

Celiacs



Associació Celiacs de Catalunya

**Jornada de cohesió:
treballadors, voluntaris i
membres de la junta seguim
l'exemple de treball en equip
dels Castellers de Vilafranca**



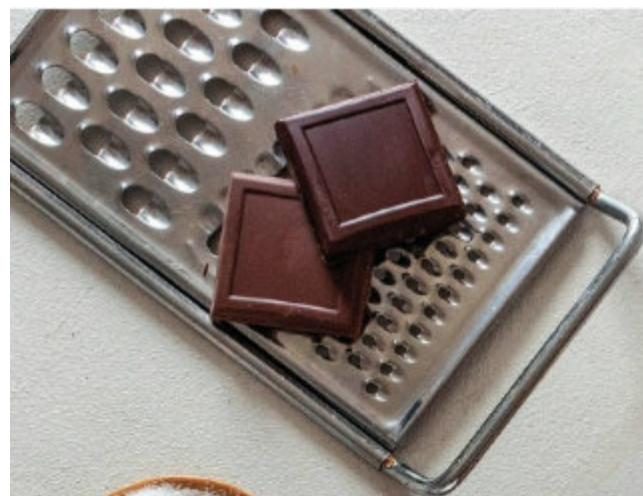
HIVERN 2022 | REVISTA N°16

SOL
natural
30 aniversario

¡NUEVOS!



← Cacao de
Comercio Justo





JOSÉ MOLINA

PRESIDENT DE L'ASSOCIACIÓ CELÍACS DE CATALUNYA

Hem arrencat el curs 2022-23 amb moltes ganes de tornar-nos a trobar amb tots vosaltres en persona. El **VI Simposi sobre Celiàquia i Dieta Sense Gluten** ha estat la primera ocasió, amb més de 120 assistents! A més, per primer cop hem comptat amb una zona lúdica i formativa per als més petits, on 60 infants han gaudit de diverses activitats. Una altra de les jornades repeses ha estat la **trobada de cohesió** a Vilafranca del Penedès entre membres de la junta, treballadors de l'entitat i voluntaris de les delegacions d'arreu de Catalunya i Menorca, on a més de tenir l'oportunitat d'agrair als voluntaris la gran tasca que fan hem millorat la motivació i la confiança mútua entre els diferents membres de l'equip per així ser més eficients a l'hora de treballar plegats per millorar la qualitat de vida de totes les persones celíaques de Catalunya i Menorca.

En l'àmbit de la **investigació**, cal destacar que hem iniciat un estudi en col·laboració amb el CODINUCAT per observar les conseqüències que té per una persona sana el seguiment d'una dieta sense gluten, consumint productes específics sense gluten. També cal remarcar que formem part de la recentment creada Comissió de Malalties digestives del Programa de Participació de Professionals i Associacions de Pacients de l'Hospital Universitari de la Vall d'Hebron.

Per últim, dir-vos que des de l'Associació som conscients de l'**esforç econòmic** que suposa per a les persones celíaques el seguiment de la dieta sense gluten i la compra de productes específics sense gluten, especialment en el context actual d'in-



**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, Aina Vaquero i Joel Huguet)

Col·laboren en aquest número:
Eduard Colomer, Mónica García, María Peralba,
Queralt García, Susanna Ferreres i La Luciémaga
Pastelería Natural.

Disseny, maquetació i impressió:



**Associació Celiacs
de Catalunya**

SUMARI

HIVERN 2022

ENTRE NOSALTRES p.06

- Assemblea General de l'AOECS
- Campanya #elPreudeSerCeliac
- Jornada de cohesió

FORMACIÓ I INVESTIGACIÓ p.10

- VI Simposi sobre Celiàquia i Dieta Sense Gluten
- La neprosina, un enzim en estudi
- Entrevista a Queralt García i Maria Peralba sobre el seu Treball de Fi de Grau

RACÓ MÈDIC p.18

- Simposi Internacional de Malaltia Celíaca 2022

EN PRIMERA PERSONA p.20

- Entrevista a Susanna Ferreres, delegada del Baix Ebre-Montsià

DES DE DINS p.22

- Accions i fites

gullón

CUIDARTE ES NATURAL

Con **Total**
CONFIANZA



Assistim a la 34a Assemblea General de l'Associació d'Associacions de Celíacs d'Europa a Lisboa

Del 15 al 18 de setembre hem estat presents, representant a les persones celiaques de Catalunya i Menorca, a la 34a Assemblea General de l'Associació d'Associacions de Celíacs d'Europa (AO-ECS), de la mà de Cristóbal Pérez, responsable del Departament Tècnic-científic i de la Irene Puig, responsable del Departament de Comunicació de l'entitat. Enguany l'Assemblea General s'ha pogut reprendre de forma presencial i s'ha celebrat a Lisboa, organitzada per l'Associació de Celíacs de Portugal. És una magnífica ocasió per posar punts en comú, per debatre les pròximes línies estratègiques a treballar conjuntament i per aconseguir que hi hagi avenços en l'àmbit europeu.

En què ha consistit l'Assemblea General?

- Tots els països membres hem votat i aprovat el Pla Estratègic i pressupostos per al 2023.
- Els joves de Coeliac Youth of Europe (CYE) han exposat les activitats del 2022 i la proposta per al 2023. Una de les activitats més esperades és el Summer Camp que es farà a Portugal a l'agost del 2023. Més informació a www.cyeweb.eu.
- S'han votat els canvis a la junta directiva de l'AOECS i s'ha presentat un nou membre que ha sortit elegit, Susana Tavares, presidenta de l'Associació Celíacs de Portugal. Els membres de la junta són Hilary Croft, del Regne Unit, Tunde Koltai d'Hongria, Katre Trofimov d'Estònia, Floris Van Overveld dels Països Baixos,

- S'han dut a terme ponències d'experts sobre la malaltia celíaca i de fabricants de productes sense gluten, que ens han actualitzat sobre les últimes novetats.

- S'està treballant en l'elaboració d'un nou logotip de la marca Espiga Barrada per aconseguir una unificació en l'àmbit europeu i que sigui fàcil de reconèixer i identificar a qualsevol país. Aquest canvi de logotip anirà acompanyat d'una actualització de l'estàndard per a la certificació d'aliments amb el Sistema de Lliçència Europeu (ELS).

- S'ha debatut què es pot fer davant el sobrecost dels productes sense gluten i l'increment actual general a la cistella de la compra.

- Un dels moments més emotius de la jornada ha estat quan l'Associació Celíacs d'Ucraïna i les dels països propers (Polònia, Letònia, República Txeca i Romania) han explicat com estan ajudant a les persones celiaques afectades per la guerra d'Ucraïna i com els fan arribar els productes sense gluten que es compren gràcies a les donacions de tots els socis i sòcies, tant de la nostra entitat com de la resta d'entitats en l'àmbit europeu.

L'associació d'Associacions de Celíacs d'Europa es va fundar a Barcelona el 1988 i l'Associació Celíacs de Catalunya vam ser una de les associacions membres fundadores. Actualment, consta de 38 associacions membres, una de les quals és la nostra.

Jornada de cohesió: ens convertim en Castellers de Vilafranca per un dia!



Impulsem la campanya #elPreudeSerCelíac, mostrant el desacord amb el Govern per desestimar la rebaixa de l'IVA dels productes sense gluten

El govern espanyol ha desestimat la proposta feta per la Ministra de Treball i Economia Social, Yolanda Díaz, de reduir al 4% l'IVA dels productes sense gluten, una petició que fa anys que reclamem des de l'Associació Celíacs de Catalunya i que, un com més, ha quedat fora de les prioritats.

El Govern no baixa l'IVA dels productes sense gluten al 4%

Arran d'aquest fet, **hem impulsat la campanya #elPreudeSerCelíac**, una iniciativa que pretén fer palès el cost dels productes específics sense gluten en comparació amb els que no contenen aquesta proteïna, i mostrar la disconformitat respecte la decisió del Govern. Per ser participants de la campanya, **l'Associació ha animat el col·lectiu celíac a compartir una fotografia del tiquet de la compra de productes sense gluten a les xarxes socials amb el hashtag #elPreudeSerCelíac, etiquetant el Govern**. Diversos mitjans s'han fet ressò de la campanya, com per exemple La Vanguardia, Cadena SER, COPE Catalunya...

Avui dia, la dieta sense gluten és l'únic tractament que existeix per a la malaltia celíaca. Un cop diagnosticat, el pacient celíac no

gal, Suècia i Suïssa. Aquestes diferències deixen palès el greuge sanitari que pateix el col·lectiu celíac a l'Estat.

RECLAMS DEL COL·LECTIU CELÍAC

Tot i que no sempre es veuen resultats tangibles, des de Celíacs de Catalunya fa molts anys que lluitem pel col·lectiu celíac. Només uns exemples són:

- El **2016** totes les associacions de celíacs nacionals de forma conjunta vam entregar més de **400.000 firmes** a la presidència del Govern a favor de l'aplicació de mesures pel col·lectiu celíac, alhora que vam convocar una manifestació davant la Seu de Sanitat. No se'ns va escoltar.

AMB GLUTEN O SENSE?

#elPreudeSerCelíac



- El **Defensor del Pueblo**, a l'informe "*Estudio sobre la situación de las personas celíacas en España*" publicat a l'abril **2017**, va constatar "l'absència de mesures de suport públic a Espanya". Les associacions i col·lectius representants dels malalts celíacs que vam participar en aquest estudi, entre ells Celíacs de Catalunya, vam exposar que hi ha diferències importants entre els països dins el territori de la Comunitat Europea, indicant que la implicació del govern és essencial per protegir les persones afectades de celiaquia.

- Fa anys que reclamem una rebaixa en l'IVA dels productes específics sense gluten. El **2020**, gràcies a la crida realitzada a diferents forces polítiques, es va incloure una esmena d'addició a l'articulat dels Pressuposts Generals de l'Estat per l'exercici 2021, en la qual precisament es demanava que l'article 69, de Tipus Impositius reduïts, contempli **que tributin al 4% els productes alimentaris sense gluten** elaborats específicament per a persones celíaques. Tanmateix, l'esmena no va progressar.

- En l'àmbit autonòmic, en els últims anys **hem impulsat més de 20 resolucions que s'han aprovat al Parlament de Catalunya** en benefici del col·lectiu celíac, però cap d'elles s'ha executat. L'última fou la **552/XI**, que entre altres aspectes contemplava que hi hagués ajudes econòmiques. També va decaure.

- El **juny de 2022** vam presentar a la Comissió de Salut les principals reivindicacions del col·lectiu celíac i vam sol·licitar el registre d'una proposta de resolució per pal·liar el greuge econòmic que pateixen les persones celíaques. Es va registrar una nova

Un	€/UN	€TOT € T.CI
BAGUETINA SENSE G		1,09
BISCOTES S/GL		3,35
MIX HARINA REPOS		2,68
BOSSA RECICLADA+5		0,15
TOTALS		7,27
TOTAL A PAGAR		7,27€

proposta de resolució incloent els articles ja inclosos en la 552/XI, complementant-la amb accions específiques com:

- Les alertes a l'ECAP dels CAP's per a la millora de la detecció precoç.
- La creació d'unitats d'expertesa.
- Les ajudes econòmiques directes als pacients celíacs a Catalunya.
- També vam demanar que com a CCAA se sol·liciti al Govern Central la inclusió a la cartera de salut nacional o complementària dels aliments sense gluten específics pel pacient celíac.

El **setembre de 2022** ens hem reunit amb els diputats del Parlament per donar curs al registre d'aquesta proposta de resolució.

A pesar de les constants negatives per part del Govern, l'Associació Celíacs de Catalunya continuem i continuarem lluitant per aconseguir pal·liar el greuge sanitari que pateixen les persones celíaques.

Celebrem el VI Simposi sobre Celiaquia i Dieta Sense Gluten a Barcelona

Donem a conèixer els últims estudis en relació amb la celiaquia i proporcionem informació fonamental per a la salut dels pacients celíacs



de l'Hospital Universitari Mútua Terrassa i investigadora principal del grup de recerca 'Immunologia intestinal i celiàquia' del Centro de investigación biomédica en red de Enfermedades hepáticas y digestivas (CIBEREHD)

A continuació recollim alguns dels temes tractats en aquesta ponència, tot i que aconsellem mirar-la sencera en vídeo:

- Cada cop hi ha més celiàquia? La Dra. Comas respon aquesta pregunta i explica la **diferència entre incidència i prevalença** de la celiàquia. La prevalença global de la celiàquia és de l'1,4%.

- La Dra. exposa els resultats dels estudis que ha realitzat, on ha inclòs persones de totes les edats i sexe, amb homogeneïtat en el criteri d'inclusió. Explica l'evolució de la prevalença a Catalunya. Presenta els resultats dels estudis de les dècades 2000, 2010 i 2020 (en procés) i fa una comparativa. Conclou que **no sembla que hi hagi un increment de la prevalença de la malaltia celíaca a Catalunya en els últims 20 anys**.

- S'expliquen els **factors ambientals** relacionats amb la malaltia celíaca, tant els protectors (com, per exemple, la vacuna del rotavirus o el tipus de part vaginal versus cesària) com els facilitadors (com, per exemple, l'ús d'antibiòtics o les infeccions intestinals a la infància).

- Un altre dels temes tractats és quina **influència ha tingut la COVID-19 en la incidència de la celiàquia**, ja que arran de la pandèmia va sorgir la hipòtesi sobre la possibilitat d'una epidèmia de malaltia celíaca deguda a l'alteració de la permeabilitat intestinal induïda per SARS-CoV2.

- La Dra. Comas també ha explicat què cal fer davant d'una

Com dur una dieta sense gluten més nutritiva? Més enllà de l'arròs i el blat de moro, amb Paula Viles, dietista-nutricionista a l'Institut Català de la Salut i Portaveu del Col·legi de Dietistes i Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT)

- En el moment del diagnòstic i del post diagnòstic les persones celíaques sovint tenen deficiències nutricionals.

- La dieta sense gluten sol ser més pobre en fibra, a causa del poc contingut en fibra dels productes sense gluten, fets a partir de midons o farines refinades. També sol contenir menys vitamines i minerals com Vitamina D, B12, B9, Fe, Zn, Mg i Ca.

- Els fabricants solen posar el focus en aconseguir que els aliments sense gluten s'assemblin als seus homòlegs amb gluten i tinguin les mateixes característiques organolèptiques però s'oblideixen de la importància de la qualitat nutricional.

- Els aliments sense gluten solen tenir més greixos saturats, carbohidrats amb índex glucèmic elevat i sal.

- Què podem fer per augmentar el consum de **fibra** i també de **vitamines i minerals**?

- Augmentar el consum de fruits secs (un grapat al dia) i el de verdures/hortalisses (3 racions/dia) i fruita (dues racions/dia).
- Seguir una dieta variada i que el plat sempre contempli carbohidrats, proteïna i verdures/hortalisses.

- Consumir més aliments rics en fibra, com els pseudoceals, i augmentar-ne la diversitat: teff, mill, amarant, blat sarraí, civada* i quinoa.



- Explicació de la transició de la utilització del terme "contaminació encreuada" a "contacte encreuat amb gluten", seguint la recomanació del CODEX Alimentarius.

- Resultat de l'**Estudi d'Analítiques d'Aliments 2020-2021** realitzat per l'Associació Celiacs de Catalunya. S'han analitzat 387 mostres: el 98% han donat resultats negatius (<20ppm) i 1,4% han donat resultat positiu (>20ppm).

- Es para atenció al cas de les infusions i s'expliquen els resultats de les 37 mostres d'infusions analitzades.

tingut d'al·lèrgens en envasos biodegradables i per això molts fabricants no indiquen els ingredients del producte. Es recomana llegir l'etiqueta d'aquests envasos i no utilitzar-los en cas de dubte. L'Associació Celiacs d'Itàlia està realitzant un petit estudi sobre els envasos biodegradables i esperem tenir més informació aviat.

- **Cervesa.** La comunitat científica dubta de la fiabilitat del mètode d'anàlisi ELISA Competitiu R5 per analitzar el gluten en productes hidrolitzats, el mètode que s'emptra actualment per analitzar el percentatge de gluten en cerveses fetes amb cereals amb gluten, ja que de moment no n'hi ha cap altre aprovat que sigui més precís. És per això que des de l'Associació es difon al col·lec-

“Som Agricultors i Elaboradors”



FREE 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 ecològic reutilitzable o



Les
nostres Farines:

- CIGRÓ
- BEIXAMEL
- L'OU VEGETAL

DANÍS • Mida de DANÍS

La neprosina, un enzim en estudi que podria ser una bona eina per tractar la malaltia celíaca

Cristóbal Pérez Sixto.

Cap del Departament Tècnic-Científic de
l'Associació Celíacs de Catalunya

Com tots sabem, l'únic tractament per a la Malaltia Celíaca (MC) i la Sensibilitat al Gluten/Blat No Celíaca (SGNC) és l'estricta dieta sense gluten. Durant els últims anys, però, són molts els estudis que han estat investigant altres alternatives de tractament per evitar la resposta inflamatòria autoimmunitària generada per la ingesta de gluten en pacients celíacs.

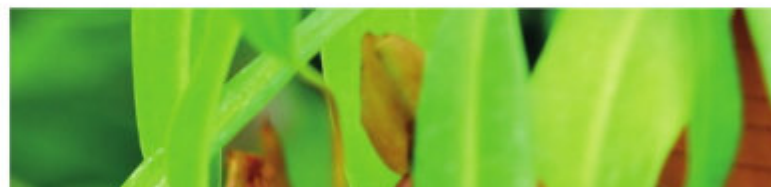
Un estudi del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), per exemple, ha mostrat que una molècula denominada neprosina podria ser capaç de degradar la proteïna gliadina i un dels pèptids (pèptid 33-mer) causants de la Malaltia Celíaca.

Els investigadors han mostrat que **amb aquest enzim d'origen vegetal segregat per una planta carnívora és possible desenvolupar un fàrmac, administrat per via oral, que neutralitzi el gluten ingerit per una persona celíaca.**

Amb aquest enzim d'origen vegetal segregat per una planta carnívora és possible

Enzima	Origen de l'enzim	Estudis
AN-PEP	Del fong <i>Aspergillus niger</i>	(2)
Latiglutenasa	Combinació d'enzims de l'ordi amb enzims de la bactèria <i>Sphingomonas capsulata</i>	(3)
PvP-003	Enzim sintètic inspirat en una proteasa de la bactèria <i>Aliclobacillus sedalensis</i>	(4)
TAK-062	Enzim endopeptidasa d'origen artificial	(5)
Neprosina	Enzim present al fluid digestiu de la planta carnívora <i>Nepenthes ventrata</i>	Nou estudi (1)

Taula 1: Investigacions que estudien la degradació del gluten en format de fàrmac.



A partir d'ara als investigadors del CSIC se'ls presenta un nou desafiament, verificar el potencial de la molècula abans de passar a la fase d'assaigs clínics. Segons F. Xavier Gomis-Rüth, investigador del CSIC, "La neprosina té un enorme potencial per ser desenvolupada com a medicament, ja que és molt més activa en condicions extremes a la digestió a l'estómac que altres enzims proteolítics en estudi (com les mencionades a la taula), col·lectivament denominades glutenasas".

Des de l'Associació Cel·lacs de Catalunya seguirem al cas de totes les notícies que arriben d'aquests nous estudis que ens aporten llum sobre un, més que possible, futur tractament per a la nostra malaltia. Recordem també que no totes les línies d'investigació estan basades en enzims que degraden el gluten, per exemple, un dels estudis en fase clínica més avançat és el PROACTIVE, que utilitza un fàrmac (PRV-015) basat en el mecanisme d'acció d'un anticòs monoclonal, és a dir, un mecanisme immunològic. (6)

Ara als investigadors del CSIC se'ls presenta un nou desafiament, verificar el potencial de la molècula abans de passar a la fase d'assaigs clínics

Bibliografia:

Artículo original: Del Amo-Maestro L, Mendes SR, Rodríguez-Banqueri A, Garzon-Flores L, Giral M, Rodríguez-Lagunas MJ, Guevara T, Franch À, Pérez-Cano FJ, Eckhard U, Gomis-Rüth FX. Molecular and in vivo studies of a glutamate-class prolyl-endopeptidase for coeliac disease therapy. Nat Commun. 2022;13(1):4446.

Tack GJ, van de Water JM, Bruins MJ, Kooy-Winkelaar EM, van Bergen J, Bonnet P, Vreugdenhil AC, Korponay-Szabo I, Edens L, von Blomberg BM, Schreurs MW, Mulder CJ, Koning F. Consumption of gluten with gluten-degrading enzyme by celiac patients: a pilot-study. World J Gastroenterol. 2013 Sep 21;19(35):5837-47. DOI: 10.3748/wjg.v19.i35.5837

Murray JA, Syage JA, Wu TT, Dickason MA, Ramos AG, Van Dyke C, Horwath I, Lavin PT, Maki M, Hujoel I, Papadakis KA, Bledsoe AC, Khosla C, Sealey-Voyksner JA; CeliacShield Study Group. Latiglutenase Protects the Mucosa and Attenuates Symptom Severity in Patients With Celiac Disease Exposed to a Gluten Challenge. Gastroenterology. 2022 Aug 2:S0016-5085(22)00901-5. DOI: 10.1053/j.gastro.2022.07.071.

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten. Artículo: Un equipo español investiga una nueva terapia para la enfermedad celíaca. Juan Ignacio Serrano Vela. (Publicado 24/08/2022).

Pultz IS, Hill M, Vitanza JM, Wolf C, Saaby L, Liu T, Winkle P, Leffler DA. Gluten Degradation, Pharmacokinetics, Safety, and Tolerability of TAK-062, an Engineered Enzyme to Treat Celiac Disease. Gastroenterology. 2021 Jul;161(1):81-93.e3. DOI: 10.1053/j.gastro.2021.03.019.

Associació Cel·lacs de Catalunya. Article: Estudio de Investigación PROACTIVE para pacientes celíacos que no responden a la dieta sin gluten. (Publicado 30/03/2022).



“Aconseguir una bona textura és un gran repte”

Entrevista a Queralt Garcia, graduada en Ciència i Tecnologia dels Aliments a la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) sobre el seu Treball de Fi de Grau (TFG): *El psyllium com a ingredient per millorar la textura i el perfil nutricional del pa sense gluten*

- Per què vas triar aquest TFG? Quins eren els objectius principals?

Un dels motius pels quals vaig escollir aquest treball és perquè jo mateixa pateixo la malaltia celíaca des que tinc 6 anys. A banda d'això, el pa sense gluten ha evolucionat molt des que el vaig començar a consumir, però tot i així, aconseguir una bona textura és un gran repte i més encara mantenint un bon perfil nutricional i sense additius. Tot en conjunt va contribuir a definir l'objectiu del treball: aportar informació sobre l'ús del psyllium (un tipus de fibra vegetal o goma) en el pa sense gluten per millorar-ne la textura i el seu perfil nutricional.

- Què ha estat el més complicat a l'hora de realitzar la investigació?

La part més complicada de la investigació va ser trobar articles científics sobre els efectes del psyllium en pa sense gluten. El psyllium és un aliment relativament nou i poc conegut entre la població, i és per aquest motiu que en comparació amb altres hidrocol·loids (o espessants) utilitzats en pa sense gluten, s'ha fet poca investigació en el món del pa sense gluten. I sobretot va ser difícil trobar estudis sensorials de pans sense gluten en psyllium, ja que pràcticament no se n'ha fet cap.

- A quines conclusions has arribat?

Les conclusions principals són que el **psyllium pot funcionar com a substitut del gluten, ja que contribueix en la viscositat de la massa, augmenta el volum específic**

del pa i allarga la vida útil, a la vegada que afavoreix el perfil nutricional del producte. També s'ha vist que la seva funcionalitat pot millorar en combinació amb altres gomes.

- Quina aplicabilitat pot tenir l'estudi?

Aquest treball pot servir de guia per a empreses o obradors de pans sense gluten, o fins i tot per a usuaris, a l'hora d'introduir aquest ingredient en els seus productes. També considero que l'estudi pilot realitzat pot servir com a model per a futurs estudis en aquest àmbit.



Queralt Garcia

“La massa mare contribueix a millorar el valor nutricional”

Entrevista a Maria Peralba, graduada en Ciència i Tecnologia dels Aliments a la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) sobre el Treball de Fi de Grau (TFG): *Millora de la textura del pa sense gluten amb la utilització de massa mare.*

- Per què vas triar aquest TFG? Quins eren els objectius principals?

Per transmetre la informació cercada a persones que realment la necessitessin i contribuir al coneixement en el camp de l'alimentació sense gluten. Fent aquest treball m'he adonat que hi ha moltes persones que no poden consumir gluten i estan interessades a millorar la seva dieta i tenir aliments de millor qualitat. L'objectiu d'aquest TFG és donar a conèixer els avantatges de la utilització de massa mare en l'elaboració de pa sense gluten, centrant-me en la textura.

- A quines conclusions has arribat amb les teves investigacions?

La incorporació de massa mare al pa modifica la seva textura, el sabor, el volum i el valor nutricional. També augmenta la seva vida útil en endarrerir el procés d'envelliment. Pel que fa al sabor i l'aroma, es formen àcids orgànics volàtils que són responsables de l'acidesa característica del pa elaborat a partir de massa mare.



Centrant-nos amb la textura, s'ha vist que la millora de la retenció de gasos, la textura de la molla, el volum específic i la vida útil prolongada estan relacionats amb la quantitat d'hidrocol·loides utilitzats i la interacció entre el tipus de farina i el tipus d'hidrocol·loide emprat. Aquests es

poden afegir com a additiu o bé poden ser-hi perquè els bacteris àcid làctic de la massa mare els ha sintetitzat. Aquestes característiques fan que els hidrocol·loides siguin el substitut ideal dels que tenen un cost elevat en els pans sense gluten.

La massa mare també contribueix a incrementar la vida útil a causa de dos motius. El primer, perquè durant la fermentació de la massa mare els bacteris àcid làctic produeixen compostos amb activitat antifúngica i antibacteriana que retarden el deteriorament del pa causat per altres microorganismes, especialment fongs filamentosos. I el segon, perquè la fermentació amb



Maria Peralba

Assistim al Simposi Internacional de Malaltia Celíaca 2022 a Sorrento

Cristóbal Pérez Sixto.

Cap del Departament Tècnic-Científic de l'Associació Celíacs de Catalunya

Els dies 19, 20, 21 i 22 del mes de novembre vam estar al Simposi Internacional de Malaltia Celíaca (ICDS) organitzat a Sorrento, Itàlia.

Des de l'Associació Celíacs de Catalunya, de la mà de la Dra. Anna Gibert, membre de la Junta, acompanyada per la Dra. Edurne Simón de la Universitat del País Basc, vam presentar un dels estudis de recerca promoguts per l'associació: "Avaluació de Gluten en Cerveses: Comparació per Diferents Kits ELISA Comercials i Avaluació de l'Anàlisi NIR com a Tècnica Complementària".

El nostre Departament Tècnic Científic va estar present a la majoria de ponències impartides pels millors professionals dels sectors mèdics de la Gastroenterologia i Pediatria i d'altres sectors com la Immunologia, Biologia o Nutrició Humana i Dietètica. En aquest article podeu trobar

afectat la percepció del risc dels pacients, a la reducció de l'ús de biòpsies duodenals com a pas en el diagnòstic, una major inseguretat alimentària i un canvi en l'estratègia d'atenció al pacient amb la introducció de la telemedicina i l'autocontrol per part del pacient.

Pel que fa a la resposta autoimmune de l'organisme a la vacuna de la COVID, no s'han observat diferències en els estudis que comparen la resposta dels pacients celíacs amb pacients sans.

Sensibilitat al gluten/blat no celíaca (SGNC). Dr. Umberto Volta

La SGNC es defineix com una reacció adversa al gluten i a altres components del blat com els fructans i els inhibidors de la tripsina i l'amilasa (ATIs). Es diagnostica per descart de la MC, ja que es detecten serologia i histologia negatives i també per descart del diagnòstic d'al·lèrgia al blat mitjançant una prova d'al·lèrgia IgE.

La comunitat científica ara treballa en

den presentar aquesta patologia.

Malalties autoimmunes: Dr. Edwin Liu i Dr. S. Husby

El Dr. Edwin Liu va presentar les associacions de la MC i altres malalties autoimmunes. Podem destacar diversos missatges clau com el fet que els estudis mostren que hi ha una associació significativa entre la MC i les malalties autoimmunes propiciada per la compartició genètica i per factors ambientals. Així i tot, **fins ara, no s'ha mostrat evidència científica que demostrï que la dieta sense gluten sigui un factor preventiu de les malalties autoimmunes en general.**

Així mateix, el Dr. S. Husby va ratificar que sí que hi ha associació entre la Diabetis de Tipus 1 (DT1) i la MC, mostrant valors de prevalença elevada de DT1 sobretot en pacients asimptomàtics en els quals la MC es va diagnosticar en edat adulta. Això, principalment, és pel fet que **les dues malalties comparteixen els haplotips genètics HLA-DQ.** Per tant,

més, en alguns casos de MII poden estar presents els anticossos de la Malaltia Celíaca. Així i tot, els estudis que intenten mostrar si existeix associació entre patologies, aporten resultats controvertits. Per tant, no podem assegurar ni desmentir l'associació i és necessari que nous estudis continuïn aportant llum sobre aquesta hipòtesi.

FACTORS DESENCADENANTS DE LA MALALTIA CELÍACA

Un dels punts tractats durant el Simposi va ser els **diferents factors desencadenants de la Malaltia Celíaca**. Les línies d'estudi se centren principalment en virus i bacteris, encara que altres estudis també parlen de **la immunitat innata d'un sistema de defenses amb el que naixem que ens protegeix contra els diferents antígens**. Pel que fa als virus, el Dr. Daniel Agardh et al. associa en un estudi de cohorts que **les infeccions repetitives d'enterovirus en edat primerenca podrien ser un factor desencadenant de MC**.

MICROBIOTA INTESTINAL

El Dr. A. Fasano ens va presentar les novetats respecte a la relació entre un bon manteniment de la microbiota intestinal i la malaltia celíaca. Va comentar que és

FODMAPS

El Dr. Peter Gibson de la Universitat de Melbourne a Austràlia ens va presentar la seva línia de recerca sobre els Oligosacàrids, Disacàrids Monosacàrids i Poliols Fermentables (FODMAPS) com a possibles desencadenants de la Sensibilitat al Gluten/Blat no celíaca. Aquests FODMAPS els podem trobar en diversos aliments, pans i cereals, verdures, fruites, llet i els poliols en productes processats com els xiclets o els aliments sense sucres.

Els FODMAPS poden causar simptomatologia intestinal que en molts casos pot relacionar-se amb la MC, amb la SGNC o amb la Malaltia de l'Intestí Irritable.

Altres estudis mostren que en pacients diagnosticats amb SGNC una dieta sense gluten baixa en FODMAPS es relaciona amb una menor simptomatologia gastrointestinal.

CIVADA I MALALTIA CELÍACA

Entre les comunicacions orals del Simposi, en destaquem una de la PhD. Melinda Hardy (Walter and Eliza Hall Institute dins del grup de treball del Dr. Jason Tye-Din), que va presentar una recerca sobre

CROSSANDRA
LA BOTIGA DELS CANELONS

CELEBRA EL NADAL AMB NOSALTRES

T'HO POSEM FÀCIL

PRODUCTES SENSE GLUTEN

CANELONS

AMB BEIXAMEL



SENSE LACTOSA



per cuinar la beixamel a casa.

“La delegació es gestiona amb il·lusió”

Entrevista a Susanna Ferreres: mare de celiac, secretària de Direcció de l'Institut Català de la Salut a les Terres de l'Ebre, sòcia de l'Associació des del 2017 i delegada del Baix Ebre – Montsià des del 2019

- Com vas conèixer l'Associació Celiacs de Catalunya i Menorca?

El 19 desembre del 2016, a l'edat de 13 anys, van diagnosticar de malaltia celíaca el meu fill Dídac. El pediatre, molt encertat, ens donà el diagnòstic, però, i després què? Recordo que érem quasi a les Festes de Nadal. Quina sensació més estranya..., una malaltia de la qual no havia sentit a parlar mai. Em va caure el cel al damunt i em van venir un grapat de preguntes al cap: “I ara què? Quin tractament ha de seguir? Què pot menjar? Com he de cuinar? Quina angoixa...”.

De seguida vam començar a buscar informació per trobar resposta a totes aquestes preguntes. Va ser llavors que vam trobar un gran suport en l'Associació Celiacs de Catalunya.

- Com vas arribar a ser delegada del Baix Ebre-Montsià?

Vaig decidir contactar amb l'Olga, l'anterior delegada. La sorpresa va ser que em digués que necessitava deixar la delegació per motius personals. Vaig pensar: “no pot ser, ara que ho necessitem, ens quedem sense delegació”. Va ser llavors quan em vaig oferir voluntària, sempre amb el suport de la meua família. De seguida em van formar i fins ara!

- Com es gestiona la delegació? Repts ajuda?

La delegació es gestiona amb il·lusió i amb ganes d'oferir millors opcions a aquest col·lectiu. Dedicant temps amb els 15 voluntaris i voluntàries que formem aquesta delegació.

“Ser delegada és una tasca gratificant quan veus que pots ajudar altres persones i treballar conjuntament amb altres companys i companyes que estan passant per la mateixa vivència”

- Quines creus que són les principals inquietuds del col·lectiu celíac del Baix Ebre-Montsià?

Sobretot sensibilitzar a tothom del fet que són malalts celíacs, que no mengen per moda, sinó perquè la dieta sense gluten és l'únic tractament que tenim. Si aconseguim això, tot serà més fàcil. A les Terres de l'Ebre disposem de menys opcions que a una gran capital; és per això que intentem a poc a poc assolir nous reptes en benefici de tots els celíacs i celiaques del territori.

COLÒNIES D'ESTIU 2023

Colònies d'anglès i multiactivitat per a nens i joves de 5 a 17 anys



Opcions de juny a setembre, 1, 2 o 3 setmanes.

- Servei de cuina propi.
- Dieta sana i equilibrada.
- Gestió d'al·lèrgies i intoleràncies amb menús personalitzats.

www.englishsummer.com

☎ 677 15 30 45



English Summer s.a.
Camps since 1980

Acreditats per:



Amed
ALIMENTACIÓ MEDICINABLE



**Associació Celiacs
de Catalunya**

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

Juliol – Octubre 2022

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



- Contacte amb Annibale Ferrini, assessor en Polítiques de Salut de l'eurodiputada Dolors Montserrat (PP), a qui se li va transmetre la informació sobre el greuge sanitari que pateix el col·lectiu celíac. Fruit d'aquesta acció el 7 d'octubre l'eurodiputada va demanar a la Comissió Europea que Insti el Govern d'Espanya a prendre mesures per a ajudar les persones celíaques i les seves famílies a fer front a la pujada del preu de la cistella de la compra, en concret a baixar l'IVA dels productes bàsics sense glúten al 4%. Va ser en una pregunta parlamentària, en la qual va denunciar que "l'augment dels preus i la negativa del Govern d'Espanya a reduir l'IVA, fa inassumible la cistella de la compra per a moltes famílies". L'exministra de Sanitat ha insistit que, "a més de contemplar una reducció fiscal de l'IVA, cal atendre les justes reclamacions de les persones celíaques com són les deduccions fiscals o ajudes econòmiques, tal com ocorre en països europeus del nostre entorn".
- Reclamació a la Subdirecció General de Recursos del Ministeri de Sanitat per la no resposta en termini de la nostra petició de vist i còpia de l'expedient de Dret de Petició.



SINERGIES

- Reunió amb la Creu Roja sobre organitzar formacions i primeres visites a les poblacions on tenim delegacions.
- Gestió per una possible col·laboració amb la Titulació de la Universidad Rey Juan Carlos- MaGIC de Creació de menús sense gluten a la restauració.
- Assistència a l'Assemblea General de l'Association of European Coeliac Societies (AOECS) i del grup de joves, Coeliac Youth of Europe (CYE), a Lisboa.
- Assistència online a la jornada de presentació del llibre *Dietista Nutricionista: historia de una profesión. Pasado, presente y futuro de la titulación y de la profesión del CODINUCAT*.
- Formem part de la nova comissió-grup de treball (online-presencial) sobre malalties digestives impulsat per Àrea de Participació Ciutadana de l'Hospital Vall d'Hebron i format per professionals del sector digestiu de diferents hospitals i representants de diverses associacions.
- Participem en el Baròmetre del tercer sector.
- Reunió amb l'Associació de Crohn i Colitis Ulcerosa, ACCU Catalunya, per presentar una candidatura conjunta a la Marató de TV3.
- Reunions amb els promotors de l'Expo Free From Food 2023 BCN per coordinar accions.
- Reunió amb els responsables del futur Grau de Nutrició Humana i Dietètica TecnoCampus per col·laborar en millorar la formació en celiaquia dels seus participants i possibles pràctiques a la nostra entitat.

Programes de salut i investigació

- Acord de la comissió científica de la junta directiva per l'aprovació de l'estudi científic de l'entitat 2022: Risc de contaminació per gluten en envasos biodegradables.
- Participació en el **Simposi Internacional de Malaltia Celiaca** (ICDS) a Sorrento. Presentació del pòster sobre l'estudi que vam realitzar amb la Universitat del País Basc sobre mètodes de detecció de gluten en hidrolitzats.
- Participació en el **Congrés anual de la Societat Espanyola de Malaltia Celiaca** (SEEC). Ponència "Factors que condicionen l'adherència a la dieta sense gluten. Implicacions en la qualitat de vida dels pacients".
- Ponència sobre seguretat alimentària en les associacions de pacients i la seva relació amb la indústria alimentària a la **Jornada tècnica professional ALS**.
- Reclutament de pacients de l'estudi del fàrmac per la celiaquia no responedora PROACTIVE.



Activitats de formació, acompanyament i convivència

**SUPORT, ORIENTACIÓ, FORMACIÓ
I ASSESSORAMENT AL PACIENT**



- **3 PRESENCIES EN ESTANDS**

Des del mes de juliol l'Associació ha estat representada en diferents estands gràcies a l'esforç de les delegacions en esdeveniments com la Festa de les Entitats Socials de Tortosa, la 6^a Clotxa pel càncer infantil de Matem lo bitxo de Móra d'Ebre i la Fira Festast de Tortosa.

- **2 XERRADES SOBRE DIFERENTS ASPECTES DE LA CELIAQUIA**

A través de les xerrades podem tractar diferents aspectes de la malaltia celíaca de possible interès pel col·lectiu. En format online i presencialment, s'ha informat sobre com alimentar-nos millor amb productes de temporada i com cuinar les receptes sense gluten.

- **VI SIMPOSI DE CELIAQUIA I DIETA SENSE GLUTEN**

El 15 d'octubre vam organitzar el VI Simposi de celiaquia i dieta sense gluten, amb ponències pels més de 120 assistents i una zona lúdica i formativa per 60 infants.

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

PROJECTE RESTAURACIÓ

Des del mes de juliol el Departament Tècnic ha continuat amb el Projecte Restauració: s'han renovat 8 acreditacions i s'han acreditat 12 establiments nous, ampliant així les possibilitats d'establiments aptes per a clients celíacs.



Programes de sensibilització social sobre la celiaquia

COMUNICACIÓ I SENSIBILITZACIÓ



- **Campanya #elPreudeSerCelíac**

El passat mes d'octubre, en resposta a la negativa del Govern a baixar al 4% l'IVA dels productes sense gluten, vam llançar la campanya #elPreudeSerCelíac, que va tenir molt bona acollida a xarxes i als mitjans de comunicació.

- **Mitjans de comunicació que han mencionat l'Associació Cellacs de Catalunya**

De juliol a octubre 40 mitjans s'han

fet ressò de notícies relacionades amb l'Associació Cellacs de Catalunya. S'ha mencionat a l'entitat per les acreditacions a restaurants i obradors, per la compareixença davant la Comissió de Salut de la Generalitat, per entrevistes a membres de l'Associació, per la publicació del vídeo sobre celiaquia per infants amb la Fundació Alícia, signatura de convenis, pel Simposi de celiaquia i dieta sense gluten i per la campanya #elPreudeSerCelíac, entre d'altres.

- **Notes de premsa**

Hem emès 2 notes de premsa, sobre el Simposi de celiaquia i dieta sense gluten que vam organitzar i la campanya #elPreudeSerCelíac.

- **BLOG**

Hem aportat informació de rigor al pacient sobre celiaquia, dieta sense gluten, alimentació saludable i altres temes d'interès publicant 4 entrades al blog.

XARXES SOCIALS



Dades de juliol a octubre 2022.

Hem superat els 4.700 seguidors/es després



Comptem amb 12.400 seguidors/es. Hem compartit 107 publicacions amb 208.600 impactes i 6.800 interaccions.



Celíacs Joves assistim a l'Assemblea General de Celiac Youth of Europe

Eduard Colomer Castelló.

membre de la Junta Directiva i de CYE

Del 15 al 18 de setembre es va celebrar a Lisboa l'Assemblea General de l'Association of European Coeliac Societies (AOECS) i també la del grup de joves, **Coeliac Youth of Europe (CYE)** en la qual Celíacs Joves vam estar presents representant l'Associació i també com a membres de la Junta Directiva de CYE, de la qual hem format part els últims quatre anys. En aquesta última edició **ens vam reunir un total de 23 participants de 16 països diferents**. La finalitat principal de l'assemblea era posar en comú els diferents objectius que té cada associació en el seu territori, així com també establir-ne de comuns en l'àmbit europeu.

Resulta molt interessant veure les diferents situacions que viuen els celíacs arreu d'Europa, on de vegades podem pensar que són similars, però que en realitat disten molt les unes de les altres. És el cas de Noruega o Suècia, per exemple, on els joves poden gaudir tant de trobades com de colònies d'estiu i d'hivern que s'organitzen ells mateixos i que els hi surten gairebé a cost zero gràcies a les ajudes externes (governamentals i de tercers) que reben a l'associació. També trobem Itàlia, on cada regió té el seu propi grup de joves on fan trobades i activitats i que tots els celíacs reben un cupó mensual d'uns cent euros per part del govern per poder comprar aliments sense gluten. O també ens trobem països com Txèquia, Croàcia o Estònia on no



poder iniciar el grup de joves, tot ajuntant-se un grup d'amics que s'havia anat formant al llarg de temps. Seran ells qui el pròxim estiu organitzaran el summercamp europeu de CYE, del qual aniran informant les xarxes socials.

Durant l'assemblea també es va fer un taller de lideratge d'equips, vam repassar l'actual normativa i organització d'AOECS-CYE i el seu funcionament, així com vam redissenyar i establir la línia d'actuació del proper curs pel que fa a l'activitat i difusió a les seves xarxes socials @cyecoeliacyouth i www.cyeweb.eu.

Trobades amb Celíacs Joves

Mònica García.

membre del grup de Celíacs Joves



Començant l'estiu al mar

Començava l'estiu i, tot i estar just acabant la Universitat i en plena època de lliurament de treballs, en el moment que vaig veure que s'obrien les places per inscriure's a l'activitat de vela de



**MARCA LÍDER
EN BEGUDES DE CIVADA,
SENSE SUCRES AFEGITS,
SENSE ADDITIUS
I ARA SENSE GLUTEN!**

**FÓRMULA
MILLORADA**



Impulsem el Projecte Escoles

Un dels projectes gestionats per part del Departament de Restauració de l'Associació Celíacs de Catalunya és el **Projecte Escoles**, que té dos objectius principals, per una banda, **informar, formar i assessorar els professors, el personal de cuina i els monitors escolars per garantir la seguretat de l'infant celíac a l'escola i fomentar la solidaritat i la seva inclusió i**, per altra banda, garantir la seguretat alimentària dels infants celíacs al menjador escolar mitjançant **l'acreditació d'empreses de restauració col·lectiva, cuines pròpies i la gestió d'intoxicacions i incidències als menjadors escolars.**

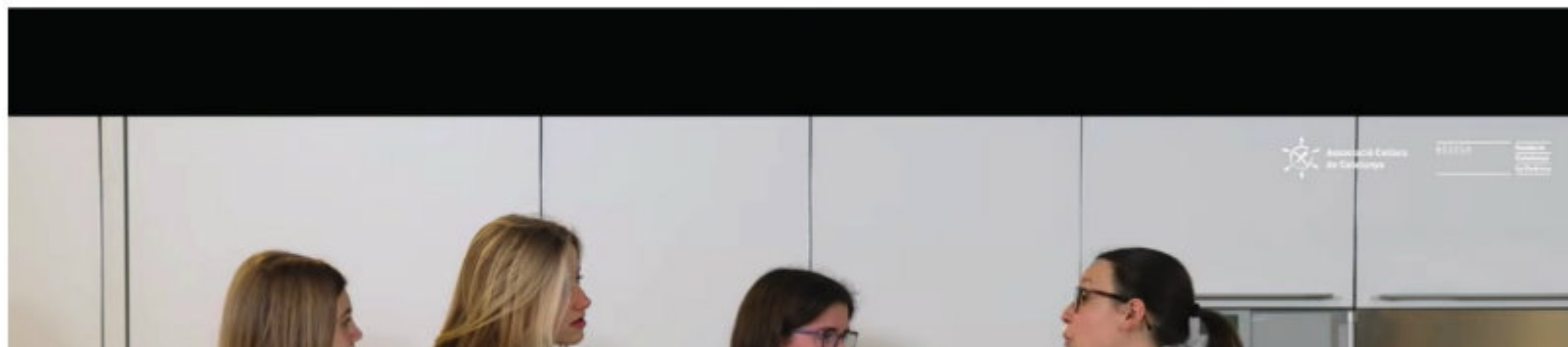
A més, el 2022 com novetat, **hem començat a fer formacions als companys i companyes d'escola dels infants celíacs.** Si voleu que fem una formació al centre dels vostres fills o filles, ens podeu escriure a restauracio@celiacscatalunya.org. És gratuïta per a socis i sòcies.

En aquesta línia, hem editat un **pòster amb consells sobre el servei al menjador**, per tal que els centres escolars el puguin penjar als menjadors i els monitors el tinguin present.

En aquest codi QR podeu consultar el pòster i imprimir-lo si el voleu portar a l'escola dels vostres fills/es.



Per altra banda, juntament amb la Fundació Àlicia, hem editat un **vídeo divulgatiu per sensibilitzar sobre la malaltia celíaca als amics/gues i companys/es d'escola d'infants i joves celíacs.** Volem normalitzar la dieta sense gluten i destacar la importància de tenir el suport familiar i d'amistats.



CELIAQUIA A L'ESCOLA

La cèliaquia és una patologia crònica que es presenta en persones genèticament predisposades, en què el sistema immune reacciona al consum de gluten i ataca al propi organisme



HAS DE SABER QUE...

NO EXISTEIXEN GRAUS DE CELIAQUIA

TOTES LES PERSONES CELÍAQUES, PRESENTIN SIMPTOMATOLOGIA DIGESTIVA O NO, EN CONSUMIR UNA QUANTITAT DE GLUTEN SUPERIOR DE 20 PPM (20 MG/KG), VEURAN DANYADES LES SEVES VELLOSITATS INTESTINALS, AMB CONSEQÜÈNCIES PER A LA SEVA SALUT

EL GLUTEN

ÉS UNA PROTEÍNA QUE ES TROBA ALS CEREALS:

BLAT
ORDI
SÈGOL
ESPELTA
TRITICALE
CIVADA*

BLAT KHORASAN (KAMUT®)

*Existeix civada certificada sense gluten

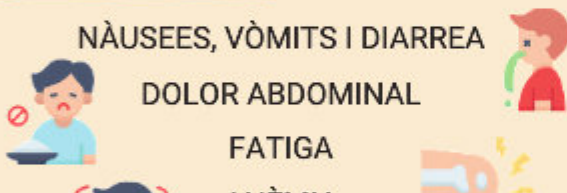


SÍMPTOMES I SIGNES

NÀUSEES, VÒMITS I DIARREA

DOLOR ABDOMINAL

FATIGA



ALTRES PATOLOGIES RELACIONADES

SENSIBILITAT AL GLUTEN NO CELÍACA*
(coneguda com a intolerància al gluten)

AL·LÈRGIA AL BLAT O CEREALS QUE

SERVEI AL MENJADOR



BONES PRÀCTIQUES DE MANIPULACIÓ



ESTRIS D'ÚS EXCLUSIU O
RENTAR AMB AIGUA I SABÓ



PAPER D'UN SOL ÚS



DISPENSADOR DE CONDIMENTS
(OLI I SAL) **TANCATS**



PLAT TAPAT UNA VEGADA
ELABORAT FINS A ARRIBAR A LA
PERSONA CELÍACA

NETEJA I HIGIENE

RENTAT AMB AIGUA I SABÓ DE
TOTES LES SUPERFÍCIES EN CADA
TORN



1

IDENTIFICACIÓ DE LA DIETA

DIETA SENSE GLUTEN TAPADA AMB FILM I:

- AMB EL **NOM** DE L'ALUMNE
- AMB **IDENTIFICACIÓ EN POST-IT O DIFERENT COLOR**

ELS MONITORS HAN DE TENIR
PLENA CONSCIÈNCIA DE LES
DIETES ESPECIALS



2

SERVEI A TAULA

ASSIGNAR UN **LLOC FIX** ALS NENS I
NENES

SERVEI INDIVIDUALITZAT DEL PLAT
SENSE GLUTEN

VIGILAR LES GERRES D'AIGUA
(PODEN CAURE ENGRUNES DE PA)

COBERTS, TOVALLONS I PANERES
SEPARADES DE QUALSEVOL
POSSIBLE CONTACTE AMB
GLUTEN



3

4



nagual

Coneixes Nagual?

Cuina fàcil, ràpida, saludable i sense gluten per als teus tacos, fajitas i wraps

nagual
TORTILLAS DE MAIZ
Especial
FAJITAS

**Troba-les a les teves
botigues de confiança!**

Consulta aquí
els punts
de venda





5% DE DESCOMPTE

a totes les socies i socis al
comprar a la WEB

PRODUCTOS SIN GLUTEN CERESIN

www.ceresin.es

93 329 92 51

Tenim lots de Nadal!

A Ceresin estem especialitzats en l'elaboració de preparats panificables i de rebosteria sense gluten i sense lactosa de màxima qualitat, perquè són nutritius i amb un sol producte pots elaborar tantes receptes com vulguis! També disposem d'una àmplia varietat de farines ecològiques sense gluten, gomes, fibres, llevats i altres aliments sense gluten.

*Enviem comandes a domicili, obradors i botigues d'alimentació saludable.

*Si vols estar al dia de promocions, novetats i receptes, apunta't a la nostra NEWSLETTER.

*Sol.licita pressupost si tens un obrador o botiga, a través del email: info@ceresin.es



@cerealessingluten



@singlutenceresin



Provoquem

Què cal saber sobre la cèliaquia?



Document per a familiars i amics de persones celíaqües



La persona celíaca necessita la complicitat del seu entorn per poder seguir correctament la dieta lliure de gluten i no posar en perill la seva salut.

La malaltia celíaca és una malaltia crònica multisistèmica amb base autoimmunitària, permanent en individus genèticament predisposats, induïda per la ingesta de gluten. Es considera un desordre sistèmic perquè no afecta únicament l'aparell digestiu, sinó que se'n pot veure alterat qualsevol altre òrgan i la seva funció. Si no s'està diagnosticat o no se segueix correctament la dieta sense gluten, és habitual que a llarg termini es produeixin problemes reumatològics, endocrins, neurològics, psiquiàtrics, dermatològics o reproductius. Es considera un desordre crònic perquè la malaltia celíaca és de caràcter permanent; es manté al llarg de tota la vida.



L'únic tractament que existeix actualment per a la cèliaquia és el seguiment d'una dieta sense gluten estricta.

Amb això s'aconsegueix, de manera gradual, la reparació de les lesions intestinals produïdes pel gluten, i la recuperació serà permanent sempre que no s'exposi l'intestí a un nou contacte amb el gluten. **Cal tenir en compte que només ingerint 50mg de gluten al dia, l'equivalent a un gra d'arròs, la persona celíaca ja pateix danys severos a les vellositats de l'intestí prim.** Per posar un exemple, les petites molles de pa que es poden trobar en una torradora són suficients per provocar l'atròfia de les vellositats. Per això és molt important realitzar un correcte seguiment de la dieta lliure de gluten.



COM CUINAR PER A PERSONES CELÍAQUES?



Si utilitzes el **forn o microones**, cal **netejar-los prèviament amb aigua i sabó**.

En comptes d'utilitzar tèxtils de cuina, **fes servir draps d'un sol ús i un davantal exclusiu** per preparar menjar sense gluten. Si no portes davantal, vigila no embrutar-te la roba amb gluten (molles de pa, farina amb gluten...) abans de posar-te a cuinar el menjar sense gluten. Si entres en contacte amb el gluten, t'has de canviar la roba.



No fer ús de torradores o sandvitxeres on prèviament s'ha posat menjar amb gluten, ni tan sols netejant-les.

Hi ha bosses per posar el pa sense gluten a dins i posar-lo a la torradora, protegit per la bossa.



Quan el pa ja està torrat i es treu, a la part exterior de la bossa hi ha restes de gluten i cal treure el pa de forma que no entri en contacte amb l'exterior i que no es contami. A més, després cal rentar-se les mans amb aigua i sabó.



No reutilitzar l'oli on has fregit aliments amb gluten. Tampoc l'aigua de cocció i/o els brous.



Les espècies han d'estar etiquetades 'sense gluten'. Si no, no les pots fer servir.

Tronc de Nadal amb cor de castanyes confitades

A càrrec de La Lucièrnaga Patisserie Natural (www.laluciernaga.shop)

INGREDIENTS:

Dacquoise d'ametlla

- 240 gr aigua
- 14 gr proteïna de patata, etiquetada sense gluten
- 3 gr proteïna de soja, etiquetada sense gluten
- 1,5 gr goma xantana, etiquetada sense gluten
- 2 gr sal
- 210 gr sucre de llustre, etiquetat sense gluten
- 65 gr midó de blat Natiu ECO, etiquetat sense gluten
- 200 gr farina d'ametlla de Reus, etiquetada sense gluten

Ingredients del farcit del tronc

- 250 gr nata vegetal 35%, etiquetada sense gluten
- 200 gr castanyes confitades



PREPARACIÓ PAS A PAS

EDITORIAL

Hemos arrancado el curso 2022-23 con muchas ganas de volvernos a encontrar con todos vosotros en persona. ¡El **VI Simposio sobre Celiaquía y Dieta Sin Gluten** ha sido la primera ocasión, con más de 120 asistentes! Además, por primera vez hemos contado con una zona lúdica y formativa para los más pequeños, donde 60 niños han disfrutado de varias actividades. Otra de las jornadas retomadas ha sido el **encuentro de cohesión** en Vilafranca del Penedès entre miembros de la junta, trabajadores de la entidad y voluntarios de las delegaciones de todo Cataluña y Menorca, donde además de tener la oportunidad de agradecer a los voluntarios la gran tarea que hacen, hemos mejorado la motivación y la confianza mutua entre los diferentes miembros del equipo para así ser más eficientes a la hora de trabajar juntos para mejorar la calidad de vida de todas las personas celíacas de Cataluña y Menorca. ¡Estas jornadas presenciales han sido solo el punto de partida de muchas que nos esperan en 2023!

De cara a primavera, reservaos el fin de semana del **20 y 21 mayo** porque volveremos a celebrar el **Día Internacional de la Celiaquía** en Barcelona. ¡Habrá más de 70 expositores, charlas con ponentes de renombre internacional, actividades infantiles, talleres de cocina, food trucks y mucho más! El acontecimiento se hará en el marco del foro Mediterranean Gluten Free, y los socios y socias de la entidad tendréis la entrada gratuita. ¡Os seguiremos informando!

Una de nuestras prioridades es **representaros en el ámbito europeo** y, a la vez, **manteneros al día sobre los estudios e investigaciones** relacionados con la enfermedad celíaca. Es por eso que hemos estado en la 34ª Asamblea General de la AOECs en Lisboa, en el Simposio Internacional de la Enfermedad Celíaca

¡A pesar de que no siempre se ven resultados tangibles, desde Celíacs de Catalunya hace muchos años que luchamos para el colectivo celíaco y lo seguiremos haciendo! En junio tuvimos una **comparecencia en la Comissió de Salut del Parlament de Catalunya** para exponer el agravio sanitario que sufrimos el colectivo celíaco y solicitar que se registrara una nueva propuesta de resolución a favor del colectivo celíaco que contemple ayudas económicas directas para los pacientes celíacos y que, como Comunidad Autónoma, se solicite la inclusión en la cartera de salud nacional o complementaria de los alimentos sin gluten específicos para el paciente celíaco. A cierre de la revista podemos informar que **se han registrado dos Propuestas de resolución en el Parlamento, una a la comisión de infancia y otra a la de Salud** que prevemos que se aprueben en mayo de 2023. Por otro lado, continuamos trabajando con abogados para defender la inclusión de los productos específicos para celíacos en la Cartera de Salud nacional.

Asistimos al Simposio Internacional de Enfermedad Celíaca 2022 en Sorrento

Autor: Cristóbal Pérez Sixto. Jefe del Departamento Técnico-Científico de la Associació Celíacs de Catalunya

Los días 19, 20, 21 y 22 del mes de noviembre estuvimos en el Simposio Internacional de Enfermedad Celíaca (ICDS) organizado en Sorrento, Italia.

Desde la Associació Celíacs de Catalunya, de la mano de la Dra. Anna Gibert, miembro de la Junta, acompañada por la Dra. Edurne Simón, de la Universidad del País Vasco, presentamos uno de los estudios de investigación promovidos por la asociación: "Evaluación de Gluten en Cervezas: Comparación por

os revisados, son que **la pandemia de la COVID-19 ha afectado a los pacientes celíacos de maneras diferentes, pero no en el ámbito clínico.** Ha afectado la percepción del riesgo de los pacientes, a la reducción del uso de biopsias duodenales como en el diagnóstico, una mayor inseguridad alimentaria y un cambio en la estrategia de atención al paciente con la introducción de la telemedicina y el autocontrol por parte del paciente.

En cuanto a la respuesta autoinmune del organismo a la vacuna de la COVID, no se han observado diferencias en los estudios que comparan la respuesta de los pacientes celíacos con pacientes sanos.

Sensibilidad al gluten/trigo no celíaca (SGNC). Dr. Umberto Volta

La SGNC se define como una reacción adversa al gluten y a otros componentes del trigo como los fructanos y los inhibidores de la tripsina y la amilasa (ATIs). Se diagnostica por descarte de la EC, puesto que se detectan serología e histología negativas y también por descarte del diagnóstico de alergia al trigo mediante una prueba de alergia IgE.

La comunidad científica ahora trabaja en el diseño de un cuestionario dietético que recoja la dieta sin gluten (DSG) llevada a cabo por el paciente, así como la sintomatología asociada al paciente durante 6 semanas. En el supuesto de que el paciente responda a la dieta sin gluten se provocará una reintroducción del gluten y si hay sintomatología se confirmará la SGNC y el tratamiento será la DSG. En caso de que el paciente no responda a la DSG inicial, se considerará aplicar el tratamiento del Síndrome del Intestino Irritable o bien una dieta baja en FODMAPS.

Esto, principalmente, es por el hecho que **las dos enfermedades comparten los haplotipos genéticos HLA-DQ.** Por lo tanto, una buena estrategia en estudios de detección masiva de cara al futuro sería colaborar en el campo de la EC y la DT1. Por otro lado, el Dr. S. Husby comentó que **existen evidencias que asocian la dieta sin gluten en pacientes celíacos como factor beneficioso para el control de la diabetes.**

Osteoporosis. Dr. Julio César Bai

Desde los años 90 la enfermedad de la masa ósea abrió una nueva era del conocimiento respecto a la EC. La mala absorción derivada de una enfermedad no tratada puede derivar en **el deterioro de la salud ósea, aumentando en alrededor del 60% el riesgo de fractura**, siendo mayor el riesgo en hombres. Aun así, una persona celíaca normaliza este riesgo siguiendo una correcta dieta sin gluten.

Enfermedad inflamatoria intestinal (EII). Dra. María Pinto Sánchez

La Enfermedad Inflamatoria Intestinal y la EC presentan varias similitudes en los mecanismos de acción, la presentación clínica y, además, en algunos casos de EII pueden estar presentes los anticuerpos de la Enfermedad Celíaca. Aun así, los estudios que intentan mostrar si existe asociación entre patologías, aportan resultados controvertidos. Por lo tanto, no podemos asegurar ni desmentir la asociación y es necesario que nuevos estudios continúen aportando luz sobre esta hipótesis.

FACTORES DESENCADENANTES DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

cepas en niños con predisposición genética a la EC podría ser un factor desencadenante de una menor tolerancia al gluten.

La línea de estudio de la Dra. Elena Verdu et al. expone que **una correcta salud de la microbiota intestinal puede ser un factor preventivo de la EC**, puesto que las enzimas microbianas interfieren en la digestión del gluten.

FODMAPS

El Dr. Peter Gibson de la Universidad de Melbourne en Australia nos presentó su línea de investigación sobre los Oligosacáridos, Disacáridos Monosacáridos y Poleos Fermentables (FODMAPS) como posibles desencadenantes de la Sensibilidad al Gluten/Trigo no celíaca. Estos FODMAPS los podemos encontrar en varios alimentos, panes y cereales, verduras, frutas, leche y los poleos en productos procesados como los chicles o los alimentos sin azúcares.

Los FODMAPS pueden causar sintomatología intestinal que en muchos casos puede relacionarse con la EC, con la SGNC o con la Enfermedad del Intestino Irritable.

Otros estudios muestran que en pacientes diagnosticados con SGNC, una dieta sin gluten baja en FODMAPS se relaciona con una menor sintomatología gastrointestinal.

AVENA Y ENFERMEDAD CELÍACA

Entre las comunicaciones orales del Simposio, destacamos una de la PhD. Melinda Hardy (Walter and Eliza Hall Institute dentro del grupo de trabajo del Dr. Jason Tye-Din), que presentó una investigación sobre la avena. En su estudio se realiza un "gluten

años que reclamamos desde la Associació Celíacs de Catalunya y que, una vez más, ha quedado fuera de las prioridades.

A raíz de este hecho, **hemos impulsado la campaña #elPreciodeSerCelíaco**, una iniciativa que pretende hacer patente el coste de los productos específicos sin gluten en comparación con los que no contienen esta proteína, y mostrar la disconformidad respecto la decisión del Gobierno. Para ser partícipes de la campaña, **la asociación ha animado al colectivo celíaco a compartir una fotografía del ticket de la compra de productos sin gluten en las redes sociales con el hashtag #elPreciodeSerCelíaco, etiquetando el Gobierno**. Varios medios se han hecho eco de la campaña, como por ejemplo La Vanguardia, Cadena SER, COPE Cataluña...

Hoy en día, la dieta sin gluten es el único tratamiento que existe para la enfermedad celíaca. Una vez diagnosticada, el paciente celíaco no recibe ninguna ayuda pública y se tiene que hacer cargo al 100% de su tratamiento proveyéndose de productos específicos sin gluten. **Esto supone un incremento de 845,20 euros/año en el coste de la cesta básica de la compra**, puesto que estos productos tienen un precio mayor que los que contienen gluten. Este hecho supone un agravio sanitario por el colectivo celíaco.

Según el documento Informe de precios sobre productos sin gluten 2022 de FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España), el incremento mediano del coste de la cesta para mantener una dieta libre de gluten es de un 252%.

El Gobierno central reconoce el gasto que sufren las personas celíacas para seguir su tratamiento, puesto que a los miembros de dos instituciones bajo su amparo, Ministerio de Defensa y

Celíacs de Catalunya, expusimos que hay diferencias importantes entre los países dentro del territorio de la Comunidad Europea, indicando que la implicación del gobierno es esencial para proteger a las personas afectadas de celiaquía.

Hace años que reclamamos una rebaja en el IVA de los productos específicos sin gluten. En **2020**, gracias al llamamiento realizado a diferentes fuerzas políticas, se incluyó una enmienda de adición en el articulado de los Presupuestos Generales del Estado por el ejercicio 2021, en la cual precisamente se pedía que el artículo 69, de Tipos Impositivos reducidos, contemple **que tributen al 4% los productos alimentarios sin gluten** elaborados específicamente para personas celíacas. Aun así, la enmienda no progresó.

En el ámbito autonómico, en los últimos años **hemos impulsado más de 20 resoluciones que se han aprobado en el Parlamento de Cataluña** en beneficio del colectivo celíaco, pero ninguna de ellas se ha ejecutado. La última fue la **552/XI**, que entre otros aspectos contemplaba que hubiera ayudas económicas. También decayó.

En **junio de 2022** presentamos a la Comisión de Salud las principales reivindicaciones del colectivo celíaco y solicitamos el registro de una propuesta de resolución que palíe el agravio económico que sufren las personas celíacas. Se registró una nueva propuesta de resolución, incluyendo los artículos ya incluidos en la 552/XI, complementándola con acciones específicas como:

- Las alertas a la ECAP de los CAP's para la mejora de la detección temprana.
- La creación de unidades de pericia.

un día en buena compañía navegando? Para mí la actividad de Bautizo de vela era muy especial, porque había sido la primera a la que había ido hacía un año, acabada de diagnosticar y sin conocer ninguno celíaco; así que estaba deseando repetir.

Llegamos a la zona de encuentro escalonadamente y nos fuimos reuniendo en la puerta del Centro Municipal de Vela. Una de las cosas que más me gusta de asistir a las actividades del grupo es que siempre se da esta dinámica donde hay alguna cara conocida que ha ido a más actividades y también gente que va por primera vez, sin conocer el resto. Poco a poco nos fuimos conociendo y, en el momento que el grupo estuvo completo, pasamos a prepararnos para empezar el bautizo de vela.

Cuando estábamos en grupos más pequeños en los barcos, empezamos a navegar. Nos acompañó un día maravilloso y con viento, así que enseguida cogimos velocidad y entre lecciones sobre como llevar la vela y conversaciones sobre la celiaquía y nuestras vidas, nos pasó el tiempo volando.

Una vez en tierra, pensábamos que ya habíamos acabado, pero nos esperaba una sorpresa. El obrador Dream Dolç nos había regalado una Mousse de chocolate a la Sal Maldon que devoramos después de la mañana de ejercicio y así aprovechamos para pasar otro rato conversando y conociéndonos mientras disfrutábamos del pastel.

CENAR EN CAMINO BITES

Antes de empezar las vacaciones de verano, se organizó una cena en el restaurante Camino Bites. En el grupo había bastantes caras nuevas y algunas personas que repetían actividad. La mayoría no habíamos probado nunca el restaurante donde

de enfermedad celíaca mi hijo Dídac. El pediatra, muy acertado, nos dio el diagnóstico. ¿Pero, y después qué? Recuerdo que estábamos casi en las Fiestas de Navidad. Qué sensación más extraña..., una enfermedad de la cual no había oído a hablar nunca. Me cayó el cielo encima y me vinieron un puñado de preguntas a la cabeza: “¿Y ahora qué? ¿Qué tratamiento tiene que seguir? ¿Qué puede comer? ¿Cómo tengo que cocinar? Qué angustia...”.

Enseguida empezamos a buscar información para encontrar respuesta en todas estas preguntas. Fue entonces que encontramos un gran apoyo en la Associació Celíacs de Catalunya.

¿Cómo llegaste a ser delegada del Baix Ebre-Montsià?

Decidí contactar con Olga, la anterior delegada. La sorpresa fue que me dijera que necesitaba dejar la delegación por motivos personales. Pensé: “no puede ser, ahora que lo necesitamos, nos quedamos sin delegación”. Fue entonces cuando me ofrecí voluntaria, siempre con el apoyo de mi familia. ¡Enseguida me formaron y hasta ahora!

¿En qué consiste el trabajo de un delegado?

Consiste en atender a socios y nuevos socios acabados de diagnosticar, a organizar charlas informativas a la ciudadanía, talleres de cocina, asesorar a monitores, AMPES/AFES y familias de las escuelas; establecer convenios con los ayuntamientos para incorporar opciones sin gluten en la ciudad; sensibilizar a la sociedad; hacer difusión de la enfermedad; incrementar las opciones sin gluten en el ámbito de la restauración (restaurantes, panaderías, heladerías, carnicerías, etc.) y muchas cosas más.

compañeros y compañeras que están pasando por la misma vivencia.

Ser delegada también me ha permitido conocer gente nueva de la asociación con la que se trabaja muy a gusto.

Jornada de cohesión: ¡Nos convertimos en Castellers de Vilafranca por un día!

¡Muchas gracias por la predisposición y por el trabajo que haces, Susanna!

El 5 de noviembre celebramos una **jornada de cohesión en Vilafranca del Penedès donde asistimos los miembros de la junta directiva, los delegados y voluntarios de las delegaciones y los trabajadores de la entidad**. El objetivo de la jornada era doble, conseguir una mejor organización entre todos los participantes y fomentar un fuerte vínculo entre voluntarios, junta y trabajadores, y la detección de retos y oportunidades para fortalecer la entidad.

Empezamos la mañana visitando Cal Figarot, la sede de los Castellers de Vilafranca del Penedès. Justamente coincidió que **cinco días antes, por Todo los Santos, los castellers habían logrado un hito histórico, cargar “el pilar de nou amb folre, manilles i puntals”**. Fue emotivo poder visitar los Castellers de Vilafranca unos días después y conocer más sobre su trayectoria histórica.

Después de hacer una visita guiada por las instalaciones, **nos prepararon una actividad de cohesión: sí, nos pusimos las fajas e hicimos castillos** (bien, en nuestra medida, está

Mediterranean
Gluten Free
Forum
—
BARCELONA



EL FUTUR DE L'ALIMENTACIÓ
SENSE GLUTEN
20 I 21 MAIG 2023 - BARCELONA

RESERVA LA DATA



la naturalitat

**QUAN US CONVERTIU
EN "MESTRES"
DE LA REBOSTERIA:
SORPRENENTS,
INSPIRADORS
& DELICIOSOS**

Descobreix la nostra àmplia
gamma de rebosteria,
ideal per a les teves elaboracions

ideal per a les teves elaboracions.



LA TEVA NATURALITAT, LA TEVA XOCOLATA



chocolatestorras.com

