dany Faccio, Tècnica superior en Dietètica, blogger de Singlutenismo i autora del *Manual il·lustrado del Singlutenista*. Gràcies a la col·laboració de Mercadona.

- "Sóc celíac, i ara què?", per a persones acabades de diagnosticar, a càrrec d'Helena González i Irene Puig, de l'Associació Celíacs de Catalunya.

- "Preguntes i respostes sobre el diagnòstic pediàtric de la celiaquia, a càrrec de la Dra. Montraveta, coordinadora de la Unitat d'Aparell Digestiu Pediàtric Can Ruti.



Xerrada del Dr. Carlo Catassi a l'espai NaturGreen. Gràcies a la col·laboració de Mercadona.



Sortim al carrer per denunciar la falta d'ajudes pel col·lectiu celíac: 3.000 persones ens manifestem a Madrid i 1.000 ens concentrem a Barcelona

MANIFESTACIÓ A MADRID

El 5 de març, l'Associació Celíacs de Catalunya ens vam sumar a la mobilització estatal impulsada per la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid per denunciar el greuge econòmic en la cistella de la compra de les persones celíaques, sota el lema "Sin gluten y sin pasta".

La marxa, que va congrega més de 3.000 persones a Madrid, també va comptar amb el suport de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE).

A diferència d'altres països Europeus (Portugal, Itàlia, Suïssa, Grècia...) a Espanya no hi ha cap ajuda de caràcter estatal o autonòmic per pal·liar el sobrecost de més de 538€ anuals que suposa la cistella de la compra per a una persona celíaca envers una persona que pot menjar gluten. La dieta sense gluten estricta i de per vida és l'únic tractament que existeix per la malaltia celíaca i se'n fa càrrec el 100% el propi pacient.

En el manifest conjunt dut a terme per les tres organitzacions es va reivindicar:

- La demanda d'ajudes directes per a les persones diagnosticades amb malaltia celíaca.
- L'obligatorietat d'oferir menús sense gluten a tots els centres

CONCENTRACIÓ A BARCELONA

El 16 d'abril, un miler de persones ens vam concentrar a la Plaça Sant Jaume de Barcelona, davant del Palau de la Generalitat, per a reclamar ajudes econòmiques directes a les persones que pateixen celiaquia i **emplaçar el Govern català a executar d'una vegada per sempre la quinzena de Resolucions que han estat aprovades pel Parlament de Catalunya en els últims nou anys i que mai s'han arribat a implementar.**

Convocada per l'Associació Celíacs de Catalunya sota el lema "Sense gluten i sense ajudes", l'objectiu de la manifestació va ser cridar l'atenció sobre la falta de coherència entre el que decideix el Parlament i el que s'executa en la realitat, ja que, de la quinzena de resolucions aprovades a favor del col·lectiu celíac des de 2014, no hi ha ni una sola que s'hagi arribat a posar en pràctica.

En aquest sentit, l'Associació Celíacs de Catalunya reivindiquem que la nova Resolució per a millorar la qualitat de vida de les persones celíaques, que es va aprovar el dijous 13 d'abril a la Comissió de Salut del Parlament, no torni a quedar en lletra morta i finalment s'executi. Així mateix, interpel·lem a la Generalitat a defensar els drets del col·lectiu celíac i instar el Ministeri de Sanitat a incloure el tractament



RESOLUCIONS APROVADES AL PARLAMENT 2023

Des de l'Associació Celíacs de Catalunya hem impulsat aquestes **Resolucions a favor del col·lectiu celíac**, que s'han aprovat al Parlament de Catalunya aquest 2023. Demanem que realment s'executin i no quedin en lletra morta:

1) **Resolució per a millorar la qualitat de vida de les persones celíaques**, aprovada per unanimitat el 13 d'abril a la Comissió de Salut del Parlament de Catalunya. Se centra en aquestes quatre línies principals:

- Millora de diagnòstic de celiàquia.
- Millora de seguretat alimentària en menjar fora de casa (restaurants, escoles...).

- Formació a restauradors i formació a professionals sanitaris.
- Creació d'un sistema d'ajuts econòmics per fer front al sobre-cost de la dieta sense gluten.

2) **Resolució per assegurar que els infants i adolescents celíacs en situació de vulnerabilitat tinguin ajudes per poder seguir la dieta sense gluten i així garantir que segueixen el seu tractament.** Aprovada el 25 d'abril a la Comissió d'Infància del Parlament de Catalunya. Va estar registrada pel grup parlamentari PSC i li van donar suport la resta de grups polítics. A més, la Resolució també contempla fer accions amb el Banc dels Aliments per garantir aquest objectiu, així com el suport a les accions que fem des de l'Associació Celíacs de Catalunya per assessorar, formar i divulgar sobre la malaltia celíaca.

La formació és clau per a la seguretat del col·lectiu celíac

A càrrec d'Ester Roca, cap del departament de restauració de l'Associació Celíacs de Catalunya

Perquè les persones celíaques puguin menjar fora de casa amb seguretat, és fonamental la formació de totes les parts implicades: restauradors, futurs professionals de la restauració a les escoles d'hostaleria i centres educatius. És per aquest motiu que el Departament Tècnic realitzem formacions on expliquem tot el que necessiten saber per a oferir un servei sense gluten. Les formacions són personalitzades en funció del tipus d'empresa o sector.

- **Formació online dirigida al sector de la restauració.** És un curs que té una durada aproximada de 5 hores i l'han de fer tots els restaurants, obradors, food trucks, carnisseries i d'altres establiments que vulguin obtenir l'acreditació de l'Associació Celíacs de Catalunya. Amb aquest curset donem les nocions bàsiques que tot treballador implicat en la cadena d'elaboració i servei de plats sense gluten ha de saber, des de com llegir una etiqueta o fitxa tècnica fins als punts crítics durant la manipulació dels aliments.

- **Formació a les escoles d'hostaleria.** Els futurs professionals de la restauració són agents de canvi, en les seves mans està el repte d'aconseguir una gastronomia sense gluten, més segura i inclusiva. Fem formació als docents de les escoles d'hostaleria de Catalunya i també als alumnes. Al març vam fer una Formació als alumnes del Campus de Turisme, Hoteleria i Turisme (CETT), que va comptar amb un showcooking sense gluten.

- **Formació a alumnes de Cicles Formatius de Grau Superior de Dietètica.** Formació per ampliar els seus coneixements



Formació als alumnes del Campus de Turisme, Hoteleria i Turisme (CETT)

consultes de nutrició i en la restauració col·lectiva, com per exemple a la cuina d'hospitals i residències.

- **Formacions dins del Projecte Escoles.** Amb el Projecte Escoles treballem perquè els nens i nenes celíaques tinguin una escola segura i inclusiva. Els infants passen moltes hores a l'escola i molts es queden al menjador, a més a més, de vegades es realitzen activitats amb menjar o actes lúdics. A la formació que des de



nagual

Tortillas Nagual

empresa sense gluten



tortillasnagual.com

The advertisement features a large, circular arrangement of various Nagual tortilla packages. The packages include 'La Tortilla de Maiz' in different varieties like 'Jagüera', 'Ecológica', and 'Mexicana', as well as 'Ajiton' and 'Ajo'. The background is a light, textured surface with faint sketches of corn cobs and tortillas. The Nagual logo is prominently displayed in the top left, and the website address is in the bottom right.

Resum de la Jornada per a Professionals Sanitaris 2023

A càrrec de Cristóbal Pérez Sixto, responsable del Departament Tècnic Científic de l'Associació.



El passat dia 20 de maig de 2023, vam organitzar als Jardins del Teatre Nacional de Catalunya, dins del marc del primer dia del Fòrum Mediterraneu Gluten Free, la nostra Jornada per a Professionals Sanitaris 2023, titulada Malaltia Celíaca (MC) i Sensibilitat al Gluten/Blat No Celíaca (SGBNC): Visió General de les novetats i implicacions per al seu diagnòstic i tractament. 2a edició. Agraïm a tots els ponents nacionals i internacionals la seva participació desinteressada a la Jornada així com als assistents que busquen la millora formativa contínua cada any.

EPIDEMIOLOGIA DE LA MALALTIA CELÍACA

Durant la Jornada vam comptar amb un dels investigadors més importants del món de la Malaltia Celíaca, el Doctor italià **Carlo**

Va començar explicant que a Europa i Nord Amèrica els casos diagnosticats per any (incidència de la MC), va en augment exponencial des dels 80-90 (King JA et al, AJG 2000), dels 2 casos per cada 100.000 habitants als 20-25 casos.

D'altra banda, tenim la prevalença, un terme que fa referència a la quantitat de casos de MC diagnosticada en una població concreta. A aquest nivell, a Europa i Amèrica, els estudis de cribratge situen la prevalença de MC al voltant de l'1% de la població, la qual cosa suposa un elevat percentatge (Roberts ES et al, Alim Pharmacol Ther 2021).

El grup de treball de Carlo Catassi va mostrar dades sorprenents amb un estudi de cribratge realitzat sobre la població sahrauí, demostrant que allí la prevalença és extremadament alta en nens en edat escolar (entre el 4 i el 6%). Es creu que un dels factors desencadenants d'aquest elevat percentatge de diagnòstic, pot ser degut a un canvi d'hàbits. Els avantpassats dels actuals sahrauís s'alimentaven a base d'aliments sense gluten per naturalesa, com la carn, la llet de camell, molts llegums i una petita quantitat de cereals. Uns hàbits que van canviar amb la influència europea començant a incloure en gran mesura el blat a la seva dieta.

A l'Índia, es va realitzar un estudi (Ramakrishna BS et al, AJG 2016) de cribratge molt ampli en diferents zones del país (nord, centre i sud), en el qual van observar una diferència de prevalença en el nord 1,23% de persones celíaques, respecte al sud on tan

tractat sobre les tres patologies relacionades amb la ingesta de Gluten. La Malaltia Celíaca (MC), la Sensibilitat al Gluten/Blat No Celíaca (SG/BNC) i l'Al·lèrgia al blat (AB), comentant també generalitats de les persones que poden tenir baixa tolerància als FODMAPS i els Inhibidors de l'Amilasa Tripsina (ATIs). Pots veure aquesta i la resta de ponències a l'enllaç final.

EL DIAGNÒSTIC EN ADULTS

El **Doctor Iván Villar**, metge de Medicina Familiar i Comunitària del Institut Català de la Salut de Barcelona i Membre de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFIC), i el **Doctor Sergio Farrais**, especialista en medicina de l'aparell digestiu d'adults a l'hospital Universitari Fundació Jiménez Díaz de Madrid, van explicar els errors més freqüents detectats en el diagnòstic i seguiment de la MC.

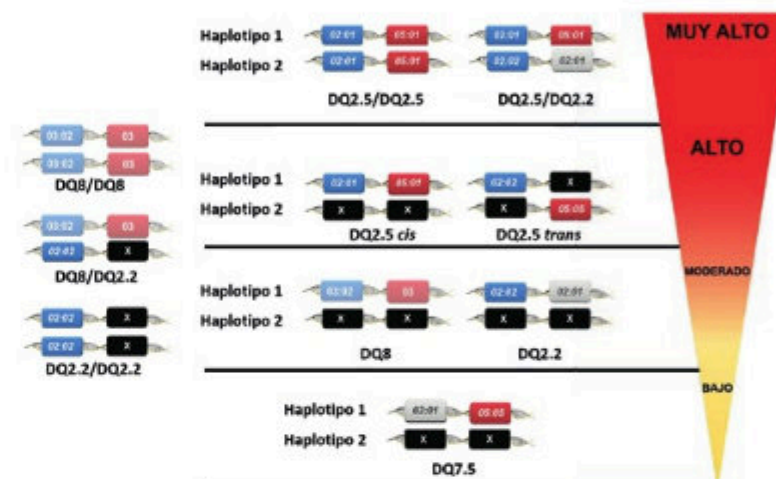
El Doctor Iván Villar va començar explicant que el més habitual en atenció primària quan arriba un pacient potencialment celíac és derivar-lo a un gastroenteròleg després de realitzar les primeres proves, ja que la capacitat assistencial de les unitats d'Atenció Primària en moltes ocasions no té les eines per a fer un diagnòstic complet. No és el cas de la seva consulta, ja que, gràcies a l'especialització en diagnòstic de MC, permeten diagnosticar a molts pacients sense necessitat de derivar-los a medicina avançada, suposant això un estalvi en recursos pel seu hospital.

El Doctor Sergio Farrais va comentar que en el diagnòstic ens podem trobar amb els següents 10 errors:

1. No sospitar la Malaltia Celíaca (MC), ja que és una malaltia camaleònica, i la diversitat de manifestació multisistèmica, en



4. Diagnosticar als pacients de MC basant-se exclusivament en el test genètic (HLA DQ2 i DQ8). La prova genètica té un alt valor predictiu negatiu del 99%, és a dir, serveix per a descartar la MC. En la població europea la prevalença de positivitat genètica és del 30-40%, en canvi, tan sols un 3-4% d'aquestes persones desenvolupen la MC.



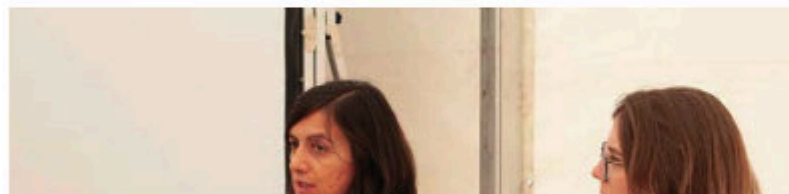
Sobre aquest punt, la DSc. Conchita Núñez ens va presentar la següent taula, per a avaluar el risc de desenvolupament de MC en funció dels al·lels DQ2, DQ8 i DQ7 presentats en les proves genètiques.

No fer un seguiment del pacient amb MC. En molts casos, mantenir controlat al pacient confirmarà el diagnòstic (sobretot en casos complicats). A més, el seguiment clínic pot també comprovar l'adherència a la dieta sense gluten (mitjançant proves de detecció de pèptids immunogènics de gluten en femta i orina), evitar problemes de dèficits nutricionals i descartar complicacions futures.

Diagnòstic erroni de MC Refractària, que és aquella malaltia de diagnòstic complex que no respon a la dieta sense gluten estricta per mal funcionament intestinal. Cal diferenciar la refractària de la No Respondedora, que és aquella que no respon a la DSG, probablement per transgressions dietètiques del propi pacient.

No fer cribratge a familiars de primer risc. És de 10 a 20 vegades més probable patir MC si tenim un pare, un fill o un germà diagnosticat de MC. L'ideal per a fer el cribratge seria tenir un estudi genètic familiar i si no és possible tenir-lo, podria fer-se un seguiment anual de control dels anticossos (prova serològica), sota dieta sense gluten.

Una vegada el Doctor Farrais va acabar amb la seva ponència va ser el torn de la **Doctora en Ciències Biològiques Conchita Núñez Pardo de Vera**, actual presidenta de la Societat Espanyola de Malaltia Celíaca, que ens va parlar de les proves genètiques, les proves de provocació i la determinació linfocítica com a eines per al diagnòstic de la MC.



Va començar la seva ponència remarcant l'àmplia representació que tenen els Dietistes Nutricionistes a Anglaterra, comentant "al nostre hospital comptem amb 50 D-N treballant en planta i passant consulta, especialitzats en diferents malalties", molt lluny de la realitat que ens trobem en el nostre territori. Cristian remarca que un dels punts clau és entendre que "al voltant d'un 21% (Caio et al. 2019) de pacients celíacs no pateixen símptomes després d'una transgressió dietètica, per això és molt necessari fer entendre als nostres pacients en consulta que han de seguir correctament la dieta amb la condició de prevenir problemes futurs".

"Els estudis estimen que el 30% dels pacients (Pinto-Sánchez and Bai, 2009), tornen a consulta amb simptomatologia després de seguir una dieta sense gluten. Per tant, l'adherència a la dieta sense gluten del pacient és complicada, ja que s'enfronta a diferents barreres: com són el desconeixement de la MC per part dels pacients, restaurants i supermercats, la falta de formació per part dels professionals sanitaris, i altres barreres culturals i socials."

Costas recalca que, per a millorar l'adherència, "és necessari seguir estratègies d'educació nutricional i el seguiment individualitzat per part de D-N, de cada pacient d'una manera més propera i a través de qüestionaris de confiança." A més, destaca que una altra eina molt important és associar-te a una Associació de pacients celíacs, ja que atorguen la informació més fiable i contrastada sobre la celiàquia.

Respecte a la qualitat de la Dieta Sense Gluten (Abdi et al. 2023, "tant per a persones celíaques com no celíaques pot suposar un dèficit en Proteïnes i Carbohidrats Complexos, minerals com el Zinc, el Folat, el Ferro o el Calci i vitamines com la B12 i

Reconeixement al llegat del Dr. Fernando Fernández-Bañares

A càrrec de Cristóbal Pérez Sixto, **responsable del Departament Tècnic Científic de l'Associació.**

A principis de juny va morir el Dr. Fernando Fernández-Bañares, investigador de referència en el camp de la malaltia celíaca i metge adjunt del servei de Digestologia de l'Hospital Universitari Mútua Terrassa i del grup de recerca del servei que pertany al Centre de Recerques Mèdiques en Xarxa de Malalties hepàtiques i digestives (CIBERehd). Pèrdua que lamentem i trasllem el nostre més sincer condol a familiars, amics i companys.

El Dr. Bañares ha liderat durant els últims anys el grup de recerca de l'Hospital Universitari Mútua Terrassa, que ha jugat un paper molt important en els avanços sobre la recerca en el diagnòstic i seguiment de la celiaquia. A més, Fernando ha estat president de la Sociedad Española de la Enfermedad Celíaca i en els últims anys liderava el grup de treball de diagnòstic en adults.

Mitjançant la seva àrdua insistència a millorar el protocol i les tècniques de diagnòstic de la malaltia celíaca, el Doctor Bañares juntament amb els seus grups de treball va obtenir dues Beques Vicente Varea de l'Associació Celíacs Catalunya per a dos dels seus projectes:

- Beca Vicente Varea 2017. Validació de biomarcadors en la Malaltia Celíaca. Centre Hospital Universitari Mútua Terrassa.
- Beca Vicente Varea 2021. Estudi de les causes i conseqüències de la persistència d'atròfia vellositària a pesar de seguir una

malaltia celíaca. Centre Hospital Universitari Mútua Terrassa amb la col·laboració de l'Hospital La Princesa de Madrid, Hospital Clínico San Carlos de Madrid, Hospital Fundación Jiménez Díaz de Madrid, Hospital Virgen de la Macarena de Sevilla, Universidad de Sevilla i Universidad del País Vasco.

A més, destaca com a investigador en l'àmbit de la Medicina de l'aparell digestiu amb influència en més de 200 estudis científics a nivell nacional i internacional, destacant en la seva labor de millorar el diagnòstic i tractament de patologies com la Colitis Microscòpica, la Malaltia de Crohn i sent un dels principals impulsors de la tècnica del Linfograma Intraepitelial per Citometria de Flux.

En definitiva, una eminència que ha tingut una gran influència sobre els avanços científics en l'àmbit de la malaltia celíaca, la sensibilitat al gluten no celíaca i altres patologies digestives. Gràcies a tot el seu treball, les persones celíaques poden gaudir avui dia d'una millor qualitat de vida.

**Gràcies a tot el seu treball,
les persones celíaques poden
gaudir avui dia d'una millor
qualitat de vida**

Entrevista a Celiadictos

Entrevistem a Xavier Martin, propietari de Celiadictos, obrador 100% sense gluten **guanyador del concurs "Millor pa de pagès sense gluten 2023"**.



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

Això en realitat no és mèrit nostre, és mèrit de la Isabel Trullenque, que era l'antiga propietària de Celiadictos. La meua tia treballava aquí amb ella i ens vam assabentar que la Isabel tenia pensat traspasar el negoci. Aquí és quan vam entrar nosaltres. Amb el Toni, el meu soci en el seu moment, vam arribar a un acord i ens ho vam quedar. Així doncs, el mèrit de fer l'obrador

pastisseria és absolutament la mateixa que si portés gluten i això fa que a la gent li agradi molt.

També teniu botiga online. A quina zona serviu?

Sí, tenim botiga online i servim a tota l'àrea de Barcelona, l'Hospitalet, Sant Joan Despí..., està a poc a poc anant a més perquè ho tenim externalitzat i la persona que porta el transport cada cop està fent més àrea, però bàsicament és l'àrea propera a Barcelona.

Estem intentant treballar per aconseguir arribar a tota Catalunya a mitjà termini, això seria l'ideal. Què passa? Que no tots els productes es poden transportar i mantenir la qualitat. Per exemple, la pastisseria si no és refrigerada no es pot enviar, hi ha producte més feble que es trenca amb facilitat, etc. Li estem donant voltes a si val la pena o no i quant d'esforç hem de fer.

El consumidor compra més online o físicament a la botiga?

Físicament, sense dubte! Això és generalitzat. A nivell de supermercat la compra encara és molt física. A la gent li agrada veure i tocar el que compra. Seleccionar si li agrada més torrat o menys el pa o la pizza, i per tant el local físic és, encara, clarament el nostre canal de venda prioritari.

Doneu servei de productes a establiments de restauració?

Sí, això és una cosa que ja es feia antigament quan hi havia la Isabel i nosaltres ho hem mantingut. Ara ho estem revisant. Encara tenim col·laboradors que creiem que són de molt interès tant a Barcelona com a la resta de Catalunya, però durant l'any passat vam reduir força el nombre de restaurants perquè és un sector una mica diferent del de la pastisseria o el forn. Aquí a Barcelona servim producte a Semon o a la pastisseria Foix de Sarrià, a Girona estem a Bye Bye Blat, a Sant Cugat del Vallès al Nim Cafè i a Mataró a la Pastisseria Sachr. Tots ells establiments de cert prestigi i on podeu trobar tots els nostres productes per encàrrec.

Com us ha afectat l'augment de preu de la matèria primera? Heu hagut de deixar de fer algun producte per culpa d'això?

Diria que no hem deixat de fer res, el que sí que hem hagut de fer és pujar preus, cosa que no ens agrada, però que és inevitable si volem ser viables.

Quina projecció teniu de futur?

La idea és seguir consolidant el que ja estem fent i ens agradaria, a poc a poc, anar creixent, però sobretot, ara, consolidar el que estem fent. Tenim a l'horitzó intentar obrir un segon punt de venda a Barcelona com a objectiu a mitjà termini, però ara mateix, seguir fent el que fem aquí a Les Corts.

Què ha suposat per vosaltres guanyar el Concurs de pa de pagès sense gluten 2023?

Molta felicitat! Al final que el teu producte estrella sigui el millor de Catalunya és un orgull i encara una mica més quan treballes amb pa sense gluten, on hi ha productes molt dolents que provoquen que moltes persones optin per deixar de menjar pa o deixar de menjar certes coses.

Nosaltres som un obrador petit, quasi familiar i l'equip mereix aquests reconeixements perquè fan molt bona feina i ells són la clau perquè això funcioni dia rere dia... A l'obrador es comença a treballar molt aviat, hi ha dies que fa molta calor i no sempre tot funciona com un voldria. Per tant, que es reconegui la feina de tothom, des dels forners que fan el pa fins a la persona que tanca a la nit és un orgull. Celiadictos és l'equip!

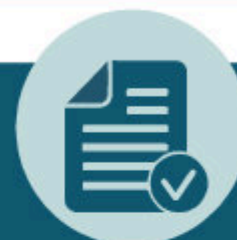


ALGUNES ACCIONS I FITES PER MILLORAR LA VIDA DEL COL·LECTIU CELÍAC

Pots consultar la resta d'iniciatives impulsades per l'Associació a la nostra web

Promoció i protecció dels drets de les persones celíaques

PARLAMENT, GENERALITAT DE CATALUNYA, MINISTERI DE SANITAT I PARLAMENT EUROPEU



- Reunions amb els diputats dels diferents grups parlamentaris catalans, registrada proposta de Resolució a la Comissió de salut del Parlament sobre l'adopció de mesures per millorar la qualitat de vida de les persones celíaques i també una a la Comissió d'Infància per l'atenció dels infants celíacs en risc de vulnerabilitat, que van quedar aprovades a l'abril.
- Reunió amb diputats al Congrés dels diputats: presentada proposta de realització d'una jornada parlamentària sobre la celiàquia i impulsar un Pla nacional de la Malaltia celíaca per combatre transversalment les reivindicacions del col·lectiu.
- Rebuda resposta de la nostra sol·licitud de vista i còpia del Ministerio de Sanidad, amb els documents i expedients citats en la notificació de denegació del Dret de Petició que vam exercir l'any 2021 i reunió amb advocats per avaluació de l'estat de situació després de la resposta del Ministerio de Sanidad amb les actes i documents sol·licitats i preparació de l'estratègia 2023.
- Gestions per a la realització d'un informe tècnic extern sobre celiàquia i dieta sense gluten per rebatre el posicionament del Ministeri de Sanitat en contra de la inclusió dels productes sense gluten a la cartera de

- Seguda reivindicativa dins dels actes commemoratius del Dia Internacional de la cellaqua 2023 i lectura del Manifest cellac 2023 davant dels representants dels principals grups polítics catalans, de representants de les administracions autonòmiques i societats científiques.
- Assistència a les Reunions del Plenari del Consell Consultiu de Pacients.
- Assistència a la presentació de la Guia Alimentació Saludable en la Primera Infància, de l'Agència de Salut Pública de Barcelona.
- Sol·licitud al Conseller de salut que insti al Govern central a una rebalxa del tipus Impositiu IVA dels productes específics sense gluten.
- Reunió amb la Secretària de Participació Sanitària per traslladar les principals reivindicacions del col·lectiu i establir possibles accions conjuntes per donar-hi solució.
- Reunió amb l'Agència Catalana de Consum per explicar les incidències recurrents en l'àmbit restauració, així com el nostre projecte mercat i els productes amb més incidències. També es pacta el final de les llicències d'ús del Pacte del Cellac. L'associació redacta una carta que des de l'Agència enviaran a les empreses adherides fins ara al Pacte del Cellac i al juliol farem un webinar de resolució de dubtes.
- Reunió amb l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària: ens reunim a les seves instal·lacions per comentar principalment les novetats i inquietuds relacionades amb la Seguretat Alimentària dels productes sense gluten i trobar sinèrgies per millorar els incidents recurrents i establir protocols de comunicació davant d'alertes.
- Assistència en representació de les persones cellaques al Debat sobre l'atenció primària a Catalunya.
- Des de l'Associació donem suport a la guia Recomanacions per a l'alimentació de les estades escolars en cases de colònies de ASPCAT.
- Assistència a la Jornada de Consum Sostenible: del pensament a l'acció, organitzat per l'Agència de Consum.

SINERGIES



- Contacte amb el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya per impulsar un conveni de col·laboració.
- Col·legi de dietistes i nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT): renovació del conveni del projecte "Això s'ho val" per l'any 2023 per facilitar l'accés als serveis de dietoteràpia a socis amb dificultats econòmiques, 63 nous vals, assistència als actes de commemoració dels 10 anys de CODINUCAT, l'aprovació d'enviament d'un mailing del Projecte restauració i del Projecte escoles a tots els seus col·legiats Dietistes Nutricionistes.
- Inclusió del President de l'Associació com a Ambassador de Turisme Catalunya.
- Assistència a la sessió formativa: Jornada Claus de futur per a les entitats del Tercer Sector. Noves normatives. Organitzada per Suport Associatiu.
- Tramitació amb Creu Roja de possibles ajudes per a infants cel·lacs en risc d'exclusió de Barcelona ciutat (fins ara es contempla BCN província excloen BCN ciutat)
- Reunió pel sosteniment i projectes de la Fundación para la Docencia, estudio e investigación de la enfermedad celíaca en España (FEDICE) del que som membres fundadors.
- Creació d'un grup de treball amb el Banc del Aliments per incrementar les donacions de productes sense gluten d'empreses fabricants per garantir un mínim d'estoc permanent pel col·lectiu cel·lac beneficiar, ja que actualment no hi ha aprovisionament suficient per poder fer front a l'increment de peticions.
- Donació de productes sense gluten al Banc dels Aliments.
- Contacte amb l'Associació de Cel·lacs de Sao Paulo per facilitar ajuda per construir les bases .

- Enviament de pòsters de sensibilització sobre Malaltia Cellàca per a la població general als centres de salut de Catalunya i Menorca. Projecte realitzat en col·laboració amb FACE.
- Reunions amb entitats de pacients afins per a sol·licitar a la Marató de Tv3 una candidatura conjunta en la propera convocatòria .

TRANSPARÈNCIA I GOVERNANÇA



- Auditoria financera i formulació de comptes 2022 i presentació a Registre Nacional d'Associacions.
- Auditoria sobre protecció de dades personals (RGPD) i actualitzats canvis RGPD a la política privacitat web i redacció clàusules RGPD per campanya de foment de l'associacionisme a les xarxes socials, actualització del clausulat general RGPD de l'entitat.
- Formació específica en matèria de protecció de dades personals a tots els treballadors
- Signat conveni amb la plataforma CRM-Play off per l'inici de la implantació del software per oferir un millor servei als socis de l'entitat (facilitar inscripcions a les activitats, enviament de mailings personalitzats, accés del soci a la seva àrea personal i gestions, etc.).
- Auditada la pàgina web, que un any més obté el certificat WEB MÈDICA ACREDITADA del Col·legi de Metges de Barcelona.
- Signat conveni amb Althaia (sala a Manresa) per l'ús de despatx seu de la delegació del Bages.
- Constitució del nou grup "Escapades sense gluten".

Activitats de formació, acompanyament i convivència

SUPORT, ORIENTACIÓ, FORMACIÓ I ASSESSORAMENT AL PACIENT



De novembre a maig s'han gestionat 8.039 consultes de pacients entre trucades i mails amb dubtes variis.

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 garantir la seguretat de l'infant celíac, alhora que també s'han fet formacions a nens i nenes per tal de sensibilitzar i fomentar la solidaritat amb els seus companys celíacs. Fomentant el menú escolar apte per a celíacs el Dia Internacional de la Cellaquia a les escoles amb càterings acreditats.
- **27 TALLERS SENSE GLUTEN:** Des del novembre hem organitzat tallers presencials i online per aprendre a fer pa, rebosteria, troncs de Nadal, decoració de galetes de Nadal, pizzes, tapes, pastisseria, masses salades, receptes de reaprofitament, donuts, mones, hamburgueses vegetals, receptes per Thermomix i 4 tallers impartits per una Dra. en psicologia per orientar a mares i pares d'adolescents celíacs.

Hem comptat amb fantàstics talleristes com la Mònica Roig (Glutoniana), el Jordi Bosch (Mamafermenta), Carlos Milán (Alatría), Núria Piñol, Nadia Marcela (La gofreria by Cooketea), Isabel Izzillo (Dal Nonno), José Antonio Vilchez (Tasta'mm), Alba Viñal (The Hell you eat), Ester Marquès, M^aPilar Ibern (La cuina de Gavi-

- **JORNADES PER A PROFESSIONALS SANITARIS**

El novembre es va dur a terme una Jornada per a professionals sanitaris que va acollir 85 assistents, i en el marc del Mediterranean Gluten Free Forum, una altra que va acollir 89 assistents.

- **3 ACTIVITATS AMB PARADA ACREDITADA**

Xocolatada sense gluten Fira de Nadal Santa Eulàlia de Ronçana, berenar sense gluten a la Festa de Nadal del barri dels Magraners de Lleida i xocolatada sense gluten a l'escola PIA de Sabadell.

- **3 ACTIVITATS REIVINDICATIVES**

Presència a la Manifestació a Madrid "Sin gluten y sin pasta". Concentració "Sense gluten i sense ajudes" a Barcelona, amb 1.000 assistents, i seguda popular de protesta i lectura del manifest institucional en el marc del Mediterranean Gluten Free Forum.

Accions per facilitar l'accés a una dieta sense gluten dins i fora de casa

PROJECTE RESTAURACIÓ

El departament de restauració ha seguit treballant per acreditar nous establiments, com les fleques. Per altra banda, ha seguit amb la formació a escoles i a empreses associades acreditades de restauració col·lectiva i lleure, proporcionant material informatiu als professors i als monitors de menjador, enquany amb nou material creat amb motiu del Dia Internacional de la Cellaçula.



Programes de sensibilització social sobre la celiaquia

COMUNICACIÓ I SENSIBILITZACIÓ



- **Campanya #elpreudesercelliac**
Vam impulsar la campanya per mostrar el desacord amb el Govern per desestimar rebaixar l'IVA dels productes sense gluten.
- **Campanya Gran Recapte dels Aliments**
Vam recaptar més de 4.000€ per comprar aliments sense gluten per donar al Banc dels Aliments.
- **Campanya Cap infant celíac sense caramels**
Com cada any, vam impulsar aquesta campanya on s'hi van adherir 202 ajuntaments de Catalunya i Menorca, el mateix nombre d'abans de la pandèmia.
- **Campanya Cap infant celíac sense mona de pasqua**
A l'abril vam impulsar la campanya animant als obradors a acreditar-se i oferir mones segures per a infants celíacs.
- **Denunciem el sobrecost en la cistella de la compra de les persones celíaques**
Vam alertar que les persones celíaques gasten a prop de 1.000 euros anuals més en la cistella bàsica de la compra. En les dades dels informes actuals, la diferència és de 540€.
- **Campanya "Els silencis administratius"**
El mes d'abril vam dur a terme una concentració a la plaça Sant Jaume de Barcelona, "Sense gluten i sense ajudes", que va acollir 1.000 persones per denunciar la falta d'ajudes al col·lectiu i la denúncia per la manca d'execució, per part del Parlament de Catalunya, de les resolucions aprovades fins a dia d'avui en favor del col·lectiu celíac. En el marc del Mediterranean Gluten Free Forum vam culminar la campanya fent una seguda popular.
- **Mitjans de comunicació que han mencionat l'Associació Celíacs de Catalunya: 271 mitjans s'han fet ressò de notícies relacionades amb l'Associació Celíacs de Catalunya de novembre a maig, com RAC1, COPE, RTVE, La Vanguardia, Neoló Digital, TV3, La Sexta, El Periódico, Antena3, Onda Cero, El Español**

XARXES SOCIALS

Dades de novembre del 2022 a maig del 2023:

Twitter

Hem arribat als 4.885 seguidors/es després de publicar 345 'tweets', aconseguint un total de 175.200 Impactes i més de 4.904 Interaccions.



Instagram

Hem continuat ampliant continguts en aquesta xarxa social, superant els 12.389 seguidors/es. Hem fet 776 publicacions sumant fotografies, vídeos i Instagram Stories assolint un total de més de 1.758.696 Impactes i 85.675 Interaccions.



Facebook



Comptem amb 12.360 seguidors/es. Hem compartit 247 publicacions amb 335.933 Impactes i 14.898 Interaccions.

Telegram



En aquesta aplicació de missatgeria tenim 166 seguidors/es i s'han realitzat 23 publicacions.

LinkedIn



El nostre perfil professional de l'Associació compta amb 362 seguidors i s'han fet un total de 50 publicacions.

MAILING

Cada mes hem mantingut als socs 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. Com a novetat, s'ha creat un butlletí trimestral per a tothom que vulgui estar informat sobre les últimes novetats de la cellaquia i l'entitat.



La meva filla/el meu fill amb cèliaquia ja és adolescent, i ara què?

Xerrada-taller per a mares i pares d'adolescents amb cèliaquia conduïda per una psicòloga

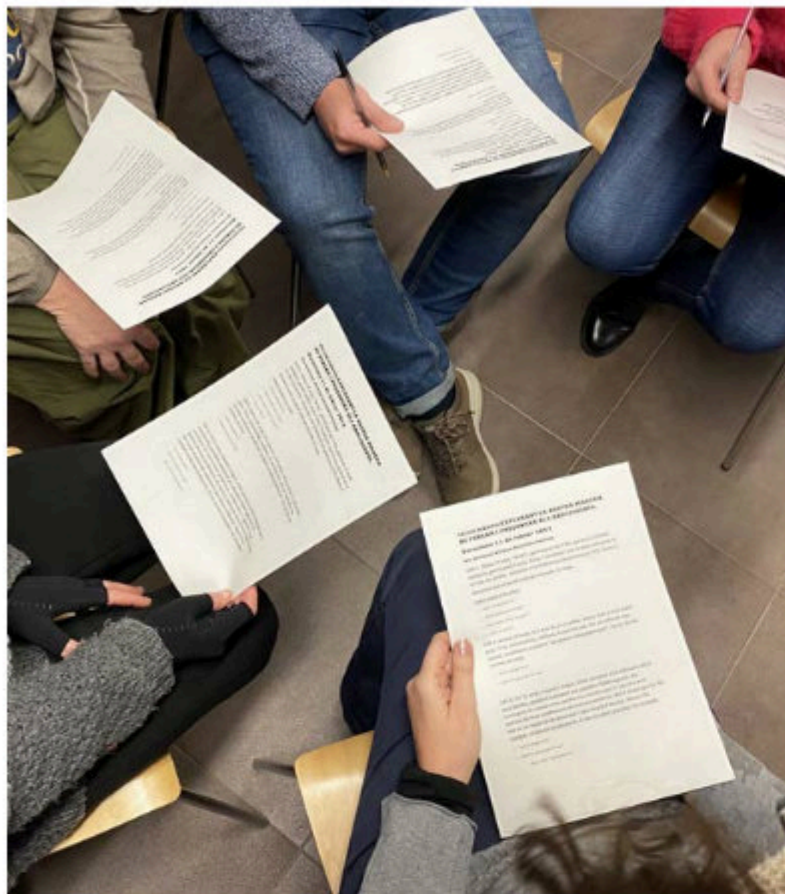
El primer semestre de l'any hem organitzat quatre tallers, un a cada capital de província, per a pares i mares d'adolescents celíacs. Han estat tallers **dinàmics, complets i formatius on s'han ofert recursos de gestió emocional per als pares i mares**, a càrrec de la **doctora en psicologia i especialista en psicologia clínica, Gentzane Carbajo Areitiobirtxina-ga**.

L'adolescència és una etapa de canvi i pot ser complicada per als joves celíacs. És un moment en què als pares els sol preocupar l'adherència a la dieta sense gluten del seu fill/a adolescent, la transició del pediatre al metge de família, què farà quan surti amb els amics i vagin a un restaurant o quina és la millor forma de parlar-li de la malaltia i com reconfortar-lo.

L'adolescència és una etapa de canvi i pot ser complicada per als joves celíacs



En aquest taller participatiu, la Dra. Gentzane Carbajo, d'una forma desenfadada i dinàmica **ha donat eines als pares i mares, que s'han sentit escoltats, compresos** i tam-



- Revisar on som al camí de pujada al cim de la muntanya de l'adolescència.

- Tenir en compte el nostre model de vincle i d'educació, havent estat famílies a on la salut, la dieta saludable, els bons hàbits i l'organització han estat sempre presents. És un valor afegit a la família. I, per tant, si hem acompanyat, educat, hem generat un vincle i els nostres fills i filles troben en nosaltres una

xarxa de protecció, les situacions que l'adolescència i la celiaquia poden generar poden tenir un menor impacte emocional.

**Cal tenir present que tots aquests temes es van exposar àmpliament i en context als tallers.*

Compartim **algunes de les preocupacions dels pares i mares** per si també teniu fills/es adolescents celíacs i us hi podeu identificar. La majoria de les inquietuds s'han repetit a tots els grups i podem agrupar-les així:

- Preocupació relacionada amb no respectar la dieta i que emmalalteixi.
- Compatibilitzar la celiaquia amb la vida social.
- Temor a que sacrifiqui la seva salut per sentir-se més integrat/no rebutjat.
- Preocupació per no poder tenir l'opció de fer "vida normal" pròpia d'adolescent.
- Inquietud per si els amics el/la voldran acompanyar i entendre a l'hora de sortir.
- Sortir de viatge amb companys.
- Per no semblar diferent, no explicar les seves necessitats.
- La gestió de la frustració de "no poder": "això no puc", "aquí no puc"...
- Sentir que no vol ser diferent de la resta.

Trobada nadalenca de Celíacs Joves

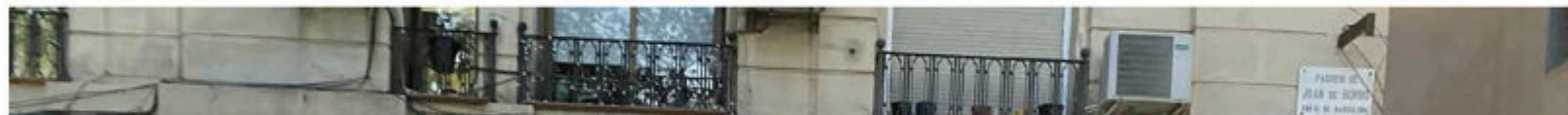
A càrrec de Martina Latorre,
membre del grup Celíacs Joves

El 3 de novembre es va realitzar el dinar de Nadal anual de "Celíacs Joves". Aquest cop, va tenir lloc al restaurant "El Rey de la Gamba 1", un establiment molt conegut a la ciutat comtal i on vam poder gaudir d'un menú degustació amb una gran varietat de plats sense gluten, com: les seves braves, calamars a l'andalusa, pernil ibèric, amanida amb alvocat, una gran varietat d'arrossos, fideuà, brownie, crema catalana, mel i mató... Els plats que més van triomfar entre els assistents van ser els calamars a l'andalusa i la fideuà. No cal dir que tots vam sortir rodolant de tant menjar! Fins i tot, ens van posar per emportar el que va sobrar dels arrossos i de la fideuà, ja que a més, les quantitats van ser molt generoses.

"Aquest tipus de trobades són ideals per passar una bona estona i compartir les nostres experiències i anècdotes com a celíacs"

El dinar de Nadal és una de les activitats que més èxit té entre els membres de "Celíacs Joves" i, aquesta vegada, ens vam reunir aproximadament uns vint joves de moltes zones de tota Catalunya. Alguns dels assistents ja ens coneixíem d'altres activitats i va servir per a tornar a veure cares conegudes, però realment, també és un esdeveniment idoni per a rebre a noves incorporacions pel fet que, el tema principal a taula era la celiàquia, perquè aquest tipus de trobades són ideals per passar una bona estona i compartir les nostres experiències i anècdotes com a celíacs.

De vegades, ens fa vergonya anar a aquest tipus de trobades, sobretot pel fet de no conèixer a ningú, però com veieu, això no és un impediment, ja que un cop arribes, et sents com a casa, com si els coneguessis de fa molt de temps, perquè tots tenim experiències molt similars relacionades amb la celiàquia i és un moment ideal per a compartir-les i sentir-nos identificats amb les que explica la resta. De fet, ja fa uns quants anys que vaig a les activitats que organitza el grup de joves i des del primer moment em vaig sentir molt còmoda amb tots els participants. Així que... t'animes a venir a la pròxima trobada del grup de joves de l'Associació? ;)





ES-053

FREE GLUTEN

Especialitats Sense Gluten

Les nostres Farines **FREE GLUTEN**, estan elaborades amb els nostres llegums i cereals de **Cultiu Propi**. Tenim una àmplia gamma d'especialitats i les proporcionem en envàs reutilitzable o bé en sac de paper per a professionals.

Farines **certificades** per a celiacs per a gaudir de tots els seus avantatges en una alimentació variada i equilibrada.



Viatjar a la flor de la joventut **sent celíaca**

Clàudia Alonso, de 20 anys i sòcia des de fa deu anys a l'Associació de Celíacs de Catalunya, avui ens explica com és viatjar per a una persona jove i aporta quatre consells des de la seva experiència.

"Viatjar sent celíaca i, a més, jove no és fàcil, ja que no tens el mateix pressupost que quan viatges amb la família, bàsicament perquè quan viatges amb ells no acostumes a mirar el preu. I anem a ser sincers..., actualment els joves no mirem el que mengem, ja que el que volem és menjar ràpid i econòmic. És més, si ens podem estalviar algun centim per poder-lo gastar en alguna altra activitat que podem fer durant l'estada, ho fem.

Ara bé, fa uns anys que he canviat la família pels amics i això implica que m'he de gestionar els àpats pel meu compte.

En ser un tema inquietant, aquí us dono alguns consells pels joves celíacs que esteu en aquesta situació o similar. Primer, **has de conscienciar al teu grup d'amics, els has d'explicar què és la celiaquia, quines són les conseqüències si ingereixes gluten (síntomes i signes) i el contacte encreuat amb gluten.**

Segon, el millor allotjament és buscar un apartament. Allà és on fareu la majoria d'àpats i on tindràs la certesa que no hi haurà contacte encreuat amb gluten, ja que tu mateix/a et prepararàs el teu menjar.

Tercer, algun dia sortireu a dinar o a sopar fora. Recomano que el restaurant l'intentis buscar tu i utilitzis l'APP de l'Associació Celíacs de Catalunya amb els establiments acreditats de la zona, o de l'Associació del país de destí en cas que estiguis de viatge fora.

un ingredient que no estava especificat a la carta i si no hagués preguntat m'hauria contaminat. Anècdotes com aquesta en podria explicar mil i una!

Per últim, a la maleta no hi pot faltar el kit de supervivència. Consisteix en una bossa on has de portar aliments imprescindibles i difícils de trobar, com el pa i les galetes. D'aquesta manera, ja no t'hauràs de preocupar de l'esmorzar i del berenar. A més, pots afegir alguna llauna de tonyina o embotit envasat al buit, d'aquesta manera no es farà malbé per si alguna nit has d'improvisar i fer-te un entrepà.

En definitiva, busca i forma un bon grup d'amics en el que es preocupin. Planifiqueu els àpats, ni que sigui el dia abans, no ho deixeu per l'últim moment, i si vas fora, cerca, informa't i, si tens qualsevol dubte, pregunta. **I fes el teu propi kit de supervivència! Personalment, m'ha estat útil sempre, gràcies a això he pogut sortir d'algun mal pas.**

Per acabar, si tens l'oportunitat de sortir del país, que la malaltia celíaca no sigui la que t'aturi a descobrir el món. Aplicant aquests quatre consells podràs gaudir d'unes bones vacances!"



Celebració del Dia Internacional de la Celiaquia a les escoles

Un any més, el 16 de maig, dins del Projecte Escoles i junt amb les empreses de restauració col·lectiva acreditades per la nostra entitat, vam posar en marxa la celebració del Dia Internacional de la Celiaquia a les escoles.

230 centres escolars van oferir un menú sense gluten a tots els infants del menjador per tal de sensibilitzar-los i conscienciar-los sobre la malaltia. Sabem com n'és d'important que els infants celíacs puguin menjar al menjador escolar de forma segura i que se sentin compresos i acompanyats pels seus companys i companyes!

Amb motiu de la celebració, des de l'entitat també vam crear **material didàctic interactiu per sensibilitzar sobre la celiaquia a les aules:** un joc **Memory**, un **Dominó Gluten Free** i **el conte il·lustrat i participatiu 'El Manelic sempre té gana'**, gràcies a la col·laboració de YoSoy, per tal que el personal docent o de monitoratge de menjador el puguin llegir als infants i els facin participar mentre aprenen sobre la malaltia celíaca. **Hem enviat aquest material digital a 5.000 escoles catalanes.**



Campanyes per a la inclusió dels infants celíacs

Enguany hem dut a terme dues campanyes per visibilitzar la falta d'inclusió dels infants celíacs en celebracions tan destacades com la cavalcada dels Reis Mags i el dia de la mona de Pasqua, a causa de la manca de producte apte per a celíacs.

El passat mes de gener, **202 ajuntaments de Catalunya i Menorca es van adherir a la campanya "Cap infant celíac sense caramels"**, repartint caramels sense gluten durant la cavalcada de Reis, tornant a aconseguir una adherència a la campanya similar a les dades pre pandèmia. L'any 2020 van ser 200 els consistoris que van participar en la iniciativa i l'any 2022 en van ser 140.

Tot i el repunt d'ajuntaments que van oferir caramels aptes pels infants celíacs, el cert és que **un 79% dels ajuntaments contactats per l'Associació continuen sense oferir caramels sense gluten**.

Adherir-se a la iniciativa és molt senzill, només cal que els ajuntaments adquireixin els caramels i laminadures sense gluten i ho comuniquin a l'Associació.

Per tal de garantir i facilitar la tasca, des de l'entitat facilitem el directori de tots els fabricants que elaboren caramels sense gluten perquè els ajuntaments hi contactin directament.

En la mateixa línia, el passat mes de març vam llançar la campanya **"Cap infant celíac sense mona"**, per cridar l'atenció sobre la manca d'obradores certificats en l'elaboració

ES BUSCA

Obrador o pastisseria sense gluten i sense contacte encreuat amb gluten

CAP INFANT CELÍAC SENSE MONA



Si ets un obrador o pastisseria sense gluten i pots garantir l'absència de contacte encreuat amb gluten, contacta amb l'Associació Celíacs de Catalunya i acredita de forma gratuïta el teu establiment

Què tenir en compte abans de viatjar si ets celíac/a?

Tu també t'emportes més menjar sense gluten que roba?



Idees per a la maleta

pa
pasta
galletes
bastonets de pa
torrades

Idees per a la motxilla o bossa de mà

crackers
picos
fruita seca
poma o plàtan
entrepà vegetal



Viatjar a Israel sent celíac

Per Kico Borràs,
delegat de Menorca



“Durant el Cap d’Any del 2022 i principis del 2023, tenia uns 10 dies per poder anar de vacances sol. Volia aprofitar per a fer un viatge diferent dels que puc fer amb els meus fills o amics, a l’aventura. Ràpidament, vaig descartar Japó i Cuba pel preu dels vols. El meu amic Claudi em va recomanar Tel Aviv. Abans de decidir-me, vaig pensar que al Marroc (tinc pendent la zona de Marrakech) no hi haurà molt ambient per fi d’any, i Istanbul era més fred que Israel en aquesta època. Vaig parlar amb un

d’establiments sense gluten. Hi havia diversos restaurants a Tel Aviv, però cap acreditat. També vaig anar a la biblioteca pública de Maó i em vaig endur uns dies la guia *Lonely Planet* d’Israel. D’allà em vaig anotar informació de tots els llocs als quals podria anar per tenir una orientació sobre la marxa i anar dissenyant el meu viatge. D’aquestes guies, el més interessant són les pàgines a color que surten al principi, on posen els llocs imprescindibles de cada país.

Viatjar per Israel sent celíac no és fàcil. Durant el meu viatge, com he comentat, **tot i trobar llocs amb producte sense gluten, no vaig trobar cap establiment amb algun tipus d’acreditació com a segur per a celíacs.** Sempre s’ha de portar menjar a la motxilla i preparar-se per a menjar productes comprats al supermercat. En el meu cas, el viatge va ser una bona excusa per perdre un quilo i mig de pes. Vaig visitar llocs com Tel Aviv, Cesàrea, Haifa, Acre, Nazareth, Tiberias, Jerusalem i Ramallah.

Quan viatjo, acostumo a portar un bol i coberts de plàstic per no tenir problemes. També porto mitja bossa de cereals sense gluten. Comprant llet i trossejant pomes, ja es pot tenir un bon esmorzar o sopar d’emergència.

A Jerusalem vaig trobar **dues botigues per comprar pro-**



Finalment, algunes fàcils recomanacions per viatjar per Israel:

Idioma: no tothom parla anglès, però no és un problema comunicar-se. Llegir els cartells en hebreu és una altra cosa, per això recomano aprendre's les lletres abans d'arribar. Jo no ho vaig fer i ho vaig patir.

Sabath: Tot tanca amb la posta de sol del divendres fins al vespre de dissabte. Cal estar a l'aguait amb el transport si has de viatjar aquells dies! A la tornada des de Jerusalem estava avisat, vaig caminar bastant per arribar just quan començaven a funcionar els trens per poder arribar a l'aeroport de Tel Aviv.

Per cert, els dijous a la nit és el millor dia per sortir de marxal. Exemple: Mercat Mahane Yehuda a Jerusalem o zona Rothschild Boulevard de Tel Aviv. Com a mínim durant el 2023, pot variar si viatgeu anys més tard.

Transport públic: No es pot pagar amb metàl·lic o amb targeta de crèdit. El transport públic a tot Israel es paga amb l'app Moovit. Dones d'alta la targeta de crèdit, puges al bus/tren, escanejes el codi QR que està penjat per allí i l'app treu la tarifa del viatge. Si és un tren/bus entre diverses ciutats, de vegades demana la parada de destí (en hebreu). En aquests casos, demanava ajuda a un altre passatger o comptava a Google Maps el número de parades. De vegades, per anar amb tren has de donar-te d'alta a l'App abans d'entrar a la zona de les andanes, ja que has de passar per la màquina d'entrada amb aquesta.

Roaming: només encendre el mòbil per veure a Google

YOSOY

SENSE ADDITIUS

SENSE GLUTEN

I BONÍSSIMES



ES-010



L'albergínia de Vinyes de Lilith

A càrrec del restaurant del Penedès Vinyes de Lilith (www.vinyesdelilith.com)

INGREDIENTS:

Per a fer l'hummus

- 350 gr cigrons cuits
- 25 gr tahini (etiquetat sense gluten)
- 30 gr oli d'oliva verge extra
- 1 pessic de sal
- 1 c/p pebre vermell fumat (etiquetat sense gluten)
- 1 c/p comí (etiquetat sense gluten)
- 1/2 all (sense cor)
- suc 1/4 llimona
- 100g aquafava

Per a fer el pesto

- 1 grapat d'alfàbrega
- 1 grapat d'ametlles torrades (etiquetades sense gluten si es compren ja torrades)
- 1 pessic de sal
- 40g parmesà
- 1/2 all (sense cor)
- 125ml oli d'oliva verge extra

Altres ingredients:

- 1 albergínia
- formatge feta
- ametlla picada (etiquetada sense gluten si es compra ja picada)



Celebramos el Día Internacional de la Celiacía 2023 en el marco del Mediterranean Gluten Free Forum

Más de 8.000 personas visitaron la feria durante el fin de semana del 20 y 21 de mayo

Este año, después de dos años, finalmente hemos podido volver a celebrar presencialmente los Actos Conmemorativos del Día Internacional de la Celiacía (DIC), en una **jornada familiar, festiva y también reivindicativa** ¡que teníamos muchas ganas de retomar! Como novedad, lo celebramos **en el marco de la feria Mediterranean Gluten Free Forum (MGFF)**, organizada por Fresh Events e impulsada por la Associació Celíacs de Catalunya. La feria, que tuvo lugar sábado 20 y domingo 21 de mayo y se celebró en los Jardines del Teatre Nacional de Catalunya de Barcelona, acogió más de 8.000 asistentes, incluyó más de **70 expositores de productos sin gluten y food trucks, así como conferencias, sesiones de divulgación y showcookings**. Todos los socios y socias tuvieron 3 entradas gratuitas para ambos días, entre otras ventajas.

La Mediterranean Gluten Free Forum, que contó con los sponsors **Airos Gluten Free, Galletas Gullón, YOSOY y Natur- Green**, sirvió para presentar a los visitantes las **últimas novedades en productos sin gluten**, como es el caso de diferentes tipos de panes, bollería, embutidos 100% gluten free, quesos veganos u originales bebidas como la kombutxa. Además, los asistentes pudieron degustar todo tipo de alimentos libres de gluten, desde pizzas, canelones, rebozados o croquetas hasta helados y dulces de todo tipo.

En este QR puedes ver un vídeo de la feria:

- Nacho Martín Blanco, Diputado de la Comissió de Recerca i Universitats (CRU) del Parlamento, grupo Ciutadans
- Sr. Albert Melià, Director General, Departament de Consum de la Generalitat Catalunya
- Dra. Àngels Escorsell, Presidenta de la Societat Catalana de Digestologia
- Dra. Violeta Moize Arcona, Miembro de la Junta Directiva del CODINUCAT
- Oriol Sans, Presidente d'ADILAC
- Sandra Canudas, Gerente de la Associació de Diabetis de Catalunya
- Carme Bertral López, Secretaria de Atenció Sanitària i Participació. En representación del Conseller de Salut Manel Balcells
- José Molina, Presidente de la Associació Celíacs de Catalunya

**cargos en el momento del acto.*

Los Actos Conmemorativos del DIC también sirvieron para poner énfasis a las reivindicaciones de un colectivo que se siente abandonado por las administraciones y que reclama ayudas para financiar su tratamiento, más diagnósticos y más opciones para celíacos en el ámbito de la alimentación y la restauración. Reclamaciones que se materializaron con la **lectura del Manifiesto 2023**, a cargo del Presidente de la entidad, José Molina, y de una **sentada popular de protesta por la inacción del Gobierno y la falta de ayudas para el colectivo** bajo la campaña "Los silencios administrativos", impulsada por nuestra entidad.

Por su parte, el presidente de la Associació Celíacs de Catalunya, José Molina, destacó que "este éxito de participación nos

Un agradecimiento a las empresas que hicieron aportaciones para la pausa-café: YOSOY, Galletas Gullón, TALKUAL y Sol Natural. Y a Heura por el bocadillo vegano de la comida.

Botifarrada sin gluten

Un año más, no podía faltar la tradicional botifarrada sin gluten gratuita para los socios y socias de la entidad. ¡Grandes y pequeños pudieron disfrutar!

Un gran agradecimiento a las empresas que colaboraron en hacerlo posible. Botifarra gracias a Obach. Pan sin gluten gracias a Proceli. Salsa romesco gracias a Ferrer. Salchichas veganas gracias a Heura.

Bolsa con productos sin gluten

Gracias a la generosidad de una decena de empresas, pudimos dar un detalle a los socios y socias que vinieron a la feria: una bolsa de productos sin gluten diversos. Un agradecimiento a:

Airos
Casa Tarradellas
Fleca Rebull
Forn Ricardera
Galletas Gullón
La Granja
Liquats Vegetals, YOSOY
Restaurant La Borboleta
Schär
Sol Natural.

¡Sorteo de más de 40 premios gluten free!

- Sr. José Molina, Presidente de la Associació Celíacs de Catalunya
- Sra. Nuria Camats, Vicepresidenta de la Associació Celíacs de Catalunya y miembro de Celíacs Joves
- Sr. Alfredo Verdegay, Secretario del Consell Regulador de la Indicació Geogràfica Protegida Pan de Pagès Català
- Sr. Daniel Brasé, gerente de la Federació Intercomarcal de Hostaleria, Restauració i Turisme (FIHRT).
- Sr. José Pascual, Ganador de la Copa Europea Louis Lessaffre, Jurado de la Copa del Mundo de panadería, profesor en escuelas de Europa, Asia y América y asesor internacional.
- Sra. Martina Latorre, autora del blog La Espía Celiaca, influencer.

El jurado valoró los siguientes aspectos de cada producto entre 0 y 10 puntos (0 la mínima puntuación y 10 la máxima): presentación del producto, aspecto, color (cocción), textura del miga y sabor.

El pan de payés ganador que obtuvo la suma más alta de puntos fue **Celiadictos, declarándose ganador del premio "Mejor pan de payés sin gluten 2023"**.

En esta revista podéis leer una entrevista al obrador ganador para conocerlo más en profundidad.

Charlas y actividades impulsadas por la Asociación

Desde la Associació Celíacs de Catalunya impulsamos una serie de charlas abiertas al público y gratuitas ambos días de la feria, que tuvieron lugar en los espacios Airos y NaturGreen.

- "La salud de la mujer y la celiaquía", a cargo del Dr. Esteve,

siempre nos deja con un sentimiento de ilusión que nos impulsa a continuar trabajando con fuerza por el colectivo!), la botifarra-da estaba buenísima, los medios se hicieron eco de la sentada popular de protesta, el ambiente familiar y festivo fue contagi-oso y las charlas ¡muy interesantes! La Mediterranean Gluten Free Forum, a pesar de que supuso muchísimo trabajo tanto al equipo organizador de Fresh Events, como a los trabajadores y voluntarios de la Associació Celíacs de Catalunya, nos dejó muy buen sabor de boca, y esperamos repetirla en 2024. ¿Contamos con todos y todas vosotros, cierto?

Salimos a la calle para denunciar la falta de ayudas para el colectivo celíaco: 3.000 personas nos manifestamos en Madrid y 1.000 nos concentramos en Barcelona

MANIFESTACIÓN EN MADRID

El 5 de marzo, **la Associació Celíacs de Catalunya nos sumamos a la movilización estatal impulsada por la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid para denunciar el agravio económico en la cesta de la compra de las personas celíacas, bajo el lema "Sin gluten y sin pasta"**. La marcha, que **congregó más de 3.000 personas en Madrid**, también contó con el apoyo de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE).

A diferencia de otros países Europeos (Portugal, Italia, Suiza, Grecia...) en España no hay ninguna ayuda de carácter estatal o autonómico para paliar el sobre coste de más de 538€ anuales que supone la cesta de la compra para una persona celíaca respecto a una persona que puede comer gluten. La dieta

reclamar ayudas económicas directas a las personas que sufren celiaquía y **emplazar el Gobierno catalán a ejecutar de una vez por todas la quincena de Resoluciones que han sido aprobadas por el Parlamento de Cataluña en los últimos nueve años y que nunca se han llegado a implementar**.

Convocada por la Associació Celíacs de Catalunya bajo el lema "Sin gluten y sin ayudas", el objetivo de la manifestación fue llamar la atención sobre la falta de coherencia entre lo que decide el Parlamento y lo que se ejecuta en la realidad, puesto que, de la quincena de resoluciones aprobadas a favor del colectivo celíaco desde 2014, no hay ni una sola que se haya llegado a poner en práctica.

En este sentido, la Associació Celíacs de Catalunya reivindicamos que la nueva Resolución para mejorar la calidad de vida de las personas celíacas, que se aprobó el jueves 13 de abril en la Comisión de Salud del Parlamento, no vuelva a quedar en papel mojado y finalmente se ejecute. Así mismo, interpelamos a la Generalitat a defender los derechos del colectivo celíaco e instar al Ministerio de Sanidad a incluir el tratamiento de la celiaquía en la Cartera de Salud o complementaria.

Entre otras cosas, los manifestantes protestamos contra el agravio económico que sufrimos cada día las personas con celiaquía. Con la inflación por las nubes, el precio de los productos sin gluten se ha visto incrementado en un 12%. Además, los productos específicos sin gluten tributan con el IVA al 10% como si fueran un complemento dietético y no un producto de primera necesidad, cuando para los celíacos sí que lo son.

han aprobado en el Parlamento de Cataluña este 2023. Pedimos que realmente se ejecuten y no queden en papel mojado:

1) Resolución para mejorar la calidad de vida de las personas celíacas, aprobada por unanimidad el 13 de abril en la Comisión de Salud del Parlamento de Cataluña. Se centra en estas cuatro líneas principales:

- Mejora de diagnóstico de celiaquía.
- Mejora de seguridad alimentaria al comer fuera de casa (restaurantes, escuelas...).
- Formación a restauradores y formación a profesionales sanitarios.
- Creación de un sistema de ayudas económicas para hacer frente al sobrecoste de la dieta sin gluten.

2) Resolución para asegurar que los niños y adolescentes celíacos en situación de vulnerabilidad tengan ayudas para poder seguir la dieta sin gluten y así garantizar que siguen su tratamiento. Aprobada el 25 de abril en la Comisión de Infancia del Parlamento de Cataluña. Estuvo registrada por el grupo parlamentario PSC y le apoyaron el resto de grupos políticos. Además, la Resolución también contempla hacer acciones con el Banco de los Alimentos para garantizar este objetivo, así como el apoyo a las acciones que hacemos desde la Associació Celíacs de Catalunya para asesorar, formar y divulgar sobre la enfermedad celíaca.

exponencial desde los 80-90 (King JA et al, AJG 2000), de los 2 casos por cada 100.000 habitantes a los 20-25 casos.

Por otro lado, tenemos la prevalencia, un término referido a la cantidad de casos de EC diagnosticada en una población concreta. A este nivel, en Europa y América, los estudios de cribado sitúan la prevalencia de EC en torno al 1% de la población, lo que supone un elevado porcentaje (Roberts SE et al, Alim Pharmacol Ther 2021).

El grupo de trabajo de Carlo Catassi mostró datos sorprendentes con un estudio de cribado realizado sobre la población saharauí, demostrando que allí la prevalencia es extremadamente alta en niños en edad escolar (entre el 4 y el 6%). Se cree que uno de los factores desencadenantes de este elevado porcentaje de diagnóstico, puede ser debido a un cambio de hábitos. Los antepasados de los actuales saharauís se alimentaban a base de alimentos sin gluten por naturaleza, como la carne, la leche de camello, muchas legumbres y una pequeña cantidad de cereales. Unos hábitos que cambiaron con la influencia europea comenzando a incluir en gran medida el trigo en su dieta.

En la India, se realizó un estudio (Ramakrishna BS et al, AJG 2016) de cribado muy amplio en diferentes zonas del país (norte, centro y sur), en el que observaron una diferencia de prevalencia en el norte 1,23% de personas celíacas, respecto al sur donde tan sólo un 0,10% padece la enfermedad. La explicación sobre esto también puede venir precedida de la cantidad de gluten incluida en la dieta, siendo mucho más alta en el norte que en sur de la India. En China, la situación es similar a la que tenemos en la India. La prevalencia general del país es de un 0,27%, pero en una región del Noroeste es mucho mayor un 1,27%, similar a los datos europeos. (Zhou et al, J

generalidades de las personas que pueden tener baja tolerancia a los FODMAPS y los Inhibidores de la Amilasa Tripsina (ATIs). Puedes ver esta y el resto de ponencias en el enlace final.

El Diagnóstico en adultos

El Doctor Iván Villar, Médico de Medicina Familiar i Comunitària del Institut Català de la Salut de Barcelona y Miembro de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFIC), y el Doctor Sergio Farrais, especialista en medicina del aparato digestivo de adultos en el hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid, explicaron los errores más frecuentes detectados en el diagnóstico y seguimiento de la EC.

El Doctor Iván Villar comenzó explicando que lo más habitual en atención primaria cuando llega un paciente potencialmente celíaco es derivarlo a un gastroenterólogo tras realizar las primeras pruebas, ya que la capacidad asistencial de las unidades de Atención Primaria en muchas ocasiones no tiene las herramientas para hacer un diagnóstico completo. No es el caso de su consulta, ya que, gracias a la especialización en diagnóstico de EC, permiten diagnosticar a muchos pacientes sin necesidad de derivarlos a medicina avanzada, suponiendo esto un ahorro en recursos para su hospital.

El **Doctor Sergio Farrais** comentó que en el diagnóstico nos podemos encontrar con los siguientes 10 errores:

1. No sospechar la Enfermedad Celíaca (EC), ya que es una enfermedad camaleónica, y la diversidad de manifestación multisistémica, en muchas ocasiones puede hacer complicado su diagnóstico, ya que los patrones y las formas de presentación pueden ser similares a los de otras patologías di-

mente en el test genético (HLA DQ2 y DQ8). La prueba genética tiene un alto valor predictivo negativo del 99%, es decir, sirve para descartar la EC. En la población europea la prevalencia de positividad genética es del 30-40%, en cambio, tan sólo un 3-4% de estas personas desarrollan la EC.

Sobre este punto, la DSc. Conchita Núñez nos presentó la siguiente tabla, para evaluar el riesgo de desarrollo de EC en función de los alelos DQ2, DQ8 y DQ7 presentados en las pruebas genéticas.

5. No tomar las biopsias duodenales de manera adecuada. Es necesario que el endoscopista obtenga al menos 4 biopsias del duodeno distal, y 2 biopsias del bulbo duodenal. Además, es necesario que el técnico de laboratorio corte de manera correcta las muestras para que la orientación sea correcta a la hora de que el patólogo interprete el daño sobre las microvellosidades.

6. No todas las lesiones intestinales catalogadas como Marsh 1 son EC (Interpretación de las biopsias). Esta categoría de lesión, que es la más común observada en pacientes biopsiados, no sólo es compatible con EC, sino que también es frecuente en pacientes con infecciones de *Helicobacter Pylori*, lesiones provocadas por consumo de antiinflamatorios o parasitosis con *Giardia lamblia*. Una buena estrategia para evitar este tipo de problema es el uso de técnicas específicas como el Linfograma Intraepitelial. Una técnica que la DSc. Conchita Núñez explicó que es una técnica aceptada dentro del Protocolo del Diagnóstico Precoz de EC y es una gran herramienta en caso de pacientes con EC seronegativa, que no tienen atrofia intestinal o es baja (Marsh 1), casos de diagnóstico dudosos y una buena técnica complementaria en pacientes que no comen gluten por cuenta propia y se les realiza una prueba

screening sería tener un estudio genético familiar y si no es posible tenerlo, podría hacerse un seguimiento anual de control de los anticuerpos (prueba serológica), bajo dieta con gluten.

Una vez el Doctor Farrais terminó con su ponencia fue turno de la **Doctora en Ciencias Biológicas Conchita Núñez Pardo de Vera**, actual presidenta de la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca, que nos habló de las pruebas genéticas, las pruebas de provocación y la determinación linfocítica como herramientas para el diagnóstico de la EC.

Dieta sin gluten

Aina Vaquero, miembro del Departamento Técnico de la Associació Cel·lacs de Catalunya, comenzó el apartado de Dieta sin Gluten explicando las generalidades de la clasificación de alimentos aptos y no aptos para pacientes celíacos y el etiquetado a nivel legal de los productos sin gluten. Puedes ver su ponencia en el enlace final.

El **Dietista-Nutricionista Cristian Costas** nos habló sobre la comorbilidad y las deficiencias de nutrientes presentes en sus más de 700 pacientes celíacos a los cuales hace seguimiento en la Unidad de Enfermedad Celíaca del Hospital Bradford Teaching del Reino Unido. Una unidad que es pionera en conseguir reducir los gastos y presupuestos de atención optimizando la atención de los pacientes celíacos. "En nuestra unidad hemos pasado de una atención por parte de gastroenterólogos/as y enfermeros/as, a una derivación del paciente tras el diagnóstico a los D-N especializados en EC, que además contamos con funciones avanzadas para la atención específica".

quía.

En cuanto a la calidad de la Dieta Sin Gluten (Abdi et al. 2023, "tanto para personas celíacas como no celíacas puede suponer un déficit en Proteínas y Carbohidratos Complejos, minerales como el Zinc, el Folato, el Hierro o el Calcio y vitaminas como la B12 y la D. Aun así, en los últimos años la Industria alimentaria ha conseguido disminuir los componentes insanos de los productos sin gluten, como son las grasas saturadas, los carbohidratos simples y la sal. Para monitorizar estas deficiencias es muy importante el papel del dietista". "La concienciación de las empresas ha cambiado en los últimos años y la Dieta Sin Gluten cada vez es más sana". Para suplir estos déficits el papel del nutricionista es fundamental, optimizando y diversificando las dietas).

Para finalizar, Cristian recalcó también el importante incremento de precio que supone la cesta de la compra sin gluten para el colectivo, llegando incluso a ser de hasta 7 veces el precio de la cesta con gluten.

En el siguiente enlace puedes consultar el programa y los vídeos de todas las ponencias llevadas a cabo en la Jornada del día 20 de mayo: https://www.celiacscatalunya.org/ca/jornada_professionals_2023



te Varea de la Associació Celíacs Catalunya para dos de sus proyectos:

- Beca Vicente Varea 2017. Validación de biomarcadores en la Enfermedad Celíaca. Centre Hospital Universitari Mútua Terrassa.
- Beca Vicente Varea 2021. Estudio de las causas y consecuencias de la persistencia de atrofia vellositaria a pesar de dieta sin gluten intencionalmente estricta en pacientes con enfermedad celíaca. Centre Hospital Universitari Mútua Terrassa con la colaboración de Hospital La Princesa de Madrid, Hospital Clínico San Carlos de Madrid, Hospital Fundación Jiménez Díaz de Madrid, Hospital Virgen de la Macarena de Sevilla, Universidad de Sevilla, Universidad del País Vasco.

Además, destaca como investigador en el ámbito de la Medicina del aparato digestivo con influencia en más de 200 estudios científicos a nivel nacional e internacional, destacando en su labor de mejorar el diagnóstico y tratamiento de patologías como la Colitis Microscópica, la Enfermedad de Crohn y siendo uno de los principales impulsores de la técnica del Linfograma Intraepitelial por Citometría de Flujo.

En definitiva, una eminencia que ha tenido una gran influencia sobre los avances científicos en el ámbito de la enfermedad celíaca, sensibilidad al gluten no celíaca y otras patologías digestivas. Gracias a todo su trabajo, las personas celíacas pueden disfrutar hoy en día de una mejor calidad de vida.

de los ayuntamientos contactados por la Associació continúan sin ofrecer caramelos sin gluten.

Adherirse a la iniciativa es muy sencillo, solo hace falta que los ayuntamientos adquieran los caramelos y golosinas sin gluten y lo comuniquen a la Associació.

Para garantizar y facilitar la tarea, desde la entidad facilitamos el directorio de todos los fabricantes que elaboran caramelos sin gluten porque los ayuntamientos contacten directamente.

En la misma línea, el pasado mes de marzo lanzamos la **campaña “Ningún niño celíaco sin mona”**, para llamar la atención sobre la carencia de obradores certificados en la elaboración de productos para celíacos. Se estima que solo un 0,6% de los obradores de Cataluña y Menorca están acreditados y son seguros para personas celíacas. **Actualmente, solo hay 50 obradores, pastelerías o confiterías certificados.** Aun así, en 2022 solo 34 ofrecieron monas de Pascua sin gluten. Un dato insuficiente si tenemos en cuenta que en Cataluña y Menorca hay unos 5.684 establecimientos de este estilo y casi 100.000 niños celíacos.

Esta campaña, más allá de dar visibilidad a la falta de inclusión de los niños y niñas celíacos en las celebraciones donde se comen dulces típicos como el día de la mona de Pascua, día de Reyes o Navidad, tiene como objetivo conseguir que cada vez más obradores se acrediten para poder ofrecer elaboraciones seguras para celíacos. Acreditarse certifica que en el proceso de elaboración no solo se utilizan ingredientes sin gluten, sino que también se siguen los protocolos para evitar el contacto cruzado con gluten.



EL FUTUR DE L'ALIMENTACIÓ I LA GASTRONOMIA CATALANA

21, 22, 23 d'octubre 2023

NOU EMPLAÇAMENT: LA FARGA DE L'HOSPITALET

Ens uneix un objectiu

Consulta més informació a www.fira-apat.cat





SIN GLUTEN





Rallados • Texturizados • Toppings • Cereales sin gluten

www.esgir.net

 [esgirsingluten](https://www.facebook.com/esgirsingluten)

 [esgiralimentacion](https://www.instagram.com/esgiralimentacion)