

Celiacs



Associació Celíacs de Catalunya

**POSEM LA
CELIAQUIA
EN BOCA DE
TOTHOM**

ESTIU 2021 | REVISTA N° 13



ALIMENTACIÓN BIO

*¿Conoces el secreto para hacer
un pan sin gluten esponjoso?*





JOSÉ MOLINA

PRESIDENT DE L'ASSOCIACIÓ CELÍACS DE CATALUNYA

Ja ha passat més d'un any des que la maleïda pandèmia de la COVID-19 ens canviés la vida a tots i totes. Una pandèmia que ens ha condicionat, ho continua fent, el nostre dia a dia i les nostres prioritats de la mateixa manera que ha posat en risc, o ha acabat, amb el recorregut d'entitats, empreses, projectes, iniciatives, etc. Evidentment a l'Associació Celiacs de Catalunya no hem estat aliens a aquestes complicacions, però creiem que és el moment de mirar endavant. Gràcies a l'esforç de socis/es i treballadors/es hem pogut complir els nostres objectius, malgrat totes les dificultats sorgides, i no ens volem aturar aquí. Creiem que és el moment de **posar la celiaquia en boca de tothom.**

Si alguna cosa ens han ensenyat els darrers setze mesos és que la força del col·lectiu és fonamental per assolir els reptes proposats o superar les situacions més inesperades. A hores d'ara més de 6.000 famílies formen part de l'Associació Ce-

Ya ha pasado más de un año desde que la maldita pandemia de la COVID-19 nos cambiara la vida a todos y todas. Una pandemia que nos ha condicionado, lo continúa haciendo, nuestro día a día y nuestras prioridades del mismo modo que ha puesto en riesgo, o ha acabado, con el recorrido de entidades, empresas, proyectos, iniciativas, etc. Evidentemente a la Associació Celiacs de Catalunya no hemos estado ajenos a estas complicaciones, pero creemos que es el momento de mirar hacia adelante. Gracias al esfuerzo de socios/se y trabajadores/se hemos podido cumplir nuestros objetivos, a pesar de todas las dificultades surgidas, y no nos queremos parar aquí. Creemos que es el momento de **poner la celiaquía en boca de todo el mundo.**

Si algo nos han enseñado los últimos dieciséis meses es que la fuerza del colectivo es fundamental para lograr los retos propuestos o superar las situaciones más inesperadas. A estas alturas más de 6.000 familias forman parte de la Asso-



**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:
Juanjo Lecumberri
Dpt. Comunicació Associació Celíacs
de Catalunya**

**Comitè Editorial:
SMAP – Celíacs de Catalunya
(Esther Roger, Rosa Simó, Elisenda Vilchez,
Elena Mora i Mónica Justicia)**

**Col·laboren en aquest número:
Eva Díaz, Adriana Hernández, Lorena Corfas,
Montse Bosch, Imma Junca, Mayte Cortina,
Verónica Buehara, Ana Aragón**



**Associació Celíacs
de Catalunya**

SUMARI

ESTIU 2021

EDITORIAL p.02

ENTRE NOSALTRES p.05

Campanya amb motiu del Dia Internacional
de la Celiàquia 2021
La nova classificació dels aliments

FORMACIÓ I INVESTIGACIÓ p.15

Beca Vicente Varea

RACÓ MÈDIC p.19

VII Congrés de la Societat Espanyola de Malaltia
Celíaca (SEEC)

EN PRIMERA PERSONA p.22

Entrevista a l'Eva Díaz. Descubrim el seu Treball
Final de Grau
Entrevistem a l'Adriana Hernández per conèixer el seu
Treball d'Investigació sobre les Farines Sense Gluten

ESPAI SENSE GLUTEN p.26

Interrail sense gluten

DES DE DINS p.30

Celebració del Dia Internacional de la Celiaquia 2021

Durant tot el mes de maig vam commemorar el DIC 2021 impulsant la 'Missió Celíaca', una campanya creada amb l'objectiu de fer una crida a tots els afectats per la celiaquia i entre tots i totes donar més visibilitat a aquesta malaltia

El 16 de maig, coincidint amb el Dia Internacional de la Celiaquia, vam donar el tret de sortida a la Missió Celíaca. Una iniciativa que, mitjançant les xarxes socials, pretenia donar a conèixer com vivim algunes situacions quotidianes els qui som celíacs. Per això, vam demanar a tots els afectats per aquesta malaltia que ens fessin arribar els seus consells per:

- Viatjar sent celíac/a
- Ser jove i celíac/a
- Infants celíacs
- Menjar fora de casa sent celíac/a
- Preparar reunions amb familiars/amics celíacs.



La participació va estar un èxit i gràcies a tots els consells rebuts, a través dels diferents canals de comunicació facilitats, vam poder elaborar una sèrie de decàlegs on es recull informació d'utilitat per diverses situacions en les quals es troben els pacients celíacs en el seu dia a dia.



“ELS MILLORS CONSELLS QUAN TENS AMICS O FAMILIARS CELÍACS”



#1

Quan organitzis un àpat per a adults, primer pregunta si hi ha alguna persona celíaca. Si demostres interès pel que pot o no menjar segur que guanyes un amic!



#2

Tingues present que no n'hi ha prou amb posar aliments sense gluten! Hauràs d'anar amb cura amb la forma de cuinarlos per evitar que es contaminin!



#3

Si la persona celíaca presenta alguna simptomatologia, mantingues la calma! Parla amb ella perquè sabrà com actuar! I quan acabi la festa, investiga quin ha estat l'origen de la contaminació per aprendre!



#4

Si mai has de preparar



#5

Vigila quines fonts fas ser-

1 ... 2 ... 3

#6



“ELS MILLORS CONSELLS PER A INFANTS CELÍACS”



#1

Preguntar sempre,
sempre, sempre
“això porta gluten?”



#2

Si la persona a qui
preguntes posa
cara que no ho sap,
preguntar als pares!



#3

Mirar les etiquetes dels
aliments! Alguns són
molt estranys, però així
anem aprenent!



#4

Pots fer servir gel
de bany tant de blat
com de sègol. Fan



#5

Hem d'anar amb compte
amb l'esmorzar i el
berenar a l'hora del pati:



#6

Els pares han d'informar
l'escola, i no només
al menjador, que som



POSEM EN

“ELS MILLORS CONSELLS QUAN ETS JOVE I PATEIXES CELIAQUIA”



#1

Informa't bé respecte de la malaltia, així tindràs tu el control i sabràs què pots o no menjar. I sobretot aprèn a distingir entre fake news i informació veraç.



#2

Protegeix el teu menjar! És probable que quan estiguis en un dinar amb amics vulguin cruspir del teu plat o posar-te algun aliment que a ells no els hi agrada! No ho permetis i explica'ls-hi!



#3

Poder et toca posar-te seriosa amb els i les amigues. Quan tens celiàquia la família ho entén ràpid, però amb els amics potser et surt a compte dir-los que ho pots passar molt malament si menges gluten!



#4

Si vas a un acte o un



#5

Quan surtis amb les



#6

Proposa plans als teus



“ELS MILLORS CONSELLS PER MENJAR FORA DE CASA QUAN PATEIXES CELIAQUIA”



#1

Abans d'anar a un restaurant, buscar si està acreditat per l'Associació Celíacs de Catalunya perquè, si ho estan, han rebut formació i segueixen els protocols de la cuina sense gluten.



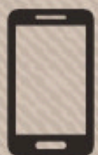
#2

Identifica't com a celíac per tal que el o la cambrera ho sàpiga i evitin la contaminació encreuada.



#3

Pregunta'ls respecte a l'elaboració dels plats i altres aspectes i segons el que et responguin sabràs segur si tenen experiència!



#4

Si pots planificar-ho amb temps, truca per telèfon a



#5

Edita els teus propis mapes a Google maps.



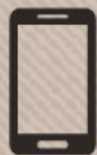
#6

Assegura't que controlen bé la contaminació



POSEM LA CELIAQUIA EN PUA DE TOT HOM

"ELS MILLORS CONSELLS QUAN VIATGES SENT CELÍAC"



#1

Planifica't! Busca si existeix alguna app amb informació d'establiments, restauració, botigues i obradors amb productes sense gluten.



#2

Busca si al país de destí existeix una associació de celíacs: et podran assessorar sobre botigues on comprar o restaurants acreditats.



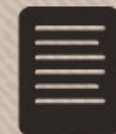
#3

Si pots, allotja't en un apartament: podràs cuinar tot el menjar. Si ho fas, no t'oblidis de dur el tupper!



#4

Assegura't que saps dir en la llengua del país d'origen algunes preguntes bàsiques:



#5

Porta imprès en l'idioma local el text on explica

SelecciOna®

ARTESANAL



The background of the advertisement is a soft-focus photograph of two young girls. The girl on the left has long, light brown hair and is looking towards the camera with a gentle smile. The girl on the right has dark hair and is partially visible, with her hands near her face as if she is shy or looking down. The overall tone is warm and intimate.

gullón

CUIDARTE ES NATURAL

**Con Total
CONFIANZA**

Tens clar quines són les novetats en la classificació dels **aliments sense gluten, de risc i prohibits**?

Donades les constants analítiques de control i estudis que es realitzen sobre els aliments, són habituals els canvis i novetats de les quals us anem informant puntualment. És per això que, un cop més, hem actualitzat la classificació dels aliments. En les pròximes pàgines podeu consultar el document que recull aquestes novetats.

		SENSE GLUTEN	DE RISC (REVISAR L'ETIQUETA)	PROHIBITS
     	Additius		Tots*	-
	Algues	Totes*		-
	Aliments infantils	Llet d'inici (0-12 mesos), continuació (1-3 anys) i creixement (+3 anys)	• Farines instantànies, farinetes a punt per al consum • Llet de creixement amb cereals • Potets	-
	Aperitius i envinagrats	• Envinagrats sense aromes ni espècies (ex. cogombres, cebes tendres, etc.) • Olives (amb pinyol o sense)	• Envinagrat amb altres ingredients • Olives farcides amb aromes o espècies • Patates fregides i altres snacks de bossa, crispets, etc.	-
	Begudes Alcohòliques	• Begudes destil·lades: brandi, conyac, aiguardent, anís, cazalla, patxaran, ginebra, rom, tequila, vodka, whisky (sense altres ingredients o aromes) • Cava, xampany i sidra • Tots els vins, inclosos els escumosos • Vermut	• Begudes cremoses • Cervesa de cereals aptes sense menció «sense gluten» • Licors • Sangria • "Tinto de verano"	• Begudes artesanals: • Ratafia, Patxaran, etc. • Cervesa
	Begudes no	• Xicoira • Aigua embotellada i aigua de sabors (amb bombolles o sense) • Begudes energètiques • Cafè: en gra o mòlt (natural, torrefacte, barreja o descafeïnat), instantani (ingredients: cafè /	• Begudes energètiques • Begudes isotòniques • Begudes a punt per al consum a base de fruita, amb cafè o xocolata, amb begudes vegetals, etc.	Infusions d'herbes a granel

	Fruïtes i suc de fruita	• Conserves: fruites en el seu suc, en compota o en almívar • Codonyat • Fruïta dessecada (ex. dàtils, prunes, etc.) i fruita deshidratada (ex. plàtan, poma, etc.) • Fruïta fresca • Fruïtes confitades i glacejades • Melmelades i confitures • Suc, nèctar o most	• Figues dessecats (recobriments de farina) • Fruïtes a punt per al consum: trossegades i envasades • Melmelades o confitures amb altres ingredients a part de la fruita	-
	Llaminadures i gelats	Gelats d'aigua (gelats de llimona, cola, etc.)	• Caramels durs • Qualsevol altre gelat • Granissats • Totes les llaminadures	Llaminadures a granel (fins i tot si l'envàs principal té esment o logotip «sense gluten»)
	Llavors	Totes*	• Barreja de llavors • Llavors en pols	-
	Llegums	• Cigrons o mongetes cuites al natural • Cigrons o mongetes envasades seques	• Llenties cuites al natural • Llenties seques envasades	Llegums a granel (crues o cuites)
	Llet i productes lactics	• Quallada • Quall • Quefir • Llet: esterilitzada o UHT, evaporada, condensada, concentrada, etc. • Llets especials (sense lactosa, enriquides, fermentades, en pols, etc.) • Mató • Nata o doble nata (MG superior a 30-50%) • Formatges: fresc, tendre, semicurat o curat, sencer o falca (no llescats) • Brossat • Iogurt: natural natural, desnatat, enriquit, ensucrat, etc. • Iogurt Grec (natural)	• Gelats • Nata lleugera (MG inferior a 30%) • Nata en esprai • Postres de soia, coco, etc. • Postres lactis: natilla, flam, mousse, etc. • Formatges manipulats i succedanis per untar, ratllats, llescats, en porcions, a daus, etc. • Iogurt de sabors, iogurt amb o sense trossos de fruita, etc.	Iogurt amb cereals que contenen gluten
	Llevat	• Llevat fresc de fleca (<i>Sacharomyces cerevisiae</i>) • Gasificants: bicarbonat sòdic i àcid tartàric	Llevat químic	-
	Oli i greixos	• Oli vegetal: oliva, gira-sol, orujo, etc.	• Olis aromatitzats o amb herbes aromàtiques. • Greixos i margarina	

Beca Vicente Varea a la recerca en patologies relacionades amb la ingesta de gluten

Des de l'Associació Celiacs de Catalunya presentem, per cinquè any consecutiu, una nova edició de la Beca Celiacs de Catalunya per a un projecte de recerca sobre la malaltia celíaca, dermatitis herpetiforme o sensibilitat al gluten no celíaca. Aquest any, però, és el primer en el qual aquesta iniciativa adopta el nom del Doctor Vicente Varea. La Junta Directiva de l'Associació Celiacs de Catalunya ha decidit canviar el nom de la Beca i atorgar el reconeixement a títol pòstum a aquest Doctor en reconeixent a la trajectòria professional, el compromís i les investigacions realitzades entorn la Malaltia Celíaca.

Som especialment conscients de la necessitat d'impulsar la recerca sobre la celiaquia, la Sensibilitat al Gluten/Blat no celíaca i la Dermatitis Herpetiforme a Europa, per això volem mostrar el nostre suport i reconeixement a les persones que

Aquest treball permetrà caracteritzar els diferents aspectes de l'ecosistema intestinal de pacients celíacs tractats amb una dieta sense gluten i sense simptomatologia, però amb diferent grau de recuperació de la mucosa intestinal.

La Beca Vicente Varea pretén potenciar possibles avenços científics que suposin una millora significativa de la qualitat de vida de la persona amb celiaquia, sensibilitat al gluten no celíaca o dermatitis herpetiforme i fomentar el desenvolupament del coneixement d'aquestes patologies, la millora dels mètodes de diagnòstic, així com difondre socialment la realitat d'aquests trastorns. Podran optar tots aquells grups que realitzin o desitgin realitzar recerca bàsica, aplicada o clínica sobre alguna de les patologies relacionades amb la ingesta de gluten i el seu tractament, i que pertanyin a universitats,



Associació Celiacs
de Catalunya

BECA "VICENTE VAREA

A LA RECERCA EN PATOLOGIES

RELACIONADES AMB LA

INGESTA DE GLUTEN

Tres millor que una





ecoverd
BOTIGA ECOLÒGICA

**Hem crescut
gràcies a vosaltres!
Nova botiga
a **REUS**!**

FRUITA I VERDURA ECOLÒGICA DE COLLITA PRÒPIA
PRODUCTES **BIO** / SENSE GLUTEN

L'Hospitalet de l'Infant
C/ Monturiol, 7 - Pl. Les Tàpies
A7 - Sortida 1.129 | 682 346 446
Dilluns a divendres: 9:00 a 20:00h
Dissabtes: 10:00 a 15:00h

Reus
Prat de la Riba, 11
606 752 419
Dilluns a dissabtes: 9:00 a 20:00h
Dissabtes: 10:00 a 15:00h

 
@ecoverdbotiga

VII Congrés de la SEEC

Elena Mora Alquézar

La **Sociedad Española de Enfermedad Celíaca** (SEEC) està formada per especialistes, professionals de grups clínic-assistencials i d'investigació, associacions de pacients i empreses. Té com a objectiu promoure la comunicació, la difusió de la malaltia celíaca i l'intercanvi d'idees per a poder aprofundir en el coneixement de la celiaquia, tant en les seves bases biològiques com en els aspectes clínics, diagnòstics i terapèutics, i de prevenció; així com en el desenvolupament i millora de productes alimentosos que afavoreixin la qualitat de vida dels pacients.

La SEEC, organitza un congrés al voltant de la Celiaquia cada dos anys i aquesta primavera s'ha celebrat el congrés ajornat l'any passat degut a la Covid-19. Per tal de garantir la seguretat, tant dels ponents com dels assistents, el format de presentació de l'esdeveniment ha estat a través d'una plataforma online, malgrat que la seu de l'organització estava situada a Osca ciutat.

El **VII Congrés de la SEEC** es va celebrar els dies 13 i 14 de maig 2021.

Un dels temes que ens va semblar més interessant va ser la ponència sobre els **canvis del patrons de la presentació clínica** de la malaltia celíaca. Com ja sabeu, el concepte de la malaltia celíaca ha canviat radicalment en els últims 20 anys, i ja no és considerada una malaltia poc freqüent i pròpia de la infantesa, sinó que la prevalença mundial és de l'1% i a més és pot manifestar a qualsevol edat, podent afectar a qualsevol aparell del cos. Que la celiaquia no és una malaltia pròpia de la infantesa queda demostrada pel percentatge dels diagnòstics que situen al 70% dels pacients en la franja d'edat de més de 20 anys. També l'antic concepte de que la malaltia celíaca era majoritàriament femenina (2 diagnòstics femenins front 1 de masculí) va canviant, i les últimes dades indiquen que la prevalença està pràcticament igualada (60% dones-40% homes)

L'antic concepte que la malaltia celíaca era majoritàriament femenina ha canviat, i les últimes dades indiquen que la prevalença està gairebé igualada



La **citometria de flux** és una tècnica de diagnòstic cada cop més utilitzada i que ajuda sobretot en pacients adults on els marcadors serològics (els anticossos) són menys eficaços (poden ser inclús negatius) i/o no tenen una lesió intestinal macroscòpica (difícil de veure). Els protagonistes d'aquesta tècnica són els LIE (limfòcits intra-epitelials) i són els guardians de la mucosa del nostre intestí, els que ens defensen dels patògens. El nostre sistema immunitari és molt ric i compta amb

- ▶ Bloqueig dels processos immunes característics de la malaltia celíaca
- ▶ Noves teràpies microbianes (fins ara els probiòtics comercials no tenen una evidència mecanicista per al seu ús en la celiaquia), etc.

La conclusió és que fins ara, i malgrat tots els avenços positius en les recerques que fan que la comunitat científica

Schnitzer

gluten-free



DE-ÖKO-003

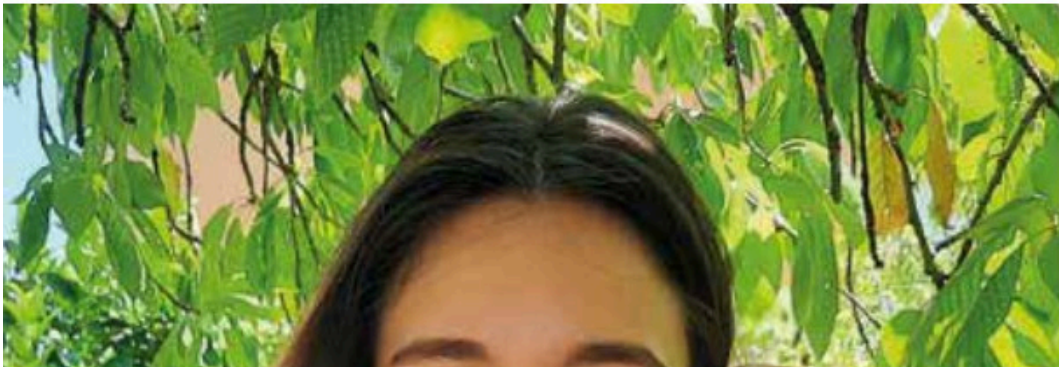


DE-006

BREAD
LOVE

Entrevista a l'Eva Diaz, estudiant de Ciència i Tecnologia dels Aliments a la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB)

Descobrim el seu estudi sobre el perfil nutricional del pa sense gluten, un projecte orientat a resoldre una necessitat del col·lectiu celíac.



Per què has escollit aquest tipus d'activitat?

Quan em vaig plantejar estudiar més a fons el perfil nutricional del pa-SG i després de parlar amb la meva tutora acadèmica (Marta Capellas), va sorgir la possibilitat de demanar informació del tema a una entitat oficial que tingués coneixements i recursos com l'Associació Celiacs de Catalunya.

A partir d'aquest moment, vam contactar amb L'Elisenda Vilchez (responsable del departament tècnic), ja que és

Quines activitats o beneficis s'han acordat amb l'entitat? A quin sector van dirigits?

Per una banda, l'activitat principal que s'ha acordat amb l'Associació és una xerrada online on assistiran tant socis (els propis consumidors de pa-SG) com fabricants de pa-SG. Durant la xerrada s'exposaran els resultats del treball, sobretot l'estudi de mercat i l'enquesta contestada pels socis/es de l'entitat.

Per una altra banda, l'entitat també ha mostrat un gran interès en poder maquetar el treball per que estigui disponible a la seva pàgina web i el pugui consultar tothom que ho consideri necessari.

Si et poguessis imaginar un escenari a llarg termini (per exemple 5 anys), segons el teu punt de vista quina seria la millora més important que hauria de ser implementada al sector del pa sense gluten?

Primer de tot, m'agradaria dir que a banda de les millores que es plantegen en el treball, n'hi ha moltes més en altres articles i publicacions científiques. En el cas d'aquest TFG vaig triar les més significatives segons el meu criteri.

Però si hagués de triar una millora que es podria implantar a llarg termini (en 5 anys o més aproximadament) seria la incorporació de blat sense gluten en les formulacions dels pans. Reconec que potser en 5 anys és una mica aviat, però l'es-

nutricionals i organolèptiques desitjades (de l'1 poca al 5 molta, el major % de respostes correspon al 5).

A través d'aquestes respostes, els fabricants poden tenir molta informació sobre quins passos podrien seguir en un futur pròxim per implantar millores en la reformulació dels seus productes.

Considero que l'opinió dels socis de l'Associació Celiacs de Catalunya és un dels pilars pel que fa a l'introducció de canvis en l'I+D del pa sense gluten

Quin aspecte et va resultar més complicat a l'hora de realitzar l'estudi de mercat?

Em va resultar bastant complicat trobar la informació nutricional de les diferents marques d'obraders ja que segons el Reial Decret 126/2015 que deriva de la transposició del Reglament (UE) 1169/2011, la única informació obligatòria per aquest tipus d'establiment (productes que es comercialitzen no envasats) **és la denominació del producte, els ingredients del producte final i les substàncies al·lèrgenes**. Per tant, a

Entrevistem a l'Adriana P. Hernández, graduada en Ciències Culinàries i Gastronòmiques

L'Adriana P. Hernández (23) va començar els seus estudis de 'Gastronomia i Ciència dels Aliments' al Centre d'Estudis Superiors de San Ángel (Ciutat de Mèxic) i s'ha graduat en Ciències Culinàries i Gastronòmiques al CETT – UB (Barcelona).

A l'Associació Celiacs de Catalunya hem volgut apropar-nos al seu Treball d'Investigació sobre farines sense gluten.

Per què vas triar aquest Treball Final de Grau?

Abans d'escollir aquest TFG em van oferir dur a terme un altre projecte per a la Cuina Germans Torres, però no sentia que fos un tema amb el qual podria continuar treballant en un futur pròxim.

Al cap de poques setmanes em van oferir realitzar un TFG per a l'Associació Celiacs de Catalunya sobre farines sense

D'altra banda, es descriuen els diferents tipus de farines sense gluten que poden ser utilitzades per a diferents elaboracions i quins hidrocol·loides ens poden donar productes molt semblants a aquells que sí que contenen gluten.

Quina part del treball o estudi són els que més t'agradaria destacar?

Existeixen diversos punts bastant interessants en el treball, però el que m'agradaria destacar seria les característiques que té cadascuna de les farines, ja que no totes es comporten de la mateixa manera en treballar-les, especialment en absorbir

se gluten que existeixen, igual que els hidrocol·loides que ens poden ajudar a tenir característiques molt semblants al gluten, la qual cosa ens dóna la possibilitat de poder modificar elaboracions i poder adaptar-les per a persones que pateixen la malaltia celíaca.

En quines tasques o aspectes de cara al futur podràs aplicar l'estudi?

Aquest estudi el podré aplicar en l'àmbit de la pastisseria i rebosteria, ja que és el camp en el qual sempre he estat més interessada.

Haver realitzat aquest estudi em permetrà poder adaptar preparacions que continguin gluten a elaboracions que siguin aptes per a persones celíaques, ja que va en augment el percentatge de persones diagnosticades amb la malaltia celíaca.

Per a les persones celíaques tenir coneixement dels diversos tipus de farines que es poden emprar per a infinitat de preparacions permet que els pacients utilitzin aquelles que més s'ajustin a les seves necessitats i estil de vida



Benvinguts al tren!

Lorena Corfas

Tot va començar amb un desig d'aniversari, un aniversari pre pandèmia: «Sé el que vull per als meus 50!». El Pedro ens va dir que li faria moltíssima il·lusió fer un viatge Interrail en família. Amb dos fills adolescents (l'Aitana de 16 anys i el Nicolás de 15), unes vacances fora de la nostra zona de confort sonaven a gran idea. Una vegada que el destinació va estar decidit – visitaríem Europa Central, Praga, Viena i Budapest –, ens vam posar a la feina. Com els nostres dies de viatge eren limitats, vam dedicar molt temps comparant rutes i planejant itineraris. També vam dedicar una bona estona a triar i reservar allotjament, millor no improvisar massa quan es viatja lluny de casa. Quan la logística turística va estar resolta, va arribar el torn de la planificació alimentària. L'Aitana i el Pedro han de seguir una dieta sense gluten i tenim clar que perquè un viatge surti bé, sempre és bo dedicar recursos a la recerca i l'organització.

El primer que vam fer va ser contactar amb l'Associació Celiacs de Catalunya on molt amablement ens van compartir el llistat de les associacions europees de celiacs. A partir d'aquí, vam anar mirant una a una les so-

guies de restauració en les seves pròpies pàgines i altres, com l'austríaca, ens la van facilitar amablement després d'explicar-los que érem membres de la nostra associació local. En paral·lel a mirar excursions i passejos, vam anar fent llistes d'opcions gastronòmiques que ens venia de gust descobrir. També va ser molt útil consultar blogs de persones celiaques i altres recursos similars. Organitzar l'equipatge va ser molt divertit! A més de les quatre motxilles amb roba, vam comprar una cinquè na tipus nevera, una de les millors inversions de les vacances!

Al costat de les guies de viatge, els llibres i els jocs de taula, vam preparar les provisions de menjar sense gluten, quelcom obligatori per tot celiac en desplaçament! El primer viatge era llarg, 14 hores de tren de Barcelona a Ginebra, amb 4 o 5 canvis. Quan ens vam quedar sense provisions, vam aprofitar per a "repostar" a les botigues de l'estació de Lió. No era fàcil aconseguir plats elaborats aptes per a celiacs, però sí formatges, crudités (tomàquets, pastanagues), fruites i iogurt, que ens van permetre avituallar-nos fins a arribar a la destinació. La combinació de recursos va ser una mica la tònica del viatge, preparàvem pícnic sempre que podíem i



On menjar: Alriso risotteria italiana – A la ciutat vella, un excel·lent italià. Elegant, però adequat per a anar en família. Arrossos, pastes i altres delícies italianes aptes per a celíacs.

Švejk Restaurant O Karla – Un «must» de Praga! Menjar txec i centreeuropeu amb una enorme carta apta per a celíacs. Atenció! No són els plats més lleugers del món, a gaudir sense comptar calories!

BUDAPEST

Una cosa especial per a fer: Agafar a la tarda el tramvia 2 que recorre la riba est del Danubi amb parades en el Pont de les Cadenes, el Parlament, el Mercat Central i altres punts d'interès de la riba de Pest. En baixar-se, agafar la línia D11 o D12 per a tornar navegant pel Danubi. Vistes increïbles assegurades. Ideal fer-ho al capvespre, amb mòbils i càmeres ben carregades de bateria!

On menjar: Kata restaurant. Modern i de disseny. Carta internacional amb amanides, hamburgueses pastes i delicioses postres! No és barat, però val la pena per a celebrar alguna cosa o donar-se un petit homenatge.

Etna Ristorante & Pizzeria. Italià amb mobiliari de fusta i estovalles de quadres a la zona de Buda. Un bon recurs per a degustar pizzes aptes variades i amb preu correcte. Millor no anar amb presses i mirar bé l'horari perquè tanquen aviat.

VIENA

Una cosa especial per a fer. Passeig amb bicicleta al voltant del canal del Danubi. Es poden llogar a prop de Copa Beach i hi ha fins a 20 quilòmetres per a recórrer a un costat i a l'altre del canal. Després, si el temps ho permet, un capbussó en les aigües blaves i un gelat o batut mentre es gaudeix del capvespre des d'una gandula.

On menjar: Zoom Wohl. Cap celíac hauria d'anar-se'n de Viena sense visitar aquest restaurant! Servei superamable i excel·lent menjar 100% gluten free. Des de schnitzel fins a goulash, passant per risottos, amanides i sopes. Per a regalar-se i gaudir sense límit! A l'estiu hi ha terrassa, és recomanable reservar.

Allergiker Cafè. Petit local amb decoració en tons pastel (ideal per a Instagramers!). La carta és limitada, entrepans, amanides i, sobretot, pastissos. Ideal per a una pausa entre visites.



ASSOCIACIÓ CELÍACS DE CATALUNYA

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

Promoció i protecció dels drets de les persones celíaques



PRESENTADA LA DEMANDA DE PETICIÓ AL 'MINISTERIO DE SANIDAD'

Presentada la petició al Ministerio de Sanidad d'inclusió, a la Cartera Comú suplementària del Sistema Nacional de Salut, de la prestació per productes dietètics per a celíacs o cartera de productes complementària.



SALUT GENCAT

Fruit de les reunions amb representants del Consell Consultiu de Pacients, s'han impulsat les accions corresponents per desencallar la unitat d'expertesa del camp de Tarragona. Tant els responsables de CatSalut com els de la Gerència Territorial entenen que la malaltia celíaca s'ha d'atendre de proximitat, i que cal una xarxa d'expertesa que doni resposta als casos complexos,

PROJECTE PROVOQUEM UN CANVI

Presentat al Comitè executiu del Consell de persones consumidores de Catalunya el programa Provoquem Un Canvi. Projecte que té com a objectiu reclamar ajudes econòmiques per a les persones celíaques que es veuen obligades a pagar el sobrecost dels productes sense gluten



ACORDS, CONVENIS I MOCIONS

Amb la finalitat d'intensificar les accions a realitzar amb administracions, consistoris i empreses, i per millorar la qualitat de vida dels ciutadans i ciutadanes celíaques, tot impulsant iniciatives en benefici de la seva salut, promovem diferents convenis, acords i mocions.



HEM MANTIGUT REUNIONS O SIGNAT CONVENIS AMB:

Reunió amb la Presidenta de la Taula de la Comissió de Salut per sol·licitar el recolzament del Parlament a la demanda presentada contra el Ministerio de Sanidad.

Agència Catalana de Consum. Recordatori de la necessitat de prosseguir amb l'actualització del pacte del celíac.

La nostra delegació d'Anoia s'incorpora al Consell Municipal de Serveis Socials i Salut de l'Ajuntament d'Igualada.

CAMPANYA 'MISSIÓ CELÍACA'

Durant tot el mes de maig vam commemorar el DIC 2021 impulsant la 'Missió Celíaca', una campanya creada amb l'objectiu de fer una crida a tots els afectats per la celiaquia i entre tots i totes donar més visibilitat a aquesta malaltia per tal d'aconseguir millorar la seva qualitat de vida.



GARANTIR L'ACCÉS A UNA DIETA SENSE GLUTEN

Campanya 'Això s'ho val':

Nova iniciativa per donar suport als socis i sòcies de l'entitat amb una situació econòmica desfavorable que es pugui acreditar. Si ets celíaca i tens dificultats econòmiques i amb la teva dieta relacionades amb no millorar els marcadors, problemes generats per altres patologies, problemes intestinals... Et pots acollir al programa 'Això s'ho val'.



ASSOCIACIÓ CELÍACS DE CATALUNYA
ACCIONS I FITES PER MILLORAR
LA VIDA DEL COL·LECTIU CELÍAC

ESTUDIS I PUBLICACIONS

Estudi PROACTIVE: confirmada l'aprovació de l'assaig clínic per part de l'AEMPS. Participaran 10 hospitals del territori nacional, inclosos 3 catalans.

Estudi propi cerveses amb UPB: publicat a la revista científica Journal of Food and Nutrition Sciences.

Estudi nutricional i preu dels productes SG vs els seus anàlegs amb l'algoritme Nutriscore: URV + SMAP, publicat a Food & Function de la revista científica The Royal Society of Chemistry.

Supervisió i revisió TFG-APS UAB sobre la qualitat nutricional del pa sense gluten.

Gestió i seguiment de les Beques de l'Associació 2018, 2019 i 2020.

UB: col.laboració amb Universitat barcelona - Dr. Andreu Ferran, per l'actualització taules nutricional incloent productes específics sense gluten.

Atorgat per la Societat Espanyola de Malaltia Celiaca (SEEC) durant el congrés 2021, el 2n premi a la millor recerca científica en la categoria pòster pel treball "Avaluació del potencial ús del NIR per a l'anàlisi i quantificació del gluten en cerveses" realitzat per la Universitat País Basc i l'Associació Celiacs Catalunya.



BECA VICENTE VAREA A LA RECERCA EN PATOLOGIES RELACIONADES AMB LA INGESTA DE GLUTEN

Convocatòria d'una nova edició de la Beca Celiacs de Catalunya, dotada amb 10.000€ per al millor projecte.



3 XERRADES SOBRE DIFERENTS ASPECTES DE LA CELIAQUIA

A banda de la III jornada de l'abordatge integral de la celiàquia, hem organitzat quatre activitats on hem tractat diferents aspectes de la malaltia celiàquia. Hem parlat sobre etiquetatge o medicaments entre d'altres aspectes.



5 TALLERS DE CUINA SENSE GLUTEN

Tot i seguir condicionats per la pandèmia de la COVID-19, hem pogut oferir 5 showcookings als nostres socis i sòcies. En aquestes activitats hem provat receptes sense gluten com tortells de reis, mones de pasqua, coques de Sant Joan pa de Sant Jordi.



VOLUNTARIAT

Aquests darrers mesos, la formació online i col·laboració de les persones voluntàries que atenen en les diferents delegacions, ha continuat essent una prioritat per nosaltres. S'han realitzat reunions amb totes les delegacions i diferents departaments de la nostra entitat. Un procés que considerem imprescindible per garantir un servei satisfactori als socis i sòcies.



ASSOCIACIÓ CELÍACS DE CATALUNYA ACCIONS I FITES PER MILLORAR LA VIDA DEL COL·LECTIU CELÍAC

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

NOUS ESTABLIMENTS ACREDITATS COM A APTES PER A CELÍACS



L'equip del Projecte Restauració segueix dedicant tots els seus esforços en garantir una oferta, fora de casa, segura per a tots els afectats per la malaltia celiaca.

En aquest període, encetat al gener, han acreditat com a aptes per a celíacs 18 establiments nous i hem renovat 29 acreditacions. A causa de la situació actual, mantenim el sistema de revisió d'establiments en remot que vam implementar a l'inici de la pandèmia de la COVID-19.

ASSOCIACIÓ CELÍACS DE CATALUNYA

MILLORAR LA VIDA DEL COL·LECTIU CELÍAC

PROGRAMES DE COMUNICACIÓ I SENSIBILITZACIÓ SOCIAL SOBRE LA CELIAQUIA

MITJANS DE COMUNICACIÓ QUE ES FAN RESSÒ SOBRE LA CELIAQUIA

Hem emés 8 Notes de Premsa

66 esments a mitjans de comunicació fent-se ressò de notícies sobre les accions que hem dut a terme com la campanya amb motiu del Dia Internacional de la Celiaquia.



Activitats impulsades pel **grup Celíacs Joves** en aquest context de pandèmia

Bateig de Vela

Blanca Méndez

Vaig rebre el correu de l'Associació informant que els joves tornaven a la càrrega amb les activitats i a sobre feien el bateig de vela. Sempre m'ha agradat aquest esport i no vaig trobar millor manera per començar l'estiu que apuntar-me. Al principi anava una mica poruga perquè no sabia si coneixeria a algú, ja que fa temps que no vaig a cap activitat. Però la veritat és que va estar d'allò més bé, em vaig retrobar amb gent que havia anat amb mi a les colònies i sobretot vaig conèixer persones noves, alguns diagnosticats fa temps i altres nous. Tothom és superobert i al final de la jornada semblava que ja ens coneixíem d'abans.



Animo a tots aquells joves a què s'animin a venir a les activitats encara que no coneguin a ningú, perquè al final tots estem per gaudir d'una bona estona junts.

Coeliac Youth of Europe

Eduard Colomer



L'experiència dels **socis i sòcies** de la nostra entitat

Seguint el camí impulsat per la campanya 'Missió Celiaca', la qual vam dur a terme amb motiu del Dia Internacional de la Celiàquia 2021, hem demanat als membres de l'Associació Celiacs de Catalunya que comparteixin amb nosaltres les seves vivències després de ser diagnosticats com a celiacs i com van gestionar aquestes primeres passes.

A continuació trobareu alguns dels relats que ens han arribat. Moltes gràcies per la vostra implicació!

MONTSE BOSCH

Quan em vam diagnosticar la celiàquia ja fa 11 anys, em va ajudar molt recolzar-me a la meva família, sent ells els que et comprenen i t'acompanyen en el procés. Me'n recordo com vaig voltar amb la meva mare per les poblacions properes a la nostra cercant botigues i restaurants que oferissin opcions sense gluten, i lo contenta que em posava quan en trobàvem. També cal dir que gràcies a l'Associació de Celiacs de Catalunya, aquesta cerca va resultar molt més fàcil.

Per a poder realitzar correctament la dieta sense gluten es imprescindible primer de tot conscienciar-te de que aquesta dieta es la teva "medicina" i que l'èxit no es modificar la dieta que es portava abans, sinó que es fer una de nova amb que

IMMA JUNCÀ ROSELL

La celiàquia va aparèixer en la meva vida de manera abrupta i inesperada quan tenia 38 anys. Durant uns quants mesos les diarrees, la pèrdua de pes i l'anèmia eren un conjunt de símptomes sense nom. Les primeres proves van descartar malalties greus, però fins aquí va arribar l'atenció de la Seguretat Social. L'especialista ni tan sol va suggerir-me que podria ser celiàquia. Vaig estar molt a punt de deixar-ho estar. Jo mateixa pensava que tot era conseqüència de l'estrès de la feina. Però al final tot té una causa. Per insistència familiar vaig demanar hora a un especialista d'una clínica privada. Amb els antecedents que duia em van fer dues proves: la d'intolerància a la lactosa i una biòpsia intestinal. Totes dues van resultar ser positives. La primera reacció d'estupefac-

MAYTE CORTINA MARTÍNEZ

Considerant que vaig arribar a què em diagnosticuessin la celiaquia amb el meu cos del tot destrossat per la inflamació abdominal, les diarrees diàries i el neguit de no saber què em passava, i de cop i volta et diuen: DIETA ESTRICTA SENSE GLUTEN, la primera qüestió va ser, i què és el gluten?

Bé, l'ajuda més important és i va ser de la família i amics, la meva doctora de capçalera que em va animar dient que també té una neboda celíaca, que es pot fer vida normal, i em va recomanar ser sòcia i apuntar-me a l'Associació Celiacs de Catalunya.

Milions de gràcies a la meva mare, la Leonor, sempre ha estat al meu costat i ara molt més. Els seus exquisits plats i estimació, vam fer que la meva recuperació fos menys dura.

També com no, una menció molt especial a la meva amiga i "sisteraza" Candi, que en el seu dia a dia i quan viatgem, ha integrat molts productes sense gluten, i fa que em senti molt acollida i compresa. María i Joan, Lola i Albert, també moltes gràcies, a casa vostra em sento molt segura, com a casa meva, menjo i gaudeixo amb total confiança i sense pors de contaminar-me.

Gràcies a l'associació, vaig poder assistir a diferents tallers per saber com llegir i interpretar les etiquetes dels productes que havia de comprar, i també, un taller amb la psicòloga de

Ara, després de dos anys i mig que estic diagnosticada, porto les meves ametlles o aperitius, quan surto a prendre un refresc, però la realitat que perquè no puc prendre tapes o menjar com la resta, et fa sentir malament, però s'afronta pensant que quan acabi la trobada, estaré fantàstica i em trobaré bé i sense cap símptoma de la malaltia.

També com no, és la manca de llocs acreditats a on podem anar, és el cas de la ciutat de Rubí, no tenim cap obrador, granja ni restaurant on poder gaudir amb família i amics; i no queda altra solució que triar llocs a Barcelona o d'altres ciutats per veure les opcions segures. L'altra problemàtica que tenim les persones celíaques, és el gran preu que paguem pels productes sense gluten, que a més a més, no sempre són saludables, i els que són a un preu reduït acostumen a desaparèixer de les prestatgeries de forma immediata. Això s'afronta amb un equilibri de l'economia familiar què puc comprar i què no, i també esperant a la nova reposició dels productes que volia adquirir.

VANESSA BUCHACA

Em van diagnosticar dermatitis herpetiforme amb 15 anys i d'això ja en fa casi 30.

Els primers anys van ser molt complicats... no em podia creure que allò m'hagués passat a mi i sempre tenia l'esperança que marxés com quan el mal de cap.

ANA ARAGÓN

El que em va ajudar primer, als 60 anys, va ser el meu germà que ja estava diagnosticat com a celíac, la vostra informació, boníssima, i llegir sobre la malaltia mentre paia tot el que vindria.

El que trobo més a faltar seria una varietat de plats disponibles molt més gran. Normalment a tots els llocs t'ofereixen verdures a la brasa, peix, carn i amanides. Per mi, anar a dinar fora de casa de vegades és complicat, i més encara si vaig amb gent.

MARGA CARRERAS

A mi el que més em va ajudar va ser trucar a una amiga que no feia molt també l'havien diagnosticat, i no us mentiré també vaig plorar perquè sabia tot el que em perdria.

Recomano que si no es te algú a prop que ja hagi viscut l'experiència, contacteu amb alguna persona celíaca que mitjançant les xarxes socials és molt fàcil. Llegir les seves experiències sempre va bé i si t'agrada escriure no costa res compartir les pròpies experiències. Això també em va ajudar molt, tot i que hi ha èpoques no tens temps les xarxes socials són molt agraïdes.

D'altra banda, considero imprescindible per poder realitzar correctament la dieta sense gluten, conèixer els aspectes de

Altres coses que vam fer és no deixar de menjar els dolços que m'agradaven i vam començar a fer tot el que fèiem, però sense gluten. Ara faig pa de pessic, donuts, braç de gitano boníssim, galetes, els anomenats 'phoskitos'...

D'aquesta manera em motivava i trobava que el canvi era fort, però que podia continuar menjant tot allò que m'agradava a casa. El fet de fer la dieta sense gluten va fer que tingués més interès per la cuina i mengés inclús més saludable del que menjava.

Les dificultats del meu a dia les trobo quan vaig a restaurants, molts d'ells li dius que ets celíaca i no saben quasi que és, pensen que no podem menjar ni arròs... un desastre. Segons el lloc on hi vagi, acostumo a portar el meu pa de casa i també algun postre (normalment només tenen fruita); i si no ho tinc clar, demano amanida o carn a la planxa.

Quan et detecten celiaquia i no coneixes a ningú del teu entorn amb la mateixa malaltia, et sents estrany. Vaig estar dies sense saber amb qui podia parlar del mateix, llavors una de les coses que faig fer per sentir-me més 'acompanyada', va ser buscar per internet famosos que eren celíacs també; arrel de la cerca em faig començar a sentir millor, més motivada i no tan sola.

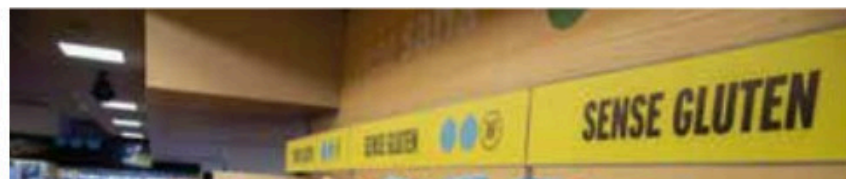
LUCAS LINARES

Després de moltes proves, saber que era celíac va suposar un bona notícia. Fins al moment havia estat un martiri:

Caprabo, compromesos amb les persones celíaques i les seves necessitats

A Caprabo portem més de 60 anys preocupant-nos per la salut de les persones i per impulsar una alimentació saludable i un consum responsable. Dos principis que ens han marcat des de sempre el camí a seguir. I així ho hem recollit en el nostre decàleg de compromisos per a la salut i la sostenibilitat. Es tracta d'un manifest que té en compte aspectes com la seguretat alimentària, l'alimentació equilibrada, la prevenció en l'obesitat infantil, la sostenibilitat, la transparència o la formació i la informació, entre d'altres. Va ser voluntat de Caprabo afegir també en aquest decàleg l'alimentació en casos de necessitats especials.

El nostre compromís amb les famílies sensibles envers la malaltia celíaca es remunta a l'any 2007 quan Caprabo va signar el Pacte d'addicions, una col·laboració entre l'Agència Catalana del Consumidor i Caprabo que tenia com a objectiu millorar l'etiquetatge de productes alimentaris per a celíacs i diabètics, de la nostra pròpia marca.



A més a més, des de fa més d'una dècada, i més enllà de complir amb el Reial decret 2220/2004 sobre declaracions d'al·lèrgens, oferim informació addicional a les etiquetes afegint els textos d'advertència necessaris, amb missatges separats de manera visible per indicar la potencial presència de traces d'al·lèrgens.



Caprabo també ha participat en diferents fires especialitzades. Hem estat presents a les dues edicions de l'**Expo Free From Food** a Barcelona. I també hem participat a les dues edicions que s'han realitzat del **BNC Gluten Free**. A la darrera, ho vam fer amb una activitat infantil on, mitjançant una simulació d'un mini supermercat, els més petits

Brownies de Xocolata i Avellanes

a càrrec de 'Casa Lupita Bake Shop'

INGREDIENTS:

- 300 grs de Xocolata negra 70% Cacao
- 6 Ous
- 175 grs de sucre blanc o bru
- 150 grs de mantega
- 40 grs de farina d'arròs o farina d'ametlles
- 1 cullerada petita de pasta de vainilla
- 70 grs d'avellanes torrades.

PREPARACIÓ:

1. Escalfem el forn a 150 °C. Suquem un motlle quadrat de 24cm amb mantega o oli
2. Trossegem la xocolata i el fonem al bany maria juntament amb la mantega sense deixar de remoure. (També es poden posar aquests 2 ingredients en el microones fins que es desfan).

3. Separem les clares de les gemmes. En un bol tirem les gemmes i el sucre, i batem fins a blanquejar la preparació i doblegar la seva grandària.

4. Després incorporem la farina, la pasta de vainilla, la xocolata fosa i removem perquè tots els ingredients quedin ben integrats.

5. Muntem les clares a punt de neu i les afegim a la preparació anterior amb moviments envolupants.

6. Finalment agreguem 50 grs d'avellanes i deixem la resta per a la superfície.

7. Posem la massa en el motlle, empolvorem amb la resta de les avellanes i enforem durant 20 min. Després de retirar del forn, el deixem reposar fins que es refredi i el guardem un parell d'hores en la nevera. Ara estarà llest per a treure'l i tallar-ho! Et quedarà perfecte si el talles amb un ganivet calent

A gaudir!

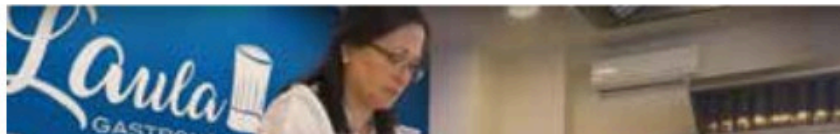




Noves càpsules de cuina de la mà de **Mercadona**

Després de la realització de diverses activitats, durant l'últim any, destinades a incrementar els coneixements de la celiàquia entre el col·lectiu celíac, ampliem el nostre marc de col·laboració amb Mercadona per a empoderar els pacients celíacs i a les seves famílies.

La malaltia celíaca té un únic tractament que consisteix a seguir, estrictament, una dieta sense gluten per a tota la vida. Aquesta és la clau de l'èxit per a reparar els danys en les vellositats intestinals, trobar-se bé i cuidar de la nostra salut, disminuint el risc de sofrir les greus complicacions associades a la celiàquia. Si bé, avui dia, és relativament fàcil adquirir productes sense gluten no ho és tant si a més han de ser sense lactosa o fins i tot sense qualsevol altre ingredient que ens provoca al·lèrgia o intolerància. És per això que des de la nostra entitat i Mercadona volem proporcionar eines que aportin coneixements i empoderin al pacient perquè pugui, de manera fàcil, elaborar productes que són necessaris en la seva dieta.



- Biscuit bàsic
- Magdalenes (versió vainilla i xocolata)
- Galetes de mantega
- Massa de pa versàtil i funcional (versió panets, de motlle i foccacia)
- Massa de pizza
- Muffins salats de diferents sabors (Frankfurt, formatge i bacon, xampinyons)



Celebración del Día Internacional de la Celiacía 2021

Durante todo el mes de mayo conmemoramos el DIC 2021 impulsando la 'Misión Celiaca', una campaña creada con el objetivo de hacer un llamamiento a todos los afectados por la celiacía y entre todos y todas dar más visibilidad a esta enfermedad.

El 16 de mayo, coincidiendo con el Día Internacional de la Celiacía, dimos el pistoletazo de salida a la Misión Celiaca. Una iniciativa que, mediante las redes sociales, pretendía dar a conocer como vivimos algunas situaciones cotidianas quienes somos celiacos. Por eso, pedimos a todos los afectados por esta enfermedad que nos hicieran llegar sus consejos para:

Viajar siendo celiaco/a - Ser joven y celiaco/a - Niños celiacos Comer fuera de casa siendo celiaco/a - Preparar reuniones con familiares/amigos celiacos.

Además, desde nuestra entidad editamos cinco videos (disponibles en nuestro canal de YouTube) en los cuales facilitamos consejos para cada una de las temáticas anteriormente enumeradas.

La participación fue un éxito y gracias a todos los consejos recibidos, a través de los diferentes canales de comunicación facilitados, pudimos elaborar una serie de decálogos donde se recoge información de utilidad para varias situaciones en las cuales se encuentran los pacientes celiacos en su día a día.

Con iniciativas como esta queremos seguir poniendo la celiacía en boca de todo el mundo, puesto que creemos que dar más visibilidad a esta enfermedad supone un aspecto fundamental a la hora de continuar haciendo pasos hacia adelante en cuanto a investigación y mejoras por el colectivo se refiere. Y es que ya son más de 6.000 familias asociadas a nuestra entidad y tenemos que tener en cuenta que el 1% de la población es celiaca. Es decir, se calcula que en Cataluña alrededor de 75.000 personas sufre celiacía, 475.000 en España. Aun así, el 80% de personas celiacas no están diagnosticadas.

En este contexto de conmemoración, además de la propia Misión Celiaca, llevamos a cabo el sorteo de 156 lotes de productos sin gluten entre todas las personas que nos hicieron llegar sus consejos, así como entre todos los asociados a nuestra entidad. ¡Entre todos seguiremos poniendo la celiacía en boca de todo el mundo!

Beca Vicente Varea en la investigación en patologías relacionadas con la ingesta de gluten

Desde la Associació Celiacs de Catalunya presentamos, por quinto año consecutivo, una nueva edición de la Beca Celiacs de Catalunya para un proyecto de investigación sobre la enfermedad celiaca, dermatitis herpetiforme o sensibilidad al gluten no celiaca. Este año es el primero en el cual esta iniciativa adopta el nombre del Doctor Vicente Varea. La Junta Directiva de la Associació Celiacs de Catalunya ha decidido cambiar el nombre de la Beca y otorgar el reconocimiento a título póstumo a este Doctor reconociendo así su trayectoria profesional, el

Somos especialmente conscientes de la necesidad de impulsar la investigación sobre la celiacía, la sensibilidad al gluten/trigo no celiaca y la dermatitis herpetiforme en Europa, por eso queremos mostrar nuestro apoyo y reconocimiento a las personas que trabajan en la investigación de estas enfermedades, presentando la beca 'Vicente Varea 2021' dotada con 10.000 € para el mejor proyecto de investigación científica sobre estas patologías y su tratamiento. Los temas de investigación admitidos a la convocatoria van desde cuestiones médico-científicas hasta tecnología de los alimentos. La evaluación de los proyectos la realizará como en años anteriores la Agencia de Gestión de Ayudas Universitarias y de Investigación de la Generalitat de Catalunya (AGAUR) aportando al proceso objetividad, independencia y calidad de las evaluaciones. El pasado 2020 el proyecto de investigación galardonado fue un trabajo sobre la 'Identificación de componentes del microbioma intestinal que contribuye a la activación de la respuesta inflamatoria y el daño intestinal en pacientes ya tratados'. Un estudio encabezado por las doctoras Yolanda Sanz Herranz i Marta Olivares Sevilla del Grupo de Ecología Microbiana, Nutrición y Salud del Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos' (IATA).

Este trabajo permitirá caracterizar los diferentes aspectos del ecosistema intestinal de pacientes celiacos tratados con una dieta sin gluten y sin sintomatología, pero con diferente grado de recuperación de la mucosa intestinal. La Beca Vicente Varea pretende potenciar posibles adelantos científicos que supongan una mejora significativa de la calidad de vida de la persona con celiacía, sensibilidad al gluten no celiaca o dermatitis herpetiforme y fomentar el desarrollo del conocimiento de estas patologías, la mejora de los métodos de diagnóstico, así como difundir socialmente la realidad de estos trastornos. Podrán optar todos aquellos grupos que realicen o deseen realizar investigación básica, aplicada o clínica sobre alguna de las patologías relacionadas con la ingesta de gluten y su tratamiento, y que pertenezcan en universidades, hospitales, centros de investigación o empresas, de ámbito público o privado, situadas en territorio europeo. Todos los candidatos tendrán que enviar el proyecto y la documentación requerida a las bases de la convocatoria a recerca@celiacscatalunya.org antes del 3 de septiembre y la decisión del jurado sobre el proyecto seleccionado se comunicará el mes de noviembre.

Según las estimaciones de los expertos, las personas afectadas por patologías relacionadas con la ingesta de gluten en Cataluña son 525.000 (75.000 afectadas de enfermedad celiaca (MC) y 450.000 por sensibilidad al gluten no celiaca (SGNC) y, de entre ellas, entre un 5% y un 15% sufren dermatitis herpetiforme (DH). El gran problema recae en que el 80% (unas 420.000 personas) estarían sin diagnosticar y la investigación es clave en este sentido.

VII Congreso de la SEEC

Elena Mora Alquézar

La Sociedad Española de Enfermedad Celiaca (SEEC) está formada por especialistas, profesionales de grupos clínico-asistenciales y de investigación, asociaciones de pacientes y empresas. Tiene como objetivo promover la comunicación, la difusión

conocimiento de la celiaquía, tanto en sus bases biológicas como en los aspectos clínicos, diagnósticos y terapéuticos, y de prevención; así como en el desarrollo y mejora de productos alimenticios que favorezcan la calidad de vida de los pacientes. La SEEC, organiza un congreso alrededor de la celiaquía cada dos años y esta primavera se ha celebrado el congreso aplazado el año pasado debido a la Covid-19. Para garantizar la seguridad, tanto de los ponentes como de los asistentes, el formato de presentación del acontecimiento ha estado a través de una plataforma en línea, a pesar de que la sede de la organización estaba situada en Huesca ciudad. El VII Congreso de la SEEC se celebró los días 13 y 14 de mayo 2021. Como la enfermedad celiaca es una enfermedad de carácter sistémico, la participación de los ponentes en los congresos organizados por la SEEC son siempre de características multidisciplinarias y cubren la necesidad de ser abordada desde muchas disciplinas y especialidades diferentes. Por ello, destacaremos algunas ponencias. Uno de los temas que nos pareció más interesante fue la ponencia sobre los cambios de patrones de la presentación clínica de la enfermedad celiaca. Como ya sabéis, el concepto de la enfermedad celiaca ha cambiado radicalmente en los últimos 20 años, y ya no se considera una enfermedad poco frecuente y propia de la niñez, sino que la prevalencia mundial es del 1% y además se puede manifestar en cualquier edad, pudiendo afectar a cualquier aparato del cuerpo. Que la celiaquía no es una enfermedad propia de la niñez queda demostrado por el porcentaje de los diagnósticos que sitúan al 70% de los pacientes en la franja de edad de más de 20 años. También el antiguo concepto de que la enfermedad celiaca era mayoritariamente femenina (2 diagnósticos femeninos frente 1 de masculino) va cambiando y los últimos datos indican que la prevalencia está prácticamente igualada (60% mujeres-40% hombres). También merece la pena destacar como las múltiples manifestaciones de los síntomas complican llegar a un diagnóstico con facilidad. Solo un 27% de la población celiaca manifiesta síntomas digestivos. El resto de la población o manifiesta otros tipos de síntomas, o incluso no manifiesta ninguno.

La citometría de flujo es una técnica de diagnóstico cada vez más utilizada y que ayuda sobre todo en pacientes adultos donde los marcadores serológicos (los anticuerpos) son menos eficaces (pueden ser incluso negativos) y/o no tienen una lesión intestinal macroscópica (difícil de ver). Los protagonistas de esta técnica son los LIE (linfocitos intra-epiteliales) y son los guardianes de la mucosa de nuestro intestino, los que nos defienden de los patógenos. Nuestro sistema inmunitario es muy rico y cuenta con una gran variedad de LIE's y aunque en un paciente celiaco la cantidad de LIE es más alta que en una persona que no lo es, en una citometría de flujo se busca la cantidad específica de dos tipos concretos: los CD3- y los TCRgamma-delta. ¿Por qué? Pues porque prácticamente el 90% de los pacientes celiacos que no siguen la dieta sin gluten, presentan la práctica desaparición de los LIE CD3- y por el contrario presentan un aumento de los TCRgamma-delta. Así pues, incorporar esta técnica al diagnóstico de la enfermedad celiaca puede ayudar a evitar el infradiagnóstico o bien un diagnóstico erróneo. Una de las preguntas recurrentes del colectivo celiaco es "para cuando una alternativa a la dieta sin gluten". A menudo pensamos que solo el pasado vivimos en un

saber más del tema esto me ayudará en un futuro para poder realizar elaboraciones para personas que tengan una dieta estricta sin gluten.

¿Cuáles son los objetivos del trabajo?

El objetivo principal del trabajo es el de poder generar una unidad formativa que estará dirigida a estudiantes y profesores del ámbito de la restauración introduciendo información sobre la utilización de las harinas sin gluten. Dentro de estos objetivos se explica qué es la enfermedad celiaca y el perfil que estas personas tienen. También se cubre el tema sobre qué es el gluten y donde se encuentra. Por otro lado, se describen los diferentes tipos de harinas sin gluten que pueden ser utilizadas para diferentes elaboraciones y qué hidrocoloides nos pueden dar productos muy parecidos a aquellos que sí que contienen gluten.

¿Qué parte del trabajo o estudio son los que más te gustaría destacar?

Existen varios puntos bastante interesantes en el trabajo, pero el que me gustaría destacar sería las características que tiene cada una de las harinas, puesto que no todas se comportan del mismo modo al trabajarlas, especialmente al absorber líquidos, esto depende de la cantidad de fibra que la harina contiene. En otras palabras: puede suceder que una harina de garbanzo no necesite la misma cantidad que una harina de maíz. Es por eso que considero importante conocer cómo es cada una de las harinas. Por otro lado, otro de los puntos que se puede resaltar es el de las diferentes mezclas de harinas que se pueden realizar, puesto que si se utilizan varios tipos de harina se pueden obtener resultados mucho más favorables.

¿Crees que el estudio puede ayudar a mejorar las recetas y las diferentes preparaciones culinarias con harinas sin gluten?

Sí, este estudio permite explorar los tipos de harinas sin gluten que existen, igual que los hidrocoloides que nos pueden ayudar a tener características muy parecidas en el gluten, lo cual nos da la posibilidad de poder modificar elaboraciones y poder adaptarlas para personas que sufren la enfermedad celiaca.

¿En qué tareas o aspectos de cara al futuro podrás aplicar el estudio?

Este estudio lo podré aplicar en el ámbito de la pastelería y repostería, puesto que es el campo en el cual siempre he estado más interesada. Haber realizado este estudio me permitirá poder adaptar preparaciones que contengan gluten a elaboraciones que sean aptas para personas celiacas, puesto que va en aumento el porcentaje de personas diagnosticadas con la enfermedad celiaca.

¿Crees que en la cultura latinoamericana podríamos aplicar recetas con harinas sin gluten? ¿O allí el uso de las harinas sin gluten es menor que en la cultura europea?

En los últimos años el porcentaje de personas diagnosticadas con celiaquía ha ido en aumento en América Latina, por lo cual se han estado incorporando diferentes tipos de harinas sin gluten para poder adaptar más recetas a personas celiacas.

comisión de mi facultad, tiene un propósito social que es ayudar al colectivo celiaco de alguna manera.

¿Qué es lo que más te ha gustado/motivado de colaborar con la Associació Celiacs de Catalunya?

Me llena de satisfacción saber que, gracias al proyecto que he realizado, otras personas se pueden beneficiar de los resultados. Tanto los propios socios a quienes se difundió la encuesta como a los fabricantes de pan-SG (obradores e industriales). Sé que es complicado introducir mejoras en el proceso de fabricación de un producto con una formulación tan específica como es el pan-SG y que también se tienen que contemplar otros aspectos como el económico. Pero pensar que quizás alguna empresa se plantee hacer un cambio, por pequeño que sea, en su formulación ya sería un paso más para consolidar pan-SG de una mejor calidad nutricional por los consumidores.

¿Qué actividades o beneficios se han acordado con la entidad?

¿A qué sector van dirigidos?

Por un lado, la actividad principal que se ha acordado con la asociación es una charla en línea donde asistirán tanto socios (los propios consumidores de pan-SG) como fabricantes de pan-SG. Durante la charla se expondrán los resultados del trabajo, sobre todo el estudio de mercado y la encuesta contestada por los socios/se de la entidad. Por otro lado, la entidad también ha mostrado un gran interés en poder maquetar el trabajo por que esté disponible en su página web y lo pueda consultar todo el mundo que lo considere necesario.

Si te pudieras imaginar un escenario a largo plazo (por ejemplo 5 años), ¿según tu punto de vista qué sería la mejora más importante que tendría que ser implementada al sector del pan sin gluten?

Antes que nada, me gustaría decir que además de las mejoras que se plantean en el trabajo, hay muchas más en otros artículos y publicaciones científicas. En el caso de este TFG elegí las más significativas según mi criterio. Pero si tuviera que elegir una mejora que se podría implantar a largo plazo (en 5 años o más aproximadamente) sería la incorporación de trigo sin gluten en las formulaciones de los panes. Reconozco que quizás en 5 años es un poco pronto, pero el estudio del Dr. Francisco Barro y su equipo (mediante las técnicas de transformación genética como el ARN de interferencia (ARNi) y CRISPR/Cas9) es un gran paso en cuanto al sector del pan-SG (así como otros sectores donde se utilice trigo como pastelería, bollería y pastas alimentarias) puesto que el trigo con poca cantidad de gliadina tiene un mejor perfil nutricional además de propiedades organolépticas más favorables. De este modo, se eliminarían muchos problemas en cuanto a contaminaciones cruzadas en industrias donde se elaboran otros productos u otras incidencias ocasionadas. Millones de personas celiacas se beneficiarían de este gran descubrimiento y mejoraría considerablemente su calidad de vida.

¿Qué valor le das a la encuesta realizada entre los socios/se de la entidad?

La experiencia de los socios y socias de nuestra entidad.

Siguiendo el camino impulsado por la campaña 'Misión Celiaca', la cual llevamos a cabo con motivo del Día Internacional de la Celiacía 2021, hemos pedido a los miembros de la Associació Celiacs de Catalunya que compartan con nosotros sus vivencias después de ser diagnosticados como celiacos y como gestionaron estos primeros pasos. A continuación encontraréis algunos de los relatos que nos han llegado. ¡Muchas gracias por vuestra implicación!

Montse Bosch

Cuando me diagnosticaron la celiacía ya hace 11 años, me ayudó mucho apoyarme a mi familia, son ellos los que te comprenden y te acompañan en el proceso. Me acuerdo como buscaba con mi madre, por las poblaciones próximas a la nuestra, tiendas y restaurantes que ofrecieran opciones sin gluten, y lo contenta que me ponía cuando encontrábamos alguna. También debo decir que gracias a la Associació de Celiacs de Catalunya, esta búsqueda resultó mucho más fácil. Para poder realizar correctamente la dieta sin gluten se imprescindible antes que nada concienciarte de que esta dieta es tu "medicina" y que el éxito no está en modificar la dieta que se llevaba antes, sino que se encuentra en hacer una nueva. Entonces se debe tener muy presente el tema de la contaminación cruzada para no alterar tu dieta cuando se salga fuera a comer o no estés en un ambiente libre de gluten. En el momento de hacer la compra es imprescindible comprar aquellos productos que por naturaleza no contengan gluten, y si compramos algún procesado siempre mirar antes que esté correctamente etiquetado. Este proceso es un poco agobiante al principio, pero si tenemos claro el que no es apto para nosotros, después todo es más fácil. Las dificultades en mi día a día siempre las encuentro cuando salgo a comer fuera de casa. Lo soluciono llevando pan o algún snack para picar. Tampoco es fácil hacer entender a tu círculo social que eres celiaco y a la hora de compartir la comida con ellos, se tiene que ser un poco egoísta y pensar en uno mismo, puesto que ellos no tienden a acordarse de ti. Debo decir que hay excepciones, pero por si acaso yo siempre soy la que reserva restaurantes o se encarga de llevar la comida.

Imma Juncà Rosell

La celiacía apareció en mi vida de manera abrupta e inesperada cuando tenía 38 años. Durante unos cuántos meses las diarreas, la pérdida de peso y la anemia eran un conjunto de síntomas sin nombre. Las primeras pruebas descartaron enfermedades graves, pero hasta aquí llegó la atención de la Seguridad Social. El especialista ni tan solo me sugirió que podría ser celiacía. Estuve muy a punto de dejarlo estar. Yo misma pensaba que todo era consecuencia del estrés del trabajo. Pero al final todo tiene una causa. Por insistencia familiar pedí hora a un especialista de una clínica privada. Con los antecedentes que llevaba me hicieron dos pruebas: la de intolerancia a la lactosa y una biopsia intestinal. Las dos resultaron ser positivas. ¡La primera reacción de estupefacción! Si siempre he comido, pan, pasta, de vez en cuando pizza, si no conozco nadie de la familia que sea celiaco... Y, a la vez, un alivio por haber puesto nombre a la "enfermedad". La segunda, más tranquila e informada, me permitió entenderla.

aditivos, cocina sencilla y casera, es el que más necesitamos las personas celiacas para mantener en buen estado nuestra salud.

En cuanto a las dificultades que puedo encontrar en mi día a día, lo que peor llevo es no poder participar en una gran mayoría de reuniones, comidas o cenas en entornos como el laboral y familiar.

Ahora, después de dos años y medio desde que estoy diagnosticada, llevo mis almendras o aperitivos cuando salgo a tomar un refresco, pero la realidad de no poder tomar tapas o comer como el resto, te hace sentir mal. Al final se afronta pensando que cuando acabe el encuentro, estaré fantástica y me encontraré bien y sin ningún síntoma de la enfermedad.

También como no, es la carencia de lugares acreditados donde podemos ir, es el caso de la ciudad de Rubí. No tenemos ningún obrador, granja ni restaurante donde poder disfrutar con familia y amigos; y no queda otra solución que elegir lugares en Barcelona u otras ciudades para ver las opciones seguras. La otra problemática que tenemos las personas celiacas es el gran precio que pagamos por los productos sin gluten, que además, no siempre son saludables, y los que son a un precio reducido acostumbran a desaparecer de las estanterías de forma inmediata. Esto se afronta con un equilibrio de la economía familiar para decidir qué puedo comprar y que no, y también esperando a la nueva reposición de los productos que quería adquirir.

Vanessa Buchaca

Me diagnosticaron dermatitis herpetiforme con 15 años y de esto ya hace casi 30. Los primeros años fueron muy complicados... no me podía creer que aquello me hubiera pasado a mí y siempre tenía la esperanza que se fuese como un dolor de cabeza. Con los años y asistiendo a conferencias que organizaba el aadpo y visitas con médicos, fui siendo más consciente de lo que me podía pasar si no hacía una dieta estricta sin gluten.

Es importante que tu entorno conozca el mundo del celiaco y los cereales/ comidas que podemos comer.

Agradezco enormemente cuando me invitan y buscan alternativas especiales para mí. Uno de mis secretos es llevarme mi pan si como en casa de amigos o familiares. Fiambreras si como en el trabajo y avisar a los restaurantes de que soy celiaca e intentar asegurarme que los platos son aptos por mí.

No siempre es fácil. A pesar de que el sector se preocupa cada vez más, aún hace falta mucha formación.

Es una lucha constante y no siempre consigo comer libre de gluten puesto que después aparecen las consecuencias, pero no por este motivo dejo de intentarlo y de hacer una vida como el resto.

Ana Aragón

El primero en ayudarme, a los 60 años, fue mi hermano que ya estaba diagnosticado como celiaco, vuestra información, buenísima, y leer sobre la enfermedad mientras digería todo lo que vendría. Lo que más echo en falta es la variedad de opciones en el momento de escoger un plato

sin gluten hizo que tuviera más interés por la cocina y comiera incluso más saludable de lo que lo hacía.

Las dificultades de mi día a día las encuentro cuando voy a restaurantes. En muchos de ellos le dices que eres celiaca y no saben casi que es, piensan que no podemos comer ni arroz... un desastre. Según el lugar donde vaya, acostumbro a llevar mi pan de casa y también algún postre (normalmente solo tienen fruta); y si no lo tengo claro, pido ensalada o carne a la plancha.

Cuando te detectan celiaquía y no conoces a nadie de tu entorno con la misma enfermedad, te sientes extraño.

Lucas Linares

Después de muchas pruebas, saber que era celiaco supuso una buena noticia. Hasta el momento había sido un martirio: problemas en el crecimiento, vómitos, diarreas, etc... A partir de conocer que era celiaco, podía solucionar mi problema: tan sencillo como no volver a comer gluten.

Mi padre y mi madre, fueron los primeros en hacer el esfuerzo de aprender y conocer todo el necesario para los celiacos, puesto que yo era un niño. Ahora ya tengo 14 años, y sé lo que tengo que comer y lo que no. Me he acostumbrado a mirar las etiquetas de los productos, y saber si llevan gluten o no.

Parece que los conocimientos sobre celiaquía han evolucionado mucho respecto a hace 10 años. Por otro lado, a nivel político no se han impulsado ayudas y que los productos sin gluten, aunque siendo más económicos que antes, siguen siendo más caros respecto a los consumidos por una persona que puede comer de todo. Lo mismo sucede depende de donde viajes. Yo mismo he vivido experiencias en restaurantes donde el precio de la comida sin gluten era mucho más elevado.

Caprabo, comprometidos con las personas celiacas y sus necesidades

En Caprabo llevamos más de 60 años preocupándonos por la salud de las personas y por impulsar una alimentación saludable y un consumo responsable. Dos principios que nos han marcado desde siempre el camino a seguir y así lo hemos recogido en nuestro decálogo de compromisos para la salud y la sostenibilidad. Se trata de un manifiesto que tiene en cuenta aspectos como la seguridad alimentaria, la alimentación equilibrada, la prevención en la obesidad infantil, la sostenibilidad, la transparencia o la formación y la información, entre otros. Fue voluntad de Caprabo añadir también en este decálogo la alimentación en casos de necesidades especiales.

Nuestro compromiso con las familias sensibles hacia la enfermedad celiaca se remonta al año 2007 cuando Caprabo firmó el Pacto de adiciones, una colaboración entre la Agencia Catalana del Consumidor y Caprabo que tenía como objetivo mejorar el etiquetado de productos alimentarios para celiacos y diabéticos, de nuestra propia marca. Y es que desde Caprabo trabajamos porque nuestra oferta de productos sea segura, suficiente para una compra ordinaria y siempre con un nivel de precio adecuado. Por



PA COM EL DE SEMPRE... PERÒ SENSE GLUTEN!



Compra online: www.arttpa.com



Condis *line.com*



Botigues, contacta:



info@arttpa.com



[@arttpasingluten](https://www.instagram.com/arttpasingluten)

caprabo



Així de compromesos

-20%

de 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



