

Celiacs



Associació Celiacs de Catalunya

ENTREVISTEM A
ANNA COMET,
ESPORTISTA D'ELIT
I CELÍACA



PRIMAVERA 2022 | REVISTA N°15



Desayunos **BIO** sin gluten

Te presentamos nuestra gama de **productos ECOLÓGICOS** que te permitirán preparar deliciosos desayunos SIN GLUTEN. Todos ellos pensados para que disfrutes de una **alimentación equilibrada y saludable**.

Los encontrarás en tiendas especializadas (herboristerías y dietéticas), supermercados ecológicos y tiendas bio online.



*Descubre todos nuestros
cereales sin gluten*



L'any 2022 l'hem començat amb l'excepcionalitat d'haver de seguir organitzant activitats on line i atenent virtualment els socis i sòcies, però a mesura que ha avançat aquest primer semestre **hem pogut anar retornant a la "normalitat"**, reprenent les activitats presencials, atenent els socis i sòcies a l'oficina i assistint a fires per primer cop en dos anys, com Alimentaria i la Free From Food Expo. En tot cas, sigui on line o presencialment, el nostre compromís ha estat ferm a l'hora de continuar treballant per la defensa dels drets de les persones celíaques gràcies a la continuïtat dels nostres programes i l'enfortiment de la nostra organització.

Continuem investigant, donant visibilitat a la celiaquia, impulsant campanyes de sensibilització, fent formacions, acreditant establiments de restauració i traslladant les demandes del col·lectiu a les institucions.

Cal destacar que al maig, en el marc del Dia Internacional de la Celiaquia, hem impulsat la **campanya "La celiaquia es combat a la taula"**, denunciant el fet que menys d'un 1% d'establiments de restauració són aptes per a celíacs a Catalunya. Hem fet una doble crida: per una banda, a restauradors perquè s'animin a acreditar els establiments amb el programa gratuït de l'entitat i, per altra, a l'administració pública perquè apliqui més mesures de control i seguiment de les normatives europees al respecte en l'àmbit de la restauració.

Per acabar, volem mencionar una de les accions realitzades



JOSÉ MOLINA
PRESIDENT DE L'ASSOCIACIÓ CELÍACS DE CATALUNYA

En 2022 hemos empezado con la excepcionalidad de tener que seguir organizando actividades on line y atendiendo virtualmente a los socios y socias, pero a medida que ha avanzado este primer semestre **hemos podido ir volviendo a la "normalidad"**, retomando las actividades presenciales, atendiendo a los socios y socias en la oficina y asistiendo a ferias por primera vez en dos años, como Alimentaria y la Free From Food Expo. En cualquier caso, sea on line o presencialmente, nuestro compromiso ha sido firme a la hora de seguir trabajando para defender los derechos de las personas celíacas gracias a la continuidad de nuestros programas y el fortalecimiento de nuestra organización.

Continuamos investigando, dando visibilidad a la celiaquía, impulsando campañas de sensibilización, haciendo formaciones, acreditando establecimientos de restauración y trasladando las demandas del colectivo a las instituciones.

Cabe destacar que en mayo, en el marco del Día Internacional de la Celiaquía, hemos impulsado la **campanya "La celiaquía se combate en la mesa"**, denunciando el hecho de que menos de un 1% de establecimientos de restauración son aptos para celíacos en Cataluña. Hemos hecho un doble llamamiento: por un lado, a restauradores para que se animen a acreditar los establecimientos con el programa gratuito de la entidad y, por otro, a la administración pública para que aplique más medidas de control y seguimiento de las normativas europeas al respecto en el ámbito de la restauración.



**Associació Celíacs
de Catalunya**

**Independència, 257
08026 BARCELONA
Telèfon: 934 121 789
E-mail: info@celiacscatalunya.org
www.celiacscatalunya.org**

**President: José Molina
Gerent: Esther Roger**

**Editor en cap revista:
Dpt. Comunicació Associació Celíacs
de Catalunya
Irene Puig i Gemma Riera**

**Comitè Editorial:
SMAP – Celíacs de Catalunya
(Esther Roger, Cristóbal Pérez,
Aina Vaquero i Joel Huguet)**

**Col·laboren en aquest número:
Blanca Garcia, Imma Juncà,
Dream Dolç i Anna Comet**

**Disseny, maquetació i impressió:
Edicions MIC**



**Associació Celíacs
de Catalunya**

SUMARI

PRIMAVERA 2022

EDITORIAL p.03

ENTRE NOSALTRES p.05

Jornada Participativa

Dia Internacional de la Cèliaquia

Les escoles celebren el Dia Internacional de la Cèliaquia

FORMACIÓ I INVESTIGACIÓ p.09

Estudi d'investigació PROACTIVE

Recerca sobre l'efecte de les vacunes COVID-19 en
pacients celíacs

RACÓ MÈDIC p.11

IV Jornada Abordatge Integral Cèliaquia "La cèliaquia durant
l'adolescència"

Celiac Connect i Simposi Internacional "Where are the
Patients and the Therapies?"

Conferència del Doctor Carlo Catassi, "Canvis de
l'Epidemiologia de la Malaltia Celíaca (MC) en l'Espai Temps"

EN PRIMERA PERSONA p.16

Descripció les experiències del pacient "Sense gluten a la

Jornada participativa sobre el Pla estratègic de l'Associació

La jornada de debat sobre el Pla estratègic 2022 posa en relleu les necessitats prioritàries del col·lectiu com la millora del diagnòstic

El passat 5 de març va tenir lloc la jornada de debat oberta als associats entorn del **Pla estratègic 2022** de l'Associació Celiacs de Catalunya, elaborat per la Junta i l'equip de l'associació, per tal d'explicar-ne les línies generals i poder recollir les aportacions dels socis i sòcies.

La jornada, sota la dinamització de la consultoria especialitzada INDIC, va començar amb una reflexió sobre quines necessitats prioritàries caldria abordar el col·lectiu celiac i en quin ordre. Els assistents van determinar que la millora del diagnòstic de la celiaquia i la reducció del temps de diagnòstic és la principal qüestió a emprendre, seguit de l'increment d'opcions per menjar segur fora de casa i en viatjar, i la necessitat de formació del sector de la restauració i a les escoles.

La millora del diagnòstic de la celiaquia i la reducció del temps de diagnòstic és la principal qüestió a abordar

actualitzada sobre la dieta sense gluten pels pacients i familiars, els serveis d'atenció personalitzada, la gestió de reclamacions per incidències i accions per empoderar al soci.

La segona reflexió de la Jornada es va fer en grups i va girar entorn a les propostes dels associats i associades sobre el Pla estratègic, les quals, després de ser valorades, van culminar en accions a treballar, o a continuar treballant, com seguir donant resposta a totes les consultes tècniques i comunicar tots els avenços científics per empoderar als socis i sòcies, seguir treballant per desenvolupar plans d'acció via convenis amb els ajuntaments un cop registren la moció o intensificar la formació amb les escoles d'hosteleria/hoteleria per assegurar que els nous professionals tinguin clar què és la malaltia celíaca i els seus requisits.

Finalment, tots els participants van valorar la sessió com a productiva, interessant i necessària, havent estat una oportunitat per expressar-se a través d'una dinàmica de treball.

Des de l'Associació, posteriorment vam recollir tots els inputs aportats pels assistents a la jornada i vam crear un document



Menys d'un 1% d'establiments de restauració a Catalunya **són aptes per a persones celíaques**

Impulsem la campanya de sensibilització "La celiaquia es combat a la taula", en el marc del Dia Internacional de la Celiaquia



▲ Portaveus de la roda premsa, en el marc del Dia Internacional de la Celiaquia

El dia 16 de maig, **Dia Internacional de la Celiaquia (DIC)**, vam llançar la **campanya de sensibilització "La celiaquia**

Fem una crida a restauradors

El repte de menjar fora de casa i la contaminació encreuada

Menjar s'ha convertit en un acte social. Cada vegada més, en tots els aspectes de la vida, les persones mengen i beuen fora de casa, però qui pateix celiaquia necessita unes garanties addicionals per poder-ho fer. Tot i que en els últims anys han augmentat el nombre d'establiments que ofereixen opcions sense gluten, en molts casos no són opcions segures per a les persones celiaques perquè no tenen en compte la contaminació encreuada a la cuina.

Han augmentat els establiments que ofereixen menjar sense gluten, però en molts casos les persones celiaques no hi poden menjar de forma segura perquè no es té present la contaminació encreuada

Així ho va manifestar **José Molina, president de l'Associació Celiacs de Catalunya**, a la trobada amb mitjans: *"Cuinar per a una persona celíaca suposa seguir uns protocols específics per evitar la contaminació encreuada i així assegurar que el menjar no conté traces de gluten (menys de 20ppm). Les persones celiaques només ingerint 50 mg de gluten al dia, l'equivalent a la mesura d'un gra d'arròs, ja pateixen danys severos a les vellositats de l'intestí prim".*

- La jornada realitzada a Deltebre, amb la participació de restauradors d'Ampostà, Tortosa i Deltebre.
- L'assemblea general que va tenir lloc a l'Hospitalet de l'infant.

A més a més, de manera regular, des de la FIHRT es fa divulgació de les accions i activitats generades des de l'Associació. La intenció de la FIHRT és tornar a organitzar trobades entre establiments i tècnics al llarg del territori (es van posposar a causa a la situació sanitària actual).

En paraules de **Daniel Brasé, gerent de la FIHRT**: *"La celiaquia és encara una assignatura pendent en l'àmbit de la restauració i, per aquest motiu, des de la Federació treballem diàriament per brindar als nostres associats informació i formació que els permetin fer front als reptes que es presenten en aquest sector, que és clau per a la seguretat de les persones celiaques".*

En línies similars està treballant l'Ajuntament de Gavà. **Des de l'Àmbit de Benestar, Acció Social i Ciutat Educadora de l'Ajuntament de Gavà** s'està duent a terme una estratègia integral per promoure l'alimentació saludable, sostenible i accessible de Gavà, que inclou la promoció de la seguretat de les persones celiaques, amb una mirada transversal en tots els àmbits i departaments municipals. Incorpora accions que ja s'estaven impulsant en els últims anys i també noves iniciatives com, per exemple:

- Normalització de la vida del col·lectiu celíac, facilitant el seu accés als principals esdeveniments culturals i populars de la ciutat, assegurant l'oferta de productes sense gluten segura en barres de festes majors, fires,

174 escoles catalanes van celebrar el Dia Internacional de la Celiaquia

Per un dia, com a iniciativa per conscienciar i sensibilitzar sobre la celiaquia, 174 centres escolars catalans van oferir un menú sense gluten a tots els alumnes que es queden al menjador

En el marc del Dia Internacional de la Celiaquia (DIC), l'Associació Celiacs de Catalunya vam voler fer una acció especial als centres escolars oferint un menú sense gluten a tots els nens i nenes perquè es poguessin posar per un dia a la pell dels seus companys i companyes celíacs. L'acció forma part de la campanya de conscienciació i sensibilització que l'associació ha iniciat amb el Projecte Escoles, ja que és molt important que els nens i nenes celíacs puguin menjar al menjador

de forma segura i que se sentin compresos i acompanyats pels seus companys i companyes.

Des de l'Associació ens vam posar en contacte amb totes les empreses de restauració col·lectiva acreditades com a aptes per a celíacs per l'entitat que ofereixen serveis als menjadors escolars per animar-les a que el 16 de maig, Dia Internacional de la Celiaquia, oferissin un menú sense gluten a tots els alumnes dels centres, i moltes

d'elles es van sumar a la iniciativa!

Com a resultat, **174 escoles catalanes van participar del dia sense gluten.** Les que no ho van poder fer el mateix dia ho van fer

durant el mes de maig, el mes de la celiaquia.

Aquestes són les empreses de restauració col·lectiva que s'han unit a la iniciativa i a qui els agraïm el seu suport!



Nova iniciativa: formem sobre celiaquia

Estudi d'**investigació PROACTIVE** per a pacients celíacs que no responen a la dieta sense gluten

L'estudi analitza els casos de pacients celíacs que han seguit la dieta sense gluten durant un any però continuen tenint símptomes



Les persones celíaques que viuen a Catalunya ja poden presentar-se com a candidates elegibles a **l'estudi d'investigació PROACTIVE**. Aquest estudi analitza els casos de pacients celíacs que no responen a la dieta sense gluten tot i haver-la seguit durant més d'un any.

L'assaig clínic per al fàrmac experimental PRV-

Per a participar en l'estudi, és necessari que els pacients visquin a Barcelona, Tarragona, Lleida o Girona. Han de tenir entre 18 i 70 anys.

La participació no té cap cost econòmic per als pacients. Les despeses derivades de la seva participació seran assumides per l'empresa promotora de l'assaig.

Recerca internacional per conèixer els **efectes secundaris de les vacunes COVID-19** en pacients celíacs



La Universitat Ontario Tech (Canadà) ha impulsat una recerca internacional per conèixer els efectes secundaris de les vacunes COVID-19 en els pacients afectats per la malaltia celíaca i en la resta de la població.

Per contribuir en aquesta recerca, les persones celíaques poden respondre una breu enquesta. Enllaç per participar-hi (enllaç al codi QR): <https://redcap.link/vacunasCOVID>

També podeu trobar l'enllaç a la nostra web a la secció de notícies.



IV Jornada "Abordatge Integral de la Celiaquia"

La celiaquia durant l'adolescència va ser el tema de la Jornada organitzada juntament amb Sanitas CIMA

El 23 de març, l'Associació Celiacs de Catalunya vam organitzar la IV Jornada Abordatge Integral de la Celiaquia juntament amb Sanitas CIMA. Enguany es va dur a terme on line i es va parlar sobre la celiaquia durant l'adolescència.

El Director Gerent de l'Hospital Sanitas CIMA, el **Sr. Ricardo de Bedoya**, va ser l'encarregat d'obrir la Jornada junt amb el **Dr. Antoni Salas**, Director Mèdic del mateix hospital. El Sr. Bedoya va posar en valor la celebració d'aquestes jornades, acords amb el propòsit de l'Hospital Sanitas CIMA, "ajudar a les persones perquè visquin vides més llargues, més sanes i més felices", en aquest cas "millorant l'atenció al pacient celíac". L'Hospital Sanitas CIMA col·labora amb l'Associació Celiacs de Catalunya des de l'any 2018 posant a disposició tots els equips de professionals relacionats amb la malaltia celíaca.

El Dr. Antoni Salas va posar en relleu la tasca de "conscienciació social i professional" que tenen des de l'Hospital, ja que el fet que 7 de cada 10 persones encara no estiguin diagnosti-



El segon ponent, el **Sr. Enric Ortigosa**, nutricionista-dietista de l'Àrea de Pediatria de l'Hospital Sanitas CIMA, va introduir les pautes per aconseguir una bona adherència a la dieta sense gluten a l'adolescència, recalcant que els adolescents "no veuen el perill, ja que sovint no tenen símptomes i la mala adherència pot fer que finalment apareguin símptomes i altres complicacions derivades de la celiaquia". L'objectiu és que l'adolescent vegi que no només fa una dieta lliure de gluten per la celiaquia sinó que, a més, millora la seva alimentació en general.

A l'hora d'aprendre a llegir els etiquetatges, el Sr. Ortigosa recomana la norma de "si dubtes, no ho consumeixis".

Una de les causes de la no adherència de l'adolescent a la dieta sense gluten és pensar que serà jutjat pel seu entorn i cal encoratjar-lo a no tenir vergonya i visibilitzar la malaltia, fent ús de la carmanyola si cal, prioritant la salut.

Per la seva banda, la **Dra. Alexandra Millán**, pediatra

Celiac Connect i el Simposi Internacional "Where are the Patients and the Therapies?"

Cristóbal Pérez Sixto



Els dies 1, 8 i 9 d'abril de 2022 des del Departament Tècnic de l'Associació Celiacs de Catalunya vam acudir a la Jornada on line Celiac Connect i el Simposi Internacional "Where are the Patients and the Therapies?", impulsats per la Universitat de Columbia i l'Irving Medical Center.

En aquestes jornades es disposava d'una agenda on professionals científics molt importants del sector exposaven di-

temàtiques que anirem publicant durant els pròxims mesos al nostre blog.

- El Doctor Carlo Catassi va repetir en aquest cas amb la temàtica "Malaltia celíaca: un nou món i un vell món"
- La Doctora Elena Verdu des del Canadà ens va presentar el tema "Insectes i Malaltia Celíaca, amics o enemics?"
- La Doctora Maria Inés Sánchez Pinto des del Canadà ens va comentar les darreres novetats sobre Malaltia Celíaca i el COVID-Sars19.
- El Doctor Jackie Jossen des dels Estats Units ens va presentar la ponència "Hem de preocupar-nos sobre l'Hepatitis B i la seva relació amb la Malaltia Celíaca?"
- El Doctor Benjamin Lebwohl des dels Estats Units va repetir després del Celiac Connect amb el tema "Malaltia Celíaca i risc de malïanitat".

- La Doctora Carol Semrad dels Estats Units ens va explicar "La Malaltia Celíaca i la malaltia metabòlica dels ossos".
- El Doctor Premysl Bercik des del Canadà va exposar els "Mecanismes de dolor a la Síndrome de l'Intestí Irritable i la Sensibilitat al Gluten."
- Jessica Lebovits, RD, CDN, CNSC des dels Estats Units va parlar de com "Pot interferir el gluten en les relacions?"
- Anne Lee, EdD, RDN, LD va plantejar "Qualitat de vida, l'eina més important"
- Randi L. Wolf, PhD, MPH des dels Estats Units exposà "Actituds del trastorn alimentari i comportaments davant de la Malaltia Celíaca".
- Vanessa Weisbrod des dels Estats Units ens explicà "La inseguretat alimentària a la malaltia celíaca"
- La Doctora Stephanie Moleski des dels Estats Units va parlar sobre "L'impacte socioeconòmic de les presentacions clíniques de la Malaltia Celíaca"

El dia 9 d'abril es va seguir amb les ponències següents:

- El Doctor Ludvig Sollid des de Noruega ens va explicar el seu tema "Gluten: l'impulsor de la immunitat de les cèl·lules T i B a la malaltia celíaca"
- El Doctor Arnold Hand des dels Estats Units exposà la

- El Doctor Detlef Schuppan des d'Alemanya parlà de "L'inhibidor de la Tg2 a la malaltia celíaca"
- La Doctora Ciaran Kelly des dels Estats Units va parlar sobre el tema "Es pot induir tolerància a la malaltia celíaca?"
- Jennifer Sealey Voyksner (PhD) des dels Estats Units va exposar la "Actualització de Latiglutinasas" El fàrmac Latiglutinasas (IMGX-003), assajat actualment per la companyia ImmunogeneX (va ser desenvolupat per la companyia Alvine i batejat inicialment com a ALV-003), ha demostrat, de moment, la seva capacitat per reduir els símptomes associats al consum de gluten, però no per reduir la lesió intestinal.
- El Doctor espanyol Francisco Leon des dels Estats Units va presentar el tema "Intercepció i Prevenció a la malaltia celíaca: actualització sobre la vacuna anti-IL-15 i coxsackievirus B", projecte en el qual col·labora l'Associació Celíacs de Catalunya.
- El Doctor Patrick Griffin des dels Estats Units plantejà el "Progrés del fàrmac: acetat de larazòtide", fàrmac que està sent estudiat avui dia per prevenir que el dany a les vellositats intestinals tingui lloc davant d'una ingesta mínima de gluten.

- El Doctor Dawn Wiese Adams des dels Estats Units exposà el tema "Hauríem de determinar la integritat de la mucosa a l'intestí prim?"
- El Doctor Jonas Zeitz i la Doctora Diana Studerus

Canvis de l'Epidemiologia de la Malaltia Celíaca (MC) en l'Espai Temps, conferència del Doctor Carlo Catassi al Celiac Connect i el Simposi Internacional

Cristóbal Pérez Sixto

Com ja s'ha comentat a l'anterior article, els dies 1, 8 i 9 d'abril de 2022 des del Departament Tècnic de l'Associació Celiacs de Catalunya vam acudir a la Jornada on line Celiac Connect i al Simposi Internacional "Where are the Patients and the Therapies?", impulsats per la Universitat de Columbia i l'Irving Medical Center. Una de les conferències fou la del Dr. Catassi, "Canvis de l'Epidemiologia de la Malaltia Celíaca (MC) en l'Espai Temps".

El Dr. Catassi va començar la seva ponència recalcant la diferència entre incidència i prevalença, ja que són dades completament diferents a l'hora d'explicar com s'ha comportat l'epidemiologia de la Malaltia Celíaca en els últims anys.

cada 100.000 habitants a l'any, fins a 25 casos per cada 100.000 habitants l'any. En aquesta revisió, es conclou que els factors que determinen aquest creixement de la incidència són, en definitiva, el major coneixement del diagnòstic de la malaltia. (Kihl JA. Et al AJG 2020)

Així i tot, es planteja un problema important a l'hora de mesurar la incidència de la malaltia en el món, ja que els països asiàtics no han introduït les estratègies de diagnòstic dins del seu sistema de salut pública o privada.

Pel que fa a la prevalença i l'algoritme de diagnòstic, diversos estudis han detectat que la prevalença d'una zona pot variar en funció de l'algoritme o protocol de diagnòstic. Per exemple, a Colorado, **Estats Units, el protocol de diagnòstic no utilitza la biòpsia com a confirmació o descart de la MC**, allà la prevalença és del 2,05% de la població. En canvi, a Itàlia, on sí que s'empra la biòpsia dins

És una mesura del nombre de nous casos de Malaltia Celíaca en un període

S'estima, per tant, que la **MC és una malaltia infra-diagnosticada** i per això sol fer-se el símil de l'iceberg. Aquesta situació s'explica mitjançant diferents consideracions. Els símptomes i signes de la Malaltia Celíaca en molts casos no són considerats pel diagnòstic. Una persona que pateix anèmia, diarrees recurrents, símptomes d'intestí irritable, reflux, osteoporosis... pot ser que no tingui en compte que pot patir aquesta malaltia i no accedeix a la primera prova de diagnòstic, la serologia. (Mooney PD et al, Dig Liver Dis 2014).

Però la situació és perillosa a Àsia, on la detecció és menor i la punta de l'iceberg seria més petita. Provablement, una bona manera de solucionar el problema de l'infradiagnòstic seria realitzar un control massiu multicèntric als pacients, a més de realitzar un control dels grups de risc. És per això que el Dr. Catassi i el seu equip han creat un grup de treball amb diferents científics del món per millorar el coneixement de la MC a Àsia.

Després d'explicar totes aquestes dades, ens plantejem la pregunta següent: la prevalença ha canviat al llarg del temps?

La resposta és que sí.

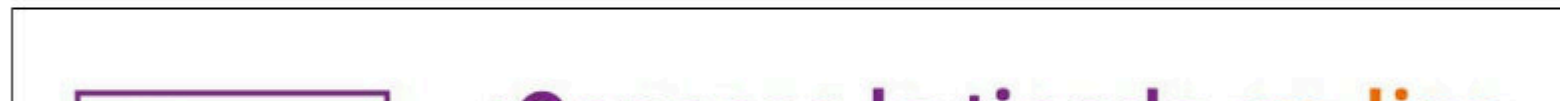
Per què la prevalença de la MC augmenta en molts països?

La comunitat científica creu que pot ser per algunes de les següents hipòtesis sense confirmar encara:

- Hipòtesis de la higiene.
- Canvis en desencadenants ambientals primerencs.
- Canvis en el gra del cereal.
- Canvis en els cultius de blat.
- Canvis en el microbiota intestinal.

La paradoxa celíaca: el consum de gluten i el HLA-DQ2 col·localitzat

Una curiositat explicada pel Dr. Catassi va ser la hipòtesi que l'aparició del blat i el consum de gluten a les diferents poblacions va fer que apareguessin els al·lels HLA-DQ2 en les generacions posteriors. Una hipòtesi evolutiva de la història de la Malaltia Celíaca que indica que fa deu mil anys es va començar a consumir blat i aquest factor portà al fet que posteriorment les persones consumidores desenvolupessin l'aparició de la prevalença als al·lels HLA DQ2 i DQ8. Aquests factors, més d'altres ambientals, van fer que fa dos mil anys comencés a observar-se un augment de la prevalença de la malaltia celíaca.



Descobreix les entrevistes del podcast "Sense gluten a la llengua"

El passat mes de març, l'Associació Celiacs de Catalunya vam posar en marxa un podcast sobre el món celiac i més enllà

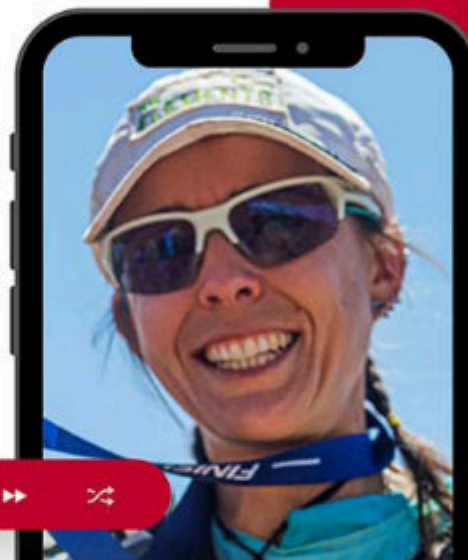


SENSE GLUTEN A LA LLENGUA

PODCAST

EPISODI 07

Celiaquia i esport
d'elit, amb Anna
Comet



Entrevista a Anna Comet, esportista d'elit i celíaca

L'Anna Comet és una dona tot terreny a qui van diagnosticar celiaquia fa 15 anys. És atleta d'elit, entrenadora i periodista. A l'episodi 07 del podcast 'Sense gluten a la llengua' la vam entrevistar: va compartir amb nosaltres la seva experiència com a atleta professional i ens va explicar com l'afecta el fet de ser celíaca. Us animem a llegir l'entrevista que hem transcrit -de forma més resumida-, i no deixeu d'escoltar l'episodi si encara no ho heu fet!

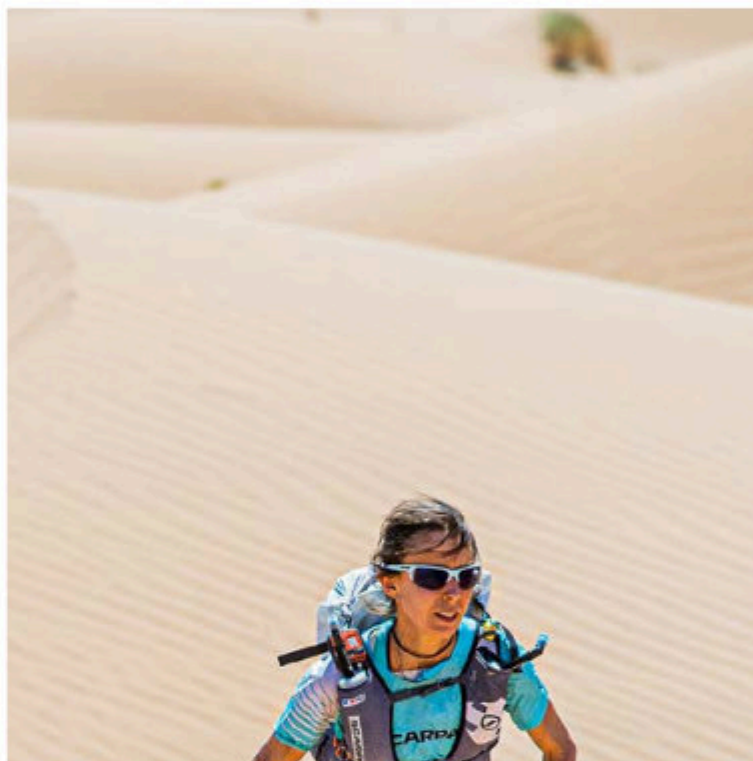
Abans de començar l'entrevista, felicitats per la victòria de la *Marathon des Sables* de l'edició 2022, ja que has estat guanyadora de la categoria femenina i has quedat a les portes del Top 10 de la general.

Sí, moltíssimes gràcies! La veritat és que estic realment contenta. Va ser un gran resultat. L'havia preparat moltíssim i tot va sortir bé, així que no puc estar més contenta.

Com et vas preparar aquesta maratón? De quants kilòmetres és?

És una cursa de 250 kilòmetres en 6 etapes que es fa amb autosuficiència, que vol dir que ho portes tot tu a sobre. Tot. L'alimentació dels 7 dies, la roba, el sac i la màrfe-ga per dormir a terra de les haimes que posa l'organització. A banda de l'aigua, totes les altres coses les portes tu.

La preparació són moltes hores d'entrenament. Provar tot el que meniaràs i entrenar, sobretot, amb motxilla per-



deshidratat que es cuina amb aigua calenta o amb aigua freda. Jo ho vaig fer amb aigua freda perquè em feia mandra cuinar. És un menjar que pesa molt poc i quan li poses l'aigua, s'hidrata i agafa la textura de menjar normal.

A part de ser celíaca, tinc al·lèrgia a una de les proteïnes de la llet. Una combinació bastant potent que molts celiacs també pateixen. Em va costar una mica buscar un menjar específic que no portés aquestes dues coses, però vaig trobar una empresa anglesa que tenia un menjar realment bo, sense gluten i totalment vegà pel que fa a làctics.

Un cop a la motxilla, cap problema. Tinc més dificultats quan l'alimentació me la posa la cursa perquè llavors no soc jo qui controlo el que hi ha en aquell menjar. En aquest cas, anava molt tranquil·la. La motxilla pesa, però jo sé que tot el que hi ha a dins no em farà cap mal.

Posa'ns un exemple dels menjars que duïes...

Per esmorzar anava canviant, *porridge* amb coco i alguna cosa més, evidentment sense gluten i sense llet, o farinetes de nen petit, també sense gluten i amb cacau pur. Barrejat amb aigua et fa l'esmorzar.

Per dinar i per sopar, els liofilitzats que duia eren majoritàriament d'arròs o de patata. Un risotto de bolets o bé patata amb ou. Venen en uns sobres i hi poses la quantitat d'aigua que et diuen perquè s'hidrati i agafi textura.

El fet de ser celíaca t'afecta en l'àmbit esportiu?

Sincerament, m'afectava molt abans que m'ho diagnos-

aquesta dieta, és a dir, si em contamina em trobo molt malament, però és que si no em contamina, estic la mar de bé.

Els meus indicadors de les analítiques van millorar increïblement. Les anèmies es van acabar. El meu rendiment esportiu i la meua qualitat de vida han millorat moltíssim. Tinc molta més energia. Recordo que abans sempre estava cansada i aixafada. Ara em trobo bé. Amb 15 anys ja m'hi he acostumat a aquesta bona vida, entre cometes, però més enllà d'un impediment, per mi ha estat una sort.

'Abans sempre estava cansada i aixafada. Ara em trobo bé. Més enllà d'un impediment, diagnosticar-me celiàquia per mi ha estat una sort'

Sí que és cert que viatjo molt i em torno una mica beneïta amb el tema de l'alimentació. M'obsessiona molt. Quan sé que haig d'anar a un hotel, encara que allà m'hi porti la selecció o m'hi porti el meu *sponsor*, truco a l'hotel i demano què hi haurà de menjar. A les meves maletes de viatge la meitat és menjar i l'altra meitat és roba. Sé que si aquell dia a l'hotel no puc menjar, com a mínim porto alguna cosa a la maleta que no em farà mal. Al final és agafar-hi el *truquillo*.

Et vas fent les revisions de control? Comentaves que els marcadors sempre et surten bé.



▲ Anna Comet a la Marathon des Sables
Foto: Marta Bacardit

Porto: una escapada gratificant

Una de les nostres sòcies, l'Imma Juncà, ens explica la seva experiència viatjant sense gluten a Porto

Imma Juncà Rosell



var un **free tour** per la ciutat, **una molt bona manera de fer-se una idea general** del que cal visitar i de conèixer la idiosincràsia del lloc.

La primera gestió és obligada per a tot celiac. Porto és una ciutat d'uns 250.000 habitants, de la mida de Badalona o Terrassa, tot i que està inscrita en una àrea metropolitana d'1,3 milions d'habitants. **Les opcions per menjar sense gluten no són gaires.** De fet, l'únic obrador sense gluten, el Com Coure, estava tancat quan vam arribar a la ciutat.

Passejant per Porto comprovareu que proliferen les **confeiteirias** plenes de **pastissats típics** com el pastís de nata que, curiosament, està fet de pasta de full i crema pastissera. Us sorprendrà la gran varietat de productes dolços i salats de les **confeiteirias**. No sóc gaire llauminera, per sort, però no estava disposada a marxar de Porto sense tastar com a mínim el pastís de nata, cosa que, finalment, vaig poder fer quan el Com Coure va obrir.

El **Com Coure és un establiment 100% lliure de gluten** que està molt a prop d'una de les joies arquitectòniques a visitar, l'**estació de tren de São Bento**, considerada Patrimoni de la Humanitat per la Unesco, pel seu

SelecciOna®

ARTESANAL



GELATERIES

SENSE GLUTEN



OPCIONS PER OFERIR UN SERVEI SEGUR

Opció

1

Establiment

100% Sense Gluten



Opció

2

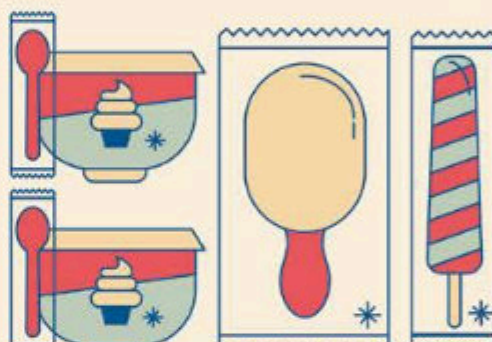
Establiment mixte

Amb i sense gluten

A

Gelats envasats

en format monodosi



ES BUSCA

**GELATERIA SENSE GLUTEN I
SENSE CONTAMINACIÓ ENCREUADA**





gullón

CUIDARTE ES NATURAL

☆☆☆
**Con Total
CONFIANZA**

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 I MINISTERI DE SANITAT



- Reunió amb la Secretària de participació sanitària del Departament de Salut de la Generalitat per avançar en els projectes de reducció de la taxa d'infradiagnòstic, millora de la sensibilització social, implementació al territori d'unitats altament especialitzades en celiàquia, promoure la seguretat alimentària mitjançant l'impuls de l'acreditació i la reducció del greuge en el tractament sanitari dels pacients celíacs.
- Compareixença a la Comissió de Salut del Parlament de Catalunya per presentar les principals reivindicacions del col·lectiu celíac i sol·licitar el registre d'una proposta de resolució que pal·liï el greuge que pateixen les persones celíaques i una petició al Ministeri de Sanitat per la inclusió dels productes sense gluten a la cartera de serveis de salut nacional o complementària.
- Reunió amb el Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya per consensuar la realització, per part de l'Associació, del curs Cuina, Gastronomia i Serveis de Restauració sense Gluten

ALTRES ENS PÚBLICS, CONVENIS I MOCIONS:

- Aprovades mocions en favor del col·lectiu celiac a Sant Cugat del Vallès, Ciutadella i Maó.
- Signat conveni amb l'Ajuntament d'Olot i Vilafranca del Penedès.



SINERGIES

- Membre del grup de treball nacional "Discriminados por Salud".
- Membre impulsor de la campanya "provoquemos un cambio" per aconseguir ajudes pels pacients celíacs: presentació davant la comissió executiva d'entitats de defensa dels consumidors i Ministeri de Sanitat.
- Revisió i adhesió al document sobre la regulació de la presència i el contingut de les màquines expenedores d'aliments i begudes en l'àmbit dels centres de salut i serveis sanitaris de Catalunya (elaborat per ASPCAT – PAAS del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya).
- Resolució de denúncies gràcies a la col·laboració amb la Unió de consumidors de Catalunya-ucc



- Sol·licitat a l'AOECS que facin una enquesta a tots els membres sobre el gravamen fiscal del pa no comú en els diferents països.
- Participació a l'Expo Free From Food Barcelona en col·laboració amb l'Associació d'Associacions de Cellacs d'Europa (AOECS).
- Membres de la nostra junta directiva assisteixen en representació del col·lectiu a la jornada participativa "Al·lèrgies i Intoleràncies alimentàries: com donar-hi resposta des de la perspectiva de les persones afectades?" dins del marc Estratègia d'Alimentació Sostenible Barcelona 2030.
- Renovat conveni amb el Gremi de Restauració de Barcelona i Inserció a la seva guia de servei per agremiats del Servei assessorament per a restauradors i d'acreditacions .
- Acord amb la FIHR per l'impuls de l'acreditació d'establiments sense gluten aptes per celíacs a Catalunya.
- Signat conveni de col·laboració amb Mercadona per impulsar projectes en pro de l'empoderament de les persones celíaques i la sensibilització de la població en general.



TRANSPARÈNCIA I GOVERNANÇA

Programes de salut i investigació



ESTUDIS

- Confirmada la presentació de l'abstract del nostre estudi sobre mètodes analítics per la detecció de gluten en cervesa al Congrés Internacional de la Malaltia Celiàcia que se celebrarà a l'octubre a Itàlia.
- Col·laboració en el desenvolupament de l'assai fase 2B a Catalunya del fàrmac experimental Anti IL-15 (PROACTIVE) per la celiàcia no responedora a la dieta sense gluten a 4 hospitals catalans.
- Gestió i seguiment de beques dels 4 anys anteriors.
- Col·laboració amb l'Estudi Nutricional d'Infants de la Universitat del País Basc.
- Impuls del Grup de treball Transició de pediatria a adults en pacients amb Malaltia Celíaca coordinat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya.
- Col·laboració amb la Investigació gestionada per la Societat espanyola de malaltia celíaca (SEEC) en l'àmbit nacional i dirigida per la Universidad de McMaster: investigació internacional que pretén conèixer els efectes secundaris de les vacunes COVID-19 en població celíaca.
- Participació en estudi Europeu sobre el contingut en gluten de les cerveses sense gluten via AOECS en col·laboració amb la Universitat de Sevilla.
- Tutorització de 3 projectes TFG de la Universitat Autònoma de Barcelona.



- Hem començat a realitzar auditories contra l'Estàndard AOECS per evitar intermediaris i abaratir costos a les empreses que es volen llicenciar amb la marca Espiga Barrada (MEB), propiciant així la seguretat dels productes sense gluten.
- Presència a Alimentaria, fira de referència per sensibilitzar els fabricants sobre mantenir els més alts estàndards de seguretat alimentària en la gestió del gluten.
- Estudi sobre la seguretat de les infusions amb AETI i la FACE.
- Denúncia d'infraccions en etiquetatge o productes al comerç minorista.
- Membre actiu del grup de treball nacional d'Associacions de Celiacs per la revisió de la classificació dels aliments segons el risc de contenir gluten.
- Xerrada als alumnes de TCA de l'UAB sobre "Aliments aptes per a celiacs: quina és la realitat d'aquest sector?".

Activitats de formació, acompanyament i convivència

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



- **9 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 on line o presencialment, s'ha informat sobre temes tècnics, mèdics o pràctics, com per exemple: la clau per millorar el pa sense gluten i la celiàquia en infants, entre d'altres.

Des d'aquí, gràcies a tots els ponents que han fet possible aquestes xerrades.

- **1 JORNADA MULTIDISCIPLINÀRIA AMB PROFESSIONALS SANITARIS: IV JORNADA "ABORDATGE INTEGRAL DE LA CELIAQUIA"**

El 23 de març, l'Associació Cellacs de Catalunya vam organitzar on line la "IV Jornada Abordatge" Integral de la Celiàquia juntament amb Sanitas CIMA en la qual es va parlar sobre la celiàquia durant l'adolescència.



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

VÍDEO PROMOCIONAL DEL PROJECTE RESTAURACIÓ

Per tal de promoure l'acreditació de restaurants aptes per a celíacs, s'ha elaborat un vídeo promocional que informa amb dades el valor i beneficis que comporta acreditar-se. (Enllaç al codi QR)



Programes de sensibilització social i comunicació sobre la celiaquia

DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA 2022

Enguany pel Dia Internacional de la Cellaquia (DIC) vam llançar la campanya de sensibilització **“La celiaquia es combat a la taula”**, per fer una doble crida: per un costat, a restauradors perquè acreditin els seus establiments com a segurs per a persones celiaques a través del servei gratuït de l'entitat, i per l'altre costat, a les administracions perquè intensifiquin la seva tasca de control i seguiment de les normatives europees al respecte en l'àmbit de la restauració.

Per altra banda, un total de 174 escoles van oferir un menú sense gluten a tots els alumnes del centre per commemorar el dia, com a iniciativa de conscienciació i sensibilització a través del Projecte Escoles del departament de Restauració.



ELS MITJANS DE COMUNICACIÓ ES FAN RESSÒ DEL CLAIM “LA CELIAQUIA ES COMBAT A LA TAULA”

La crida de l'Associació advertint que menys d'un 1% d'establiments de restauració a Catalunya és apte per a persones celiaques va tenir **36 aparicions en mitjans de comunicació** entre premsa, premsa digital, ràdio i televisió. Els tècnics de l'Associació van ser entrevistats per 12 ràdios autonòmiques i nacionals i 5 cadenes de televisió.



Oferim un nou servei per als socis i sòcies: la dietista-nutricionista de l'entitat proposa un menú mensual sa i sense gluten

Aquest 2022 hem començat a oferir **un nou servei gratuït per als socis i sòcies** de l'entitat que esperem que sigui de molta utilitat. És ideal per a les persones celiaques que vulguin menjar més sa, amb més varietat en els plats sense gluten i millorar la planificació a la cuina.

Es tracta d'una **proposta de menú mensual sa i sense gluten**, elaborada per la dietista-nutricionista col·legiada que treballa a l'Associació Celiacs de Catalunya. Per preparar aquest menú, segueix les recomanacions de racions d'aliments de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. **Aquest menú inclou recomanacions diàries de dinars, sopars i postres, durant tot el mes.** A més a més, s'enllacen algunes receptes sense gluten que es mencionen en els àpats i s'ofereixen recomanacions vinculades amb el bon seguiment de la dieta sense gluten, com per exemple com cal cuinar les llenties.

Aquest menú és **ideal per descobrir nous plats sense gluten i per introduir més varietat** en una dieta sense gluten i sana. Hi ha propostes boníssimes com les tallarines sense gluten amb bolonyesa de llenties, el pastís d'escalivada i patata o wrap sense gluten amb hummus de cigrò, albergínia, pipes de carabassa, pastanaga i ruca.

On podeu trobar el menú mensual? **Al butlletí mensual** que enviem via e-mail a tots els socis i sòcies cada principi de mes. Si no ho trobeu, ens podeu escriure a info@celiacscatalunya.org.

Aquesta iniciativa és possible gràcies a la col·laboració de Mercadona.

A continuació podeu veure un exemple d'una setmana de menú mensual:

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
- BEIXAMEI

Dinar de tapes sense gluten i dinàmica de grup de celíacs joves

De la mà de la Blanca, membre del grup celíacs joves, coneixem l'activitat que els més joves de l'entitat van organitzar a inici d'abril

Blanca García Jurado





la naturalitat

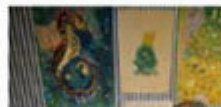
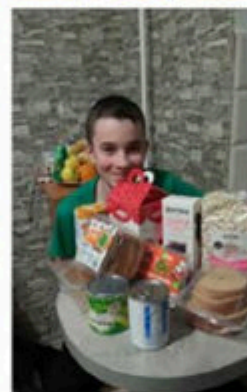


La teva naturalitat,
el nostre millor ingredient.



Recaptem 15.100€ per ajudar a les persones celíaques afectades per la crisi d'Ucraïna

Més de 2.400 famílies amb membres celiacs que viuen a Ucraïna han rebut productes sense gluten





EMBOTITS CASOLANS DE MONTMAJOR CASA FIGOLS S.L.

ELBORACIÓ: *Pl. Mercat, 6- 08612 Montmajor (Berguedà)*

VENDA ON-LINE: WWW.CASAFIGOLS.COM

BOTIGUES CASA FIGOLS: *MONTMAJOR, BERGA, AVIÀ, i MERCAT BOQUERIA PARADA 888*



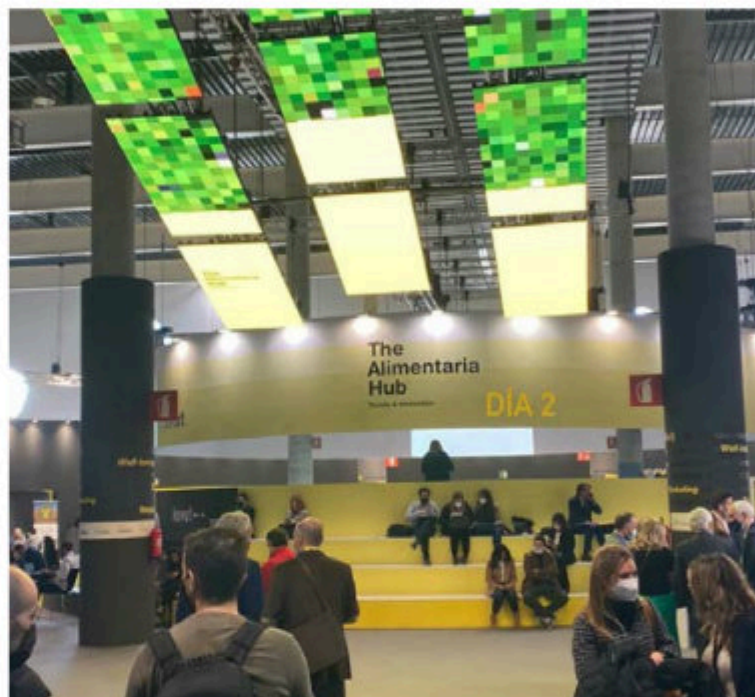
Assistim a dues fires del sector de la gastronomia i l'hostaleria: la Fira Alimentaria i HOSTELCO 2022 i la Free From Funcional Food & Health Ingredients

Fira Alimentaria i HOSTELCO 2022

[4 – 7 d'abril del 2022] – Fira Barcelona, Recinte Gran Via

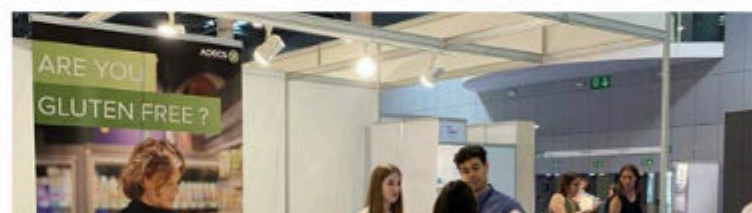
La Fira Alimentaria i HOSTELCO és un esdeveniment que es realitza cada dos anys a Barcelona amb l'objectiu d'internacionalitzar els seus participants. Aquest any 2022, més de 3.000 empreses exposidores procedents de 52 països han participat en la convocatòria. L'Alimentaria, la plataforma firal per la indústria de l'alimentació, les begudes i l'equipament hostaler va clausurar una celebració marcada per l'optimisme i per la contribució de la reactivació del sector en un moment clau pel seu creixement.

Aquest esdeveniment s'ha caracteritzat per un elevat grau d'internacionalització i per la presentació d'innovaci-





Free From Funcional Food & Health Ingredients (7 – 8 de juny del 2022) – Fira Barcelona, Recinte Gran Via



Mousse de iogurt amb coulis de mores

A càrrec de Dream dolç (www.dreamdolc.es)

INGREDIENTS:

Base

- 130 gr galetes sense gluten
- 10-12 mores

Mousse

- 400 gr iogurt
- 50 ml llet
- 150 ml nata per muntar
- 6 fulls de gelatina
- 1 cullera d'estèvia (opcional)

Coulis

- 6 mores
- Gotes de llimona

PREPARACIÓ PAS A PAS

Base:





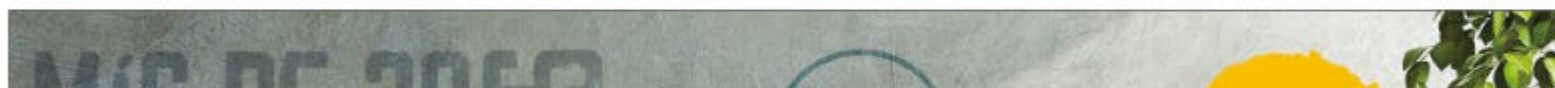
Sense Gluten!

A Arderiu posem a la teva disposició els millors productes elaborats sense gluten ni lactosa. Podràs gaudir d'una àmplia varietat de productes de la millor qualitat. A la nostra carnisseria trobaràs elaborats de **porc blanc, ibèric i duroc**, així com també, de **vedella de Girona i Angus**.

5% de descompte als nostres elaborats ingressant el cupó:

gluten free

Entrega a domicili i venda online - www.arderiu.net - 938 616 910



174 ESCUELAS CATALANAS CELEBRARON EL DÍA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUÍA

Por un día, como iniciativa para concienciar y sensibilizar sobre la celiacía, 174 centros escolares catalanes ofrecieron un menú sin gluten a todos los alumnos que se quedan en el comedor

En el marco del Día Internacional de la Celiacía (DIC), la Associació Celíacs de Catalunya quisimos realizar una acción especial en los centros escolares ofreciendo un menú sin gluten a todos los niños y niñas para que se pudieran poner por un día en la piel de los sus compañeros y compañeras celíacos. La acción forma parte de la campaña de concienciación y sensibilización que la asociación ha iniciado con el Proyecto Escuelas, ya que es muy **importante que los niños y niñas celíacos puedan comer en el comedor de forma segura y que se sientan comprendidos y acompañados por sus compañeros y compañeras.**

Desde la Associació nos pusimos en contacto con todas las empresas de restauración colectiva acreditadas como aptas para celíacos por la entidad que ofrecen servicios a los comedores escolares para animarlas a que el 16 de mayo, Día Internacional de la Celiacía, ofrecieran **un menú sin gluten a todos los alumnos de los centros, y muchas de ellas se sumaron a la iniciativa!**

Como resultado, **174 escuelas catalanas participaron del día sin gluten.** Las que no pudieron hacerlo el mismo día lo hicieron durante el mes de mayo, el mes de la celiacía.

NUEVA INICIATIVA: FORMAMOS SOBRE CELIAQUÍA A COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS DE CLASE DE NIÑOS CELÍACOS

ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN PROACTIVE PARA PACIENTES CELÍACOS QUE NO RESPONDEN A LA DIETA SIN GLUTEN

Las personas celíacas que viven en Cataluña ya pueden presentarse como candidatas al **estudio de investigación PROACTIVE**. Este estudio analiza los casos de pacientes celíacos que **no responden a la dieta sin gluten a pesar de haberla seguido durante más de un año**. El ensayo clínico para el fármaco experimental PRV-015 (anti-interleukina-15) se encuentra en fase clínica 2 para testar y evaluar la eficacia y seguridad del fármaco. El objetivo del fármaco es reducir la sintomatología adversa en el 30% de los pacientes celíacos que no responden a la dieta sin gluten, a pesar de seguirla durante más de 12 meses.

¿En qué consiste el estudio PROACTIVE?

- Hay pacientes celíacos que no responden a la dieta sin gluten después de seguirla durante un año, y siguen teniendo síntomas.
- Se está probando el fármaco experimental PRV-015 (anti-interleukina-15) en estos casos para reducir la sintomatología adversa.
- El fármaco es complementario a la dieta sin gluten, no sustitutivo.

¿Qué pacientes son buenos candidatos?

- Los pacientes celíacos a los que se les ha diagnosticado la celiacía mediante una biopsia intestinal al menos 12 meses antes de la participación en el estudio.

¿Quieres participar en el estudio?

Si cumples los requisitos y quieres participar en este estudio, envíanos un email a diet@celiacscatalunya.org.

INVESTIGACIÓN PARA CONOCER LOS EFECTOS SECUNDARIOS DE LAS VACUNAS COVID-19 EN PACIENTES CELÍACOS

La Universidad Ontario Tech (Canadá) ha impulsado una investigación internacional para conocer los efectos secundarios de las vacunas COVID-19 en los pacientes afectados por la enfermedad celíaca y en el resto de la población.

Para contribuir a esta investigación, las personas celíacas pueden responder a esta breve encuesta: <https://redcap.link/vacunasCOVID>. También podéis encontrar el enlace en nuestra página web en la sección de noticias.

"CAMBIOS DE LA EPIDEMIOLOGÍA DE LA ENFERMEDAD CELÍACA (EC) EN EL ESPACIO TIEMPO", CONFERENCIA DEL DOCTOR CARLO CATASSI EN EL CELIAC CONNECT Y EL SIMPOSIO INTERNACIONAL

Los días 1, 8 y 9 de abril de 2022 desde el Departamento Técnico de la Associació Celiacs de Catalunya acudimos a la Jornada online Celiac Connect y al Simposio Internacional "Where are the Patients and the Therapies?", impulsados por la Universidad de Columbia y el Irving Medical Center. Una de las conferencias fue la del Dr. Catassi, "Cambios de la Epidemiología de la Enfermedad Celíaca (EC) en el Espacio Tiempo".

El Dr. Catassi empezó su ponencia recalando la diferencia en-

En una revisión publicada el año 2020 con datos de diferentes **países como Dinamarca, Reino Unido, Países Bajos, Alemania, Italia, Nueva Zelanda, Canadá o EUA**, haciendo un resumen de los datos obtenidos, se estimó que **de los años 70 hasta aquí (2015-2020), el crecimiento de la incidencia de la EC había crecido desde 1 caso por cada 100.000 habitantes al año, hasta los 25 casos por cada 100.000 habitantes al año**. En esta revisión, se concluye que los factores que determinan este crecimiento de la incidencia son, en definitiva, el mayor conocimiento del diagnóstico de la enfermedad. (Kih JA. Et al AJG 2020)

Aun así, se plantea un problema importante a la hora de medir la incidencia de la enfermedad en el mundo, ya que los países asiáticos no han introducido las estrategias de diagnóstico dentro de su sistema de salud pública o privada.

En lo que respecta a la prevalencia y al algoritmo de diagnóstico, diversos estudios han detectado que la prevalencia de una zona puede variar en función del algoritmo o protocolo de diagnóstico. Por ejemplo, en Colorado, **Estados Unidos, el protocolo de diagnóstico no utiliza la biopsia con confirmación o descarte de la EC**, allí la prevalencia es del 2,05% de la población. En cambio, en Italia, donde si se utiliza la biopsia dentro del protocolo de diagnóstico, la prevalencia es ligeramente inferior, un 1,58%. (Gatti S et al, CGH 2020).

En China el dato de prevalencia general es del 0,27%, pero realmente el sistema de diagnóstico es muy pobre como para tener unos datos consistentes. Aun así, en los últimos años, grupos de expertos han llevado a cabo estudios observacionales en base a los síntomas y se han visto diferen-

ser que no tenga en cuenta que puede padecer esta enfermedad y no acceden a la primera prueba de diagnóstico, la serología. (Mooney PD et al, Dig Liver Dis 2014).

Pero la situación es peligrosa en Asia, donde la detección es menor y la punta del iceberg sería más pequeña. Probablemente, una buena manera de solucionar el problema del infradiagnóstico sería realizar un control masivo multicéntrico a los pacientes, además de realizar un control de los grupos de riesgo. Por ello el Dr. Catassi y su equipo han creado un grupo de trabajo con diferentes científicos del mundo para mejorar el conocimiento de la EC en Asia.

Después de explicar todos estos datos, nos planteamos la pregunta siguiente: ¿La prevalencia ha cambiado a lo largo del tiempo?

La respuesta es que sí.

¿Por qué la prevalencia de la EC aumenta en muchos países?

La comunidad científica cree que puede ser por algunas de las siguientes hipótesis sin confirmar todavía:

- Hipótesis de la higiene
- Cambios en desencadenantes ambientales tempranos
- Cambios en los granos del cereal
- Cambios en los cultivos del trigo
- Cambios en el microbiota intestinal

os puedan aportar nuevos conocimientos sobre la celiaquía y un poco más allá, otros temas de interés general que de una forma u otra están ligados con la celiaquía.

Desde el 1 de marzo, cada 15 días hemos publicado un nuevo podcast que consta de tres partes: una introducción con las últimas novedades de la entidad, una entrevista y el buzón del celíaco, donde respondemos a vuestras preguntas. Algunos temas que se han tratado han sido la adolescencia siendo celíaco, como se vivía la celiaquía en los años '70 o la entrevista que hemos transcrito para la revista, sobre el deporte de élite con Anna Comet, celíaca y ganadora de la categoría femenina de la Marathon des Sables edición 2022.

Podéis escuchar todos los episodios de "Sin gluten en la lengua" en Spotify e Ivoox. En nuestras redes sociales y en el boletín mensual encontraréis los enlaces.

Este podcast es posible gracias a la colaboración de Dipsalut, organismo autónomo de salud pública de la Diputació de Girona y de Mercadona. Producción y grabación a cargo de Ricard Monné Camps (www.feelmyou.com).

¡Muchas gracias por escucharnos! ¡Esperamos que estéis disfrutando de los episodios!

ENTREVISTA A ANNA COMET, DEPORTISTA DE ÉLITE Y CELÍACA

Anna Comet es una mujer todoterreno a la que diagnosticaron celiaquía hace 15 años. Es atleta de élite, entrenadora y periodista. En el episodio 07 del podcast 'Sin gluten en la lengua' la entrevistamos: compartió con nosotros su expe-

Eres corredora especializada en alta montaña y esta fue la primera carrera que hiciste en un desierto. ¿En qué fue distinta la preparación y la carrera en sí?

En cuanto a la preparación, no cambié nada. Soy de Vic y aquí hace frío en invierno. La carrera era a finales de marzo. Me fui cuando por las mañanas todavía marcaba casi bajo cero y la misma noche estaba casi en el desierto.

La preparación no la hice muy distinta a las otras carreras. Sí que es cierto que trabajé mucho más en plano, mientras que en otras trabajo con mucho más desnivel, pero no pude adaptar demasiado la preparación exactamente al desierto. Tampoco corrí mucho en la playa, solo dos días antes de irme y poco más.

Comentabas que te tuviste que llevar la mochila y la comida, en tu caso sin gluten. ¿Cómo lo hiciste?

Este caso es, entre comillas, fácil, porque cada uno trae la comida desde casa. Yo sé que con lo que pongo en la mochila no voy a tener problemas. Por este tipo de carrera se toma comida llamada liofilizada. Es una comida totalmente deshidratada que se cocina con agua caliente o con agua fría. Yo lo hice con agua fría porque me daba pereza cocinar. Es una comida que pesa muy poco y cuando le pones el agua, se hidrata y toma la textura de comida normal.

Aparte de ser celiaca, tengo alergia a una de las proteínas de la leche. Una combinación bastante potente que muchos celíacos sufren también. Me costó un poco buscar una comida específica que no tuviera estas dos cosas, pero encontré una empresa inglesa que tenía una comida real-

miraba la celiacía, se nos fue dejando crecer con problemas. Siempre fui una niña con dolores. Iba a las fiestas de cumpleaños de mis amigas y al día siguiente me encontraba muy mal... "Esta niña se ha empachado", "esta niña tiene nervios"..., hasta que con veinticinco años tuve muchos problemas. Pasé un verano casi en la cama y llegué a hacer una llaga de estómago. Vimos que no era normal por lo que me hicieron el análisis de sangre, salieron los anticuerpos disparadísimos, me hicieron la biopsia en el intestino y vieron que era celiaca.

A partir de entonces mi vida cambió en positivo absolutamente. Es una enfermedad, pero es tan sencillo como cambiar una dieta. Sí que es cierto que no puedo saltarme esta dieta, es decir, si me contamina me encuentro muy mal, pero es que si no me contamina, estoy muy bien.

Mis indicadores de las analíticas mejoraron increíblemente. Las anemias se terminaron. Mi rendimiento deportivo y mi calidad de vida han mejorado muchísimo. Tengo mucha más energía. Recuerdo que antes siempre estaba cansada y chafada. Ahora me encuentro bien. Con 15 años me he acostumbrado a esta buena vida, entre comillas, pero más allá de un impedimento, para mí ha sido una suerte.

Sí que es cierto que viajo mucho y me vuelvo un poco intensa con el tema de la alimentación. Me obsesiona mucho. Cuando sé que tengo que ir a un hotel, aunque allí me lleve la selección o me lleve mi sponsor, llamo al hotel y pido qué habrá de comer. En mis maletas de viaje la mitad es comida y la otra mitad es ropa. Sé que si ese día en el hotel no puedo comer, al menos llevo algo en la maleta que no me hará daño. Al final es coger el truquillo.

tiempo que le salen cosas en la piel y últimamente me dice que no quiere magdalenas o que no quiere depende de qué cosas que antes le gustaban mucho. Justo ahora mismo vengo de hacerle unas analíticas por este tema.

Sí, es importante en estos casos ir realizando las revisiones. Por último, ¿crees que ser celíaco puede ser un obstáculo en el deporte de élite?

No, absolutamente pienso que no. Hoy en día todo el mundo está más sensibilizado. He viajado por todo el mundo: Nepal, Estados Unidos, Marruecos... Es decir, por países ricos y por países pobres. He estado en muchísimos países por toda Europa y nunca he tenido grandes problemas. Sin embargo, siempre he llevado comida en la bolsa, eso que quede claro.

Con el deporte de élite podrías tener problemas en el momento en el que viajas, pero por lo demás, si tú sigues tu alimentación sin gluten, no tienes ningún problema. El rendimiento, en el ámbito deportivo, no se ve afectado porque tú no comas gluten, al contrario, al no comerlo, tu cuerpo está bien y rinde.

¿Qué consejo darías a los deportistas y especialmente a los corredores celíacos y celíacas en general?

Yo entiendo que si son celíacos ya realizan la alimentación que toca sin gluten. Sí hay algo que cabe destacar. Creo que, en ocasiones, mucha alimentación sin gluten que encontramos en las tiendas es de muy baja calidad, debido a los ingredientes que ponen para suplir el gluten. El consejo que diría, aparte de que sigan corriendo si les gusta, es que cuiden la alimentación. No solo que cuiden el hecho de no tomar gluten, sino que cuiden la alimentación en general. Y que se hagan una

RECAUDAMOS 15.100€ PARA AYUDAR A LAS PERSONAS CELÍACAS AFECTADAS POR LA CRISIS DE UCRANIA

Más de 2.400 familias con miembros celíacos que viven en Ucrania han recibido productos sin gluten

A todos los socios y socias os queremos agradecer vuestras donaciones para ayudar a las personas afectadas por la crisis de Ucrania. Gracias a contribuciones como las vuestras, **hasta ahora hemos recaudado 15.100€** para la compra de alimentos sin gluten para personas celíacas.

Cómo lo hemos hecho para que el donativo llegue a las personas que lo necesiten?

La Associació Celíacs de Catalunya formamos parte de la Asociación de Asociaciones de Celíacos de Europa (AOECS). Nos hemos puesto en contacto con la Asociación de Celíacos de Ucrania y de los países cercanos. Con el dinero recaudado, se han comprado productos sin gluten en el destino y se han gestionado a través de las asociaciones de celíacos de los países cercanos a Ucrania (Polonia, Rumanía, Hungría, República Checa, Letonia y Austria), que están recibiendo masivamente refugiados de Ucrania, todo coordinado con la Asociación de Celíacos de Ucrania para asegurar que lleguen a los pacientes celíacos afectados por esta crisis.

Durante este tiempo más de **2.400 familias que viven en Ucrania han recibido productos aptos para pacientes celíacos.**

Además, también **se ayuda regularmente a 150 familias que están viviendo en los países vecinos de acogida, 100 de los cuales en Polonia.** Diariamente o semanalmente se les ofrecen alimentos sin gluten. La ayuda puede ser

Schnitzer

gluten-free



DE-ÖKO-003



DE-006

DISTRUTAR
SIN
GLUTEN



caprabo ●●●

Així de compromesos

-20% descompte



en més de 150 productes sense gluten
per ser soci de l'Associació i amb la
teva targeta Club Caprabo.





A Caprabo tenim un compromís clar: oferir productes adients a les necessitats d'alimentació de tothom. **Per això, a les nostres botigues trobaràs més de 2.000 productes sense gluten i també de la nostra marca Eroski a un preu més econòmic que altres marques.**

Aprofita aquesta promoció especial del 20% i estalvia amb Caprabo.

Gràcies al conveni de col·laboració signat amb l'Associació de Celiacs de Catalunya, a Caprabo oferim un **20% de descompte** als seus associats en cada compra de productes específics sense gluten de la nostra marca i d'altres marques. Cal fer una inscripció prèvia a bit.ly/celiacs_caprabo. El descompte es realitzarà en presentar la targeta Club Caprabo. Vàlid també a capraboacasa.com.



Associació Celiacs
de Catalunya

