

# Celiacs

Associació Celíacs de Catalunya

ENTREVISTEM A  
MARTA CUADRAT, CELÍACA  
I DEGUSTADORA PROFESSIONAL  
DE CERVESES



HIVERN 2018 | REVISTA N.º 8

CELÍACS CERVEZAS BARCELONA



# BIO *Magdalenas*

SIN GLUTEN



**SIN GLUTEN  
Y ECOLÓGICAS**

La opción más saludable  
¡Perfecta para llevar!

*¡Envases  
individuales!*

**2**  
UDS





## OLGA CUESTA

PRESIDENTA DE L'ASSOCIACIÓ CELÍACS DE CATALUNYA

### EL 2019, UNIM-NOS PER DEFENSAR ELS NOSTRES DRETS!

Ha estat molta l'activitat duta a terme per l'Associació durant aquest any 2018 i nombrosos els assoliments aconseguits, sempre amb la mirada posada a millorar la vida de les persones celíaques.

L'activitat a les delegacions ha estat intensa, atenent centenars de persones recentment diagnosticades i a les seves famílies, oferint-los-hi suport i orientació. La 2a edició del Simposi de Celiàquia i Dieta sense Gluten, que ha posat el focus en la investigació en celiàquia, ha comptat amb els principals investigadors referents en aquest camp a escala nacional. Com cada any, els actes del Dia Internacional de la Celiàquia han servit d'altaveu per fer públiques les reivindicacions del nostre col·lectiu i també per lliurar dues Beques a la Recerca en patologies relacionades amb la ingesta de gluten. Hem treballat en la millora de la taxa de detecció de la celiàquia participant activament en el nou *Protocol de Diagnòstic Precoç de la Malaltia Celíaca* del Ministeri de Sanitat i també, per empoderar al pacient, d'acord amb la revisió tècnica de l'adaptació d'aquest manual per als pacients celíacs i els seus familiars.

Hem presentat els resultats dels nostres estudis científics propis a un fòrum tan important com és el Congrés Anual de la Sociedad Española de la Enfermedad Celíaca. Hem engegat el projecte "Espai Oferta Sense Gluten", per tal que els celíacs puguem identificar clarament els establiments que disposen de productes sense gluten envasat, com cafeteries, bars, obradors, etc. S'han aprovat tres resolucions al Parlament per millorar la seguretat alimentària dels celíacs quan mengem fora de casa. Hem editat una guia per facilitar la integració del celíac a les activitats esportives i una altra per facilitar la interpretació de l'etiquetatge, hem incrementat notablement la nostra ajuda als pacients celíacs en risc d'exclusió per tal que puguin seguir correctament la dieta sense gluten, i també, ja a les acaballes d'aquest any, hem reprès el servei d'assessorament psicològic.

Sí, és cert, hem assolit moltes, però no ens hem d'enganyar, queden reptes per assolir, i per això tanquem l'any amb un sabor agredolç. L'any passat us anunciàvem que s'havia aprovat la Resolució 552/XI al Parlament de Catalunya que recollia moltes de les principals reivindicacions de col·lectiu i, per primera vegada, el Parlament instava al Govern català a crear un sistema d'ajudes per als pacients celíacs. Ha passat ja un any i mig des de llavors. Amb l'aplicació del

### EL 2019, JUNÁMONOS PARA DEFENDER NUESTROS DERECHOS!

Ha sido mucha la actividad realizada por la Asociación durante este año 2018 y numerosos los logros conseguidos, siempre con la mirada puesta a mejorar la vida de las personas celíacas.

La actividad en las delegaciones ha sido intensa, atendiendo centenares de personas recientemente diagnosticadas y a sus familias, ofreciéndoles apoyo y orientación. La 2a edición del Simposio de Celiàquia y Dieta sin Gluten, que ha puesto el foco en la investigación en celiàquia, ha contado con los principales investigadores referentes en este campo a escala nacional. Como cada año, los actos del Día Internacional de la Celiàquia han servido de altavoz para hacer públicas las reivindicaciones de nuestro colectivo y también para entregar dos Becas a la Investigación en patologías relacionadas con la ingesta de gluten. Hemos trabajado en la mejora de la tasa de detección de la celiàquia participando activamente en el nuevo *Protocolo de Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celíaca* del Ministerio de Sanidad y también, para empoderar al paciente, llevando a cabo la revisión técnica de la adaptación de este manual para los pacientes celíacos y sus familiares.

Hemos presentado los resultados de nuestros estudios científicos propios a un foro tan importante como es el Congreso Anual de la Sociedad Española de la Enfermedad Celíaca. Hemos puesto en marcha el proyecto "Espacio Oferta Sin Gluten", para que los celíacos podamos identificar claramente los establecimientos que disponen de producto sin gluten envasado, como cafeterías, bares, obradores, etc. Se han aprobado tres resoluciones en el Parlamento para mejorar la seguridad alimentaria de los celíacos cuando comemos fuera de casa. Hemos editado una guía para facilitar la integración del celíaco en las actividades deportivas y otra para facilitar la interpretación del etiquetado, hemos incrementado notablemente nuestra ayuda a los pacientes celíacos en riesgo de exclusión para que puedan seguir correctamente la dieta sin gluten, y también, ya al final de este año, hemos retomado el servicio de asesoramiento psicológico.

Sí, es cierto, hemos logrado hitos, pero no nos tenemos que engañar, quedan retos por lograr, y por eso cerramos el año con un sabor agredolce. El año pasado os anunciábamos que se había aprobado la Resolución 552/XI en el Parlamento de Cataluña que recogía muchas de las principales reivindicaciones de colectivo y, por primera vez, el Parlamento instaba al Gobierno catalán a crear un sistema de ayudas para los pacientes celíacos. Ha pasado ya un año y medio desde entonces. Con la



Associació Celiacs  
de Catalunya

Independència, 257  
08026 BARCELONA  
Telèfon: 934 121 789  
E-mail: info@celiacscatalunya.org  
www.celiacscatalunya.org  
Presidenta: Olga Cuesta Oliver  
Gerent: Esther Roger Alcoba

Editora en cap revista:  
Irene Puig, Dpt. Comunicació Associació  
Celiacs de Catalunya

Comitè Editorial:  
SMAP- Celiacs de Catalunya (Esther Roger,  
Rosa Simó, Elisenda Vilchez, Maribel Serrano,  
Ester Roca)

Col·laboren en aquest número: Victor Maull,  
Marta Cuadrat Paules, Elena Monserrat  
Pintado, Silvia Vicent, Eduard Colomer, Míriam  
Baños, Inma Cerdan Garcia, Marta Gutiérrez  
Lostes, Helena Gonzalez Cava.

Disseny, maquetació i impressió:  
Edicions MIC

Foto de portada:  
Marta Cuadrat Paules

DIPÒSIT LEGAL: B 3061-2015  
Queda prohibida la reproducció total  
o parcial d'aquesta revista i el seu  
contingut, en format mecànic o digital,  
sense l'autorització expressa de SMAP  
Celiacs de Catalunya. Aquesta revista



Associació Celiacs  
de Catalunya

## SUMARI

HIVERN 2018

### ENTRE NOSALTRES p.08

Nova guia: La celiaquia i sensibilitat al gluten en  
esdeveniments esportius.  
Manual: l'etiquetatge dels productes sense gluten.

### FORMACIÓ I INVESTIGACIÓ p.11

II Simposi sobre Celiaquia i Dieta Sense Gluten.  
Estudi del Working Group on Prolamin Analyses and  
Toxicity.  
30è aniversari de l'AOECS. Avanços en relació a  
l'etiquetatge dels productes sense gluten.  
Estudiants de l'IQS desenvolupen un projecte vinculat amb  
la celiaquia.

### RACÓ MÈDIC p.22

L'entorn social del celiac.  
Protocol per al diagnòstic precoç de la MC per a pacients,  
familiars i cuidadors.

### EN PRIMERA PERSONA p.24

Entrevista a Marta Cuadrat, celiaca i degustadora  
professional de cerveses  
Perdem la por a viatjar sense gluten!

### ESPAI SENSE GLUTEN p.29

Per què hi ha restaurants amb opcions sense gluten que  
no són aptes per a celiacs?  
Llista d'establiments acreditats Sense Gluten  
Neix el projecte "Espai amb oferta sense gluten"

### DES DE DINS p.38

Accions i fites per millorar la vida del col·lectiu celiac.

### CELÍACS JOVES p.42

Activitats del grup de joves  
Trobada "Coeliac Youth of Europe".

### CALAIX SENSE GLUTEN p.45

Consells per cuinar sense gluten aquest Nadal.  
Les persones celiaques poden menjar civada?  
Neix èquilibre

### A LA CUINA p.50

Recepta: canelons de pinya i marisc sense gluten ni lactosa.

### CELÍACS EN CASTELLÀ p.51



el SÚPER  
QUE  
T'estima

**plusfrèsc:**  
de Lleida

*Bones Festes!*

A Plusfresc trobaràs un ampli  
assortiment de productes 

**SENSE  
GLUTEN**

A la nostra web de compra online també  
podràs filtrar d'una manera ràpida i  
còmoda els productes sense gluten.

Aquests productes els identificaràs a les nostres  
botigues a través d'aquestes dues imatges:



**TENS LA TARGETA PLUSFRESC?**

Vine, te la fem al moment! Cada any, podràs  
gaudir de campanyes promocionals i vals de  
descompte en productes sense gluten.

Descarrega  
l'APP gratuïta per rebre  
els vals al teu mòbil

També pots fer  
la teva compra online!

seguix-nos a      
[www.plusfresc.cat](http://www.plusfresc.cat)

74 ESTABLIMENTS AL TEU SERVEI!  
 Telèfon gratuït d'atenció: 900 300 192

LAB. DURAN BELLIDO  
[www.laboratoriodeanalisisclinicos.com](http://www.laboratoriodeanalisisclinicos.com)

SOM METGES

PROFESSIONALITAT

DEDICACIÓ

ATENCIÓ  
PERSONALITZADA

QUALITAT

LABORATORIOS  
MDB



# éqlibre

*éqlibre nace para  
buscar el equilibrio  
físico a través de la  
alimentación*



*Productos sanos, nutritivos,  
naturales y libres de gluten.*

*Utilizamos fermentos  
naturales y largas  
fermentaciones.*

*Favorecemos la digestión.*

## *Puntos de venta*

Realización y recogida de pedidos

**juliette**  
c/Sant Ignasi 73 bis  
Vilassar de Mar  
937 591 553

**Alatria**  
c/Arpelles 33  
Pineda de Mar  
937 621 776

**M-Store  
Fàbrica Moritz**  
Rda. Sant Antoni 39  
Barcelona  
938 253 232

Contacto directo con el obrador de éqlibre:  
+34 935 220 416 · [bonjour@eqlibre.bio](mailto:bonjour@eqlibre.bio)

# Nova guia "La celiàquia i la sensibilitat al gluten en esdeveniments esportius"

Diputació de Barcelona i l'Associació Celiacs de Catalunya coeditem aquesta guia pionera en el sector per facilitar la integració de les persones celiaques en les activitats esportives

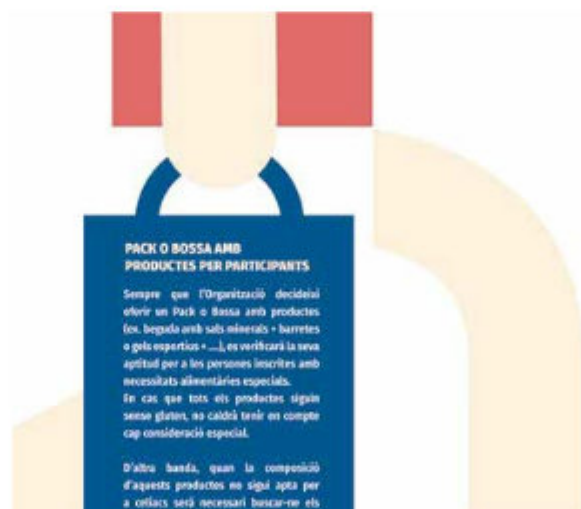
Un 49% de les persones celiaques renunciem a fer activitats fora de casa per la manca d'opcions segures<sup>1</sup>. Des de l'Associació treballem per normalitzar la vida del col·lectiu celiac, i és clau que els celiacs puguem participar en esdeveniments esportius en les mateixes condicions que la resta de participants. Per aquest motiu, des de l'Associació de Celiacs de Catalunya hem impulsat i redactat la guia "La celiàquia i la sensibilitat al gluten en esdeveniments esportius - LA GESTIÓ DE L'AVITUALLAMENT SENSE GLUTEN", i Esports Diputació de Barcelona no ha dubtat en implicar-s'hi activament, en la línia que treballa aquesta corporació, ajudant a col·lectius amb dificultats per practicar l'esport amb total normalitat. Vam arribar a l'acord de signar un conveni per la coedició d'aquesta guia amb una tirada de 3000 exemplars. També participen en la guia el Consell Català de l'Esport de Generalitat de Catalunya, qui farà difusió al teixit esportiu català, i Mercadona.

Desitgem que sigui una ajuda pràctica per als organitzadors d'esdeveniments esportius i que permeti la integració del cada vegada major nombre d'esportistes amb malaltia celíaca i sensibilitat al gluten no celíaca.

La guia, que s'ha presentat aquest Nadal, es podrà consultar digitalment a la web de l'As-

sociació de Celiacs de Catalunya, fundacions, associacions o altres institucions que organitzin esdeveniments esportius. Es distribuirà a les entitats esportives a través de l'Escola Catalana de l'Esport i de la Diputació de Barcelona.

La guia "La celiàquia i la sensibilitat al gluten en esdeveniments esportius" recull en detall tots els aspectes clau que s'han de tenir en compte en totes les fases organitzatives de les activitats esportives, des de la inscripció fins a l'entrega de l'avituellament, per tal de garantir la seguretat de la persona celíaca o sensible al gluten.



## Algunes recomanacions que es fan a la guia:

- En la inscripció, destinar una casella o espai per a indicar si el participant té algun requeriment alimentari especial. Si és una activitat que no requereix inscripció prèvia, caldria comptar amb un 5% de l'avitallament sense gluten.
- Tenir en compte que una gran part dels celiacs també són intolerants a la lactosa.
- Oferir als participants productes similars amb i sense gluten, identificar quins són sense gluten per tal que es distingixin fàcilment i envasar-los en mono porcions, separant-los físicament dels altres per evitar la contaminació encreuada.

### La celiàquia i la sensibilitat al gluten en esdeveniments esportius

LA GESTIÓ DE L'AVITALLAMENT SENSE GLUTEN



- Buscar sempre la llegenda sense gluten o el símbol de l'espiga barrada en els productes adquirits o demanar al fabricant que garanteixi que el producte és apte per a celiacs (menys de 20 ppm de gluten) mitjançant la fitxa tècnica.
- Contractar càterings o comprar el pa en obradors que estiguin acreditats com aptes per celiacs per una associació de celiacs.
- En el cas que siguin els mateixos organitzadors qui elaborin els productes sense gluten, seguir les recomanacions d'elaboració especificades en la guia per evitar la contaminació creuada (per exemple, elaboració seqüencial, electrodomèstics exclusius, oli i aigua de cocció d'un sol ús, etc.).
- Oferir productes aptes per a tots els participants als punts d'avitallament entremetits, com fruita sense pèl o fruita seca.
- Identificar visualment les bosses de productes sense gluten.

Tot i que la celiàquia ja no és una malaltia desconeguda, cal seguir treballant perquè les persones celiàques puguem accedir amb normalitat a les activitats populars, culturals i esportives d'arreu del territori, i amb la guia "La celiàquia i la sensibilitat al gluten en esdeveniments esportius" fem un pas més per fer-ho possible.

<sup>1</sup> Estudi "Understanding the Patient's Experience with Coeliac Disease", de la National Foundation for Coeliac Awareness (2016).



## Manual per facilitar la comprensió de l'etiquetatge dels productes sense gluten

Des de l'Associació hem elaborat aquest manual perquè les persones celiaques, els seus familiars o amics, els restauradors i els responsables de la indústria Alimentària entenguem millor els aspectes clau en l'etiquetatge dels productes alimentaris

Una de les preocupacions més freqüents que tenim les persones celiaques és la dificultat de trobar la informació adient sobre la presència o l'absència de gluten en els aliments que volem consumir. Hem d'estar molt alerta quan llegim i interpretem l'etiquetatge dels productes, ens hi juguem la salut!



És per això que des de l'Associació Celiacs de Catalunya, amb el suport de Mercadona, hem elaborat el 'Manual per facilitar la comprensió de l'etiquetatge dels productes sense gluten'. El propòsit és oferir la informació necessària perquè les persones celiaques i les que **compreu productes sense gluten** (restauradors, familiars o amics de celiaques, etc.) entenguin **millor l'etiquetatge dels productes alimentaris** i els sigui més fàcil comprar de forma segura, amb confiança i tranquil·litat. La guia també

critèris a seguir en els països de la Comunitat Europea. A continuació s'indiquen els termes més rellevants a tenir en compte:

- La llei obliga a **indicar en l'etiqueta la presència d'al·lèrgens** (entre els quals es troba el gluten).

- Actualment **no hi ha cap llei que reguli la presència de traces de gluten als productes**. Si el producte conté traces que superen les 20ppm, no és apte per als celiaques. Com que l'Etiquetatge Precautori d'Al·lèrgens (EPA) és voluntari, els fabricants poden indicar o no la presència de traces de gluten als seus productes.

- Per tant, **l'única opció segura per a les persones celiaques, quan consumeixen productes susceptibles de contenir gluten, és consumir els que duen l'etiqueta o la menció 'Sense Gluten'**, que garanteix que el producte conté menys de 20ppm.

- El Reglament d'Execució (UE) 828/2014 de 30 de juliol de 2014 per a la Transmissió d'Informació sobre l'Absència o Presència de Gluten permet etiquetar productes com **'Molt baix en gluten'** quan contenen entre 20 i 100 mg/kg (ppm) de gluten, amb la llegenda "Indicat per als celiaques". Cal vigilar perquè **aquests productes no són aptes per als celiaques**, ja que contenen més de 20ppm.

- La contaminació encreuada en establiments alimentaris.

- La classificació dels aliments segons el seu contingut de gluten:

- Aliments prohibits (cereals amb gluten)
- Aliments permesos
- Aliments susceptibles de contenir gluten

- El gluten en medicaments.

- La declaració d'informació als consumidors

## El II Simposi sobre Celiàquia i Dieta Sense Gluten ha posat el focus en la investigació

Des de l'Associació Celiacs de Catalunya, amb la col·laboració de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, hem organitzat aquest segon Simposi amb l'objectiu d'apoderar al pacient celiàc donant veu a alguns dels principals investigadors sobre celiàquia d'àmbit nacional

El 20 d'octubre de 2018 vam celebrar el **II Simposi sobre Celiàquia i Dieta Sense Gluten** a l'Agència de Salut Pública de Catalunya, on **destacats investigadors van donar a conèixer les principals investigacions multidisciplinàries sobre celiàquia** d'àmbit nacional i van aportar informació rellevant per a la salut dels pacients celiacs. Aquesta jornada va reunir a més de 150 persones, especialment pacients celiacs però també dietistes-nutricionistes, infermers/es i membres de l'Associació Diabètica de Catalunya.

Un dels objectius de l'Associació Celiacs de Catalunya és **l'apoderament del pacient celiàc perquè disposi de nocions per entendre la seva patologia**, informació sobre les novetats en el camp de la investigació i autonomia per gestionar adequadament el seu tractament. *"Aquest any hem volgut donar veu a aquells investigadors nacionals que treballen incansablement des de diferents camps científics per millorar la vida de les persones amb celiàquia, i facilitar als pacients i als seus familiars els resultats dels estudis que duen a terme, amb la possibilitat d'interactuar directament amb ells"*, afirma Olga Cuesta, presidenta de l'Associació Celiacs de Catalunya.

### **Dra. Jana Rizo. El consum d'arròs i l'exposició secundària a l'arsènic inorgànic (As-I) en la població celiàca**

A la primera ponència, la **Dra. Jana Rizo**, llicenciada en Medicina i Cirurgia per la Universitat Complutense de Madrid i Doctora en Medicina per la Universitat Alcalá de Henares, va exposar els resultats de l'estudi sobre **el consum d'arròs i l'exposició secundària a l'arsènic inorgànic (As-I) en la població celiàca**. *"La població celiàca, per la seva dieta exempta de gluten, és més susceptible d'estar-hi exposada, ja que es pressuposa que consumeix més arròs i derivats"*, va explicar la Dra. Rizo.

**L'arsènic inorgànic es considera tòxic i carcinogènic. A Europa la principal font d'exposició a l'arsènic inorgànic procedeix de la dieta i, concretament, de l'arròs**, pel seu mecanisme de cultiu. L'arròs és l'aliment que té més quantitat d'arsènic inorgànic i s'ha vist que els productes a base d'arròs també contenen uns nivells alts d'As-I. Cal tenir present que molts productes sense gluten (pa, pasta...) contenen arròs, cosa



De totes maneres, hi ha factors que varien l'exposició a l'As-I: la flora intestinal que té cadascú, la forma com es prepara l'arròs, el tipus d'arròs (integral, blanc...), hi ha factors protectors com tenir un bon estat nutricional i nivells alts de seleni, fòsfor o vitamina B12, entre altres.

Segons els resultats l'estudi "Contaminantes químicos. Estudio de dieta total a Catalunya 2012", la mitjana d'As-I en adults a Catalunya fou del 0,036 i 0,0063 µg / Kg pes corporal/dia), una xifra baixa i, per tant, sense riscos per a la salut.

Tanmateix, **estudis han determinat un augment d'As-I en l'orina en persones que segueixen la dieta sense gluten**, cosa que significa una major ingesta d'arsènic inorgànic (Raessler y cols 2007; Bulka y cols 2017).

En aquest context, la Dra. Rizo **ha realitzat un estudi per poder estimar l'exposició de l'As-I a la població celiàca a Espanya**, especialment en edat infantil: "Enquesta nacional sobre estimació d'ingesta d'arsènic inorgànic a la població celiàca".

- 713 enquestes
- De 2 a 18 anys (mitjana d'edat d'11 anys)

**Resultats de l'estudi:**

**Edat de 2 i 3 anys:** la mitjana de consum d'As-i és de **0,52-1,38 µg / Kg pes corporal/dia**. Per tant, si aquestes dades les comparem amb l'interval establert per la EFSA, de **0,3-8 µg / Kg pes corporal/dia**, veiem que s'està una mica per damunt del mínim però molt lluny del màxim. En aquestes edats, els principals aliments aportadors d'As-i a la dieta són els derivats làctics, els productes sense gluten (principalment la pasta) i la llet.

**Edat de 4 a 9 anys:** la mitjana de consum d'As-i és de **0,44-1,13 µg / Kg pes corporal/dia**. Per tant, si aquestes dades les comparem amb l'interval establert per la EFSA, veiem que, de nou, s'està una mica per damunt del mínim però molt lluny del màxim. En aquest cas, els principals aliments aportadors d'As-i a la dieta són els productes sense gluten (principalment la pasta).

**Edat de 10 a 18 anys:** la mitjana de consum d'As-i és de **0,26-0,67 µg / Kg pes corporal/dia**. Per tant, si aquestes dades les comparem amb l'interval establert per la EFSA, veiem que s'està per sota del mínim i molt lluny del màxim. Per tant, les xifres són positives. En aquesta franja d'edat, els principals aliments aportadors d'As-i a la dieta són, amb diferència, els productes sense gluten (principalment la pasta).

**La conclusió és que s'està lluny del límit superior de consum d'As-i (0,8 µg / Kg pes corporal/dia) però se supera una mica o s'està a prop del límit inferior (0,3 µg / Kg pes corporal/dia). Per tant, hi ha una part de la població celíaca infantil exposada.**

La Dra. Rizo va exposar els següents **consells per minimitzar l'exposició secundària a l'arsènic inorgànic:**

- Consum moderat de llet d'arròs (màxim 500 ml al dia).
- Seguir una dieta variada.
- Tenir en compte el percentatge d'arròs dels productes manufacturats sense gluten (pasta...) i escollir els que tenen un menor percentatge d'arròs. Mirar l'etiquetatge.
- Consumir arròs màxim 2 cops per setmana.
- Racionar el consum de begudes vegetals a base d'arròs i "torritas" d'arròs.
- Netejar l'arròs abans de la cocció i bullir l'arròs amb més aigua.
- Seleccionar varietat d'arrossos nacionals.
- Pel que fa a la indústria alimentària, limitar l'arròs als productes manufacturats destinats a la població celíaca ( $\leq 100 \mu\text{g}/\text{kg}$  de producte). Utilitzar altres ingredients (legums, pseudocereals i altres cereals aptes per a celíacs).

La Dra. Rizo va acabar la ponència amb la frase de Paracelsus:

se gluten, va fer menció als **aspectes psicològics vinculats amb l'adherència a la dieta sense gluten** recollits al projecte **Psycho-CD**. Aquesta investigació ha contribuït a conèixer com és l'adherència a la dieta sense gluten a Espanya i facilitarà el disseny de futurs programes que ajudin a aconseguir una major adherència.

*"La dieta sense gluten és molt fàcil de prescriure però diferents estudis indiquen que només entre un 42% i un 91% dels pacients celíacs s'adhereixen adequadament a la dieta sense gluten, depenent de la forma com es mesuri",* va exposar el **Dr. Ricardo Fueyo**.

**Per parlar sobre com pot afectar la malaltia celíaca en l'àmbit social**, el Dr. Fueyo va posar un exemple molt clar i il·lustratiu. Com que té un fill celíac, després d'escoltar a l'escola la frase "un dia és un dia", per part de les professores, fent referència al fet que no passava res si el seu fill un dia no podia menjar el mateix que la resta de companys, va decidir contar quants dies durant el curs escolar es feien celebracions (aniversaris, festes per dies especials, tallers de cuina...). La suma fou de 68 dies dels 173 dies lectius. Per tant, queda palès que no es tracta d'un sol dia, sinó que **són molts els dies que els alumnes celíacs no se senten integrats**.

El Dr. Fueyo va explicar que **les persones celíaques tenen molts dubtes que els hi poden generar estrès**, per exemple: es poden menjar les patates de la fragidora? Cal netejar la màquina de la xarcuteria? Passa alguna cosa si em toquen el meu pa? El Dr. Fueyo va ressaltar la importància que, per part de les Associacions, s'enviïn sempre missatges unificats sobre les recomanacions a seguir en aquests casos.

Segons un estudi (Sverker, 2005), **les persones celíaques experimenten problemes en els següents àmbits:** el treball, l'escola, a l'hora de fer la compra, en viatjar, en els menjars amb altres persones i, fins i tot, a casa seva i fora de casa. **Això els causa problemes en la vida diària:** vergonya, aïllament, por a ser contaminades per gluten, preocupacions per si molesten, visibilitat no desitjada, sentir-se rebutjades o oblidades, estar en contínua alerta, etc.

Seguidament, el Dr. Fueyo presentà el seu **projecte PSYCHO-CD, Aspectes psicosocials de la Malaltia Celíaca a Aragó**, que en un futur es realitzarà en l'àmbit nacional, i explicà els principals objectius:

- Dissenyar i validar un qüestionari per determinar els nivells d'autoeficiència en pacients amb malaltia celíaca d'una forma específica.
- Caracterització de la població celíaca a Aragó.

consideren que tenen una bona l'adherència. Per tant, no concorda la percepció subjectiva i l'adherència real.

- El 9,8% de les persones amb celiaquia estan descontentes amb la seva integració social. La major part de les limitacions apareixen en viatjar (82,35%) i menjar amb altres persones fora de casa (73,86%).
- El pas de la informació del pacient celiac sobre el seu tractament recau a les associacions de pacients i a Internet. El 20,5% dels pacients considera que la informació que li ha proporcionat el metge és insuficient.
- L'absència de símptomes no és un indicatiu d'una correcta adherència a la dieta: un 22,5% dels pacients no experimenta cap simptomatologia després d'una transgressió.
- Els pensaments i sentiments més freqüents associats a la malaltia són: orgull i confiança en si mateixos (54,9%), una oferta de productes sense gluten restringida (53,90%), haver d'estar alerta constantment, (51,60%) i protagonisme no desitjat en actes socials (49,6%).
- Hi ha diferències significatives en la confiança per seguir una dieta sense gluten entre els grups d'alta i baixa adherència, però no s'han trobat diferències per sexe.
- Els pacients amb alta adherència tenen significativament millor qualitat de vida física i mental. No s'han trobat diferències per gènere en qualitat de vida.
- Aquelles persones que segueixen les recomanacions de les associacions de pacients mostren una millor adherència a la dieta sense gluten.
- L'autoeficàcia dels celiacs és elevada. Com que han de gestionar la seva malaltia, això podria fer que desenvolupessin una autoeficàcia general que podrien aplicar a altres àmbits de la seva vida.

El Dr. Fueyo va acabar la ponència amb una reflexió: som un conjunt de persones que volem aconseguir certes metes per aconseguir que millori el dia a dia de les persones celiaques. Quantes més siguem les que sumem i "tirem del carro", abans aconseguirem avenços pel col·lectiu.

### Dr. Francesc Guardiola. S'han de reformular els aliments sense gluten per millorar la seva qualitat nutricional?

La tercera ponència, "S'han de reformular els aliments sense gluten per millorar la seva qualitat nutricional?", anà de la mà del Dr. Francesc Guardiola, professor del Departament de Nutrició, Ciències de l'Alimentació i Gastronomia de la UB i director del grup d'Investigació Libifood. El Dr. Guardiola va compartir amb els assistents els resultats de l'estudi encarregat per l'Associació Celiacs de Catalunya per comprovar si el pa de



Poden afectar a les persones no diagnosticades que decideixen seguir una dieta sense gluten? Si fos necessari, és possible la reformulació dels aliments?

Per respondre a aquestes preguntes va començar analitzant i comparant els resultats dels següents estudis bibliogràfics on es van analitzar productes d'Espanya:

- Martínez-Barona et. al. 2017 (655 alimentos con gluten y 654 alimentos sin gluten, información del etiquetado).
- Miranda et. al. 2014 (289 alimentos con gluten y 206 alimentos sin gluten. Información del etiquetado.)
- Estudi bibliogràfic realitzat per l'equip del Dr. Guardiola el 2017, amb dades proporcionades per l'Associació Celiacs de Catalunya.

De l'anàlisi d'aquests estudis "bibliogràfics" amb aliments, les conclusions que es poden extreure són:

- Hi ha diferències entre el perfil nutricional dels aliments amb gluten i sense gluten.
- En diversos casos aquestes diferències són significatives.
- Els estudis "bibliogràfics" tenen limitacions, sobretot relacionades amb les fonts de resultats (etiquetatge, bases de dades, declaracions dels productors).
- Hi ha alguns resultats divergents entre uns estudis i els altres.

El Dr. Guardiola va considerar **interessant comprovar els resultats d'aquest estudi 'bibliogràfic' mitjançant un estudi analític**, agafant mostres d'un dels aliments i analitzant alguns dels paràmetres en un laboratori. **Es va elegir analitzar el pa, ja que és l'aliment sense gluten més consumit a Europa** (Gibert et al., 2006). Concretament, el pa de motlle blanc perquè és un producte ben definit i habitual en les dietes sense gluten.

**L'objectiu de l'estudi fou comparar la composició i el valor nutricional del pa motlle blanc comercial amb i sense**

Per tant, algunes de les **conclusions** a destacar dels resultats de l'estudi realitzat són:

- **Hi ha diferències entre el perfil nutricional dels aliments amb gluten i sense gluten.**
- En diverses ocasions aquestes diferències són significatives.
- En el cas del **pa de motlle, seria convenient reformular alguns productes sense gluten per millorar el seu perfil nutricional.**
- Seria interessant realitzar estudis similars amb altres grups d'aliments (per exemple, la pasta).

#### **Dra. Nancy Babio. La celiaquia i la seva associació amb els trastorns de la conducta alimentària**

Després de la pausa cafè, va arribar el torn de la ponència de la **Dra. Nancy Babio**, Llicenciada en Nutrició per la Universitat de Buenos Aires, Doctora per la Universitat Rovira i Virgili i Presidenta del Col·legi Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. La Dra. Babio posà el focus en la **celiaquia i la seva associació amb els trastorns de la conducta alimentària (TCA)**, ja que diversos casos de TCA han estat reportats en malalts amb celiaquia, suggerint que els TCA podrien ser una comorbiditat associada a la malaltia celíaca.

En primer lloc, la Dra. Babio va exposar els diferents trastorns de la conducta alimentària i va fer incidència en què és important tractar-los de forma precoç, ja que en el 50% dels casos de risc els TCA continuen dos anys més tard.

##### **Factors de risc per desenvolupar un TCA:**

- La **insatisfacció corporal**.
- La **personalitat o la psicopatologia**: baixa autoestima, rigidesa, perfeccionisme, pensament polaritzat, depressió major, distímia, trastorn d'ansietat, etc. Aquests factors no es té clar si precedeixen el TCA o apareixen després.
- Els **factors socioculturals**: impacte dels mitjans, ideal de bellesa i èxit lligat a estar prim. La població diana són dones adolescents.
- La **dieta**: les dietes severes i molt estrictes predisposen a desenvolupar un TCA.

**Els pacients celíacs també han de formar part de la població diana en la detecció precoç del trastorn de la conducta alimentària.** Per quin motiu? Alguns autors (Zervas S, 2017; Merild K, 2017; Hedman A, 2018; Converse JH, 2018) han suggerit que els trastorns de la conducta alimentària podrien ser una comorbiditat associada a la malaltia celíaca.

Hi ha diversos **factors que en pacients celíacs podrien desencadenar un TCA:**

- La **restricció alimentària** que suposa seguir una dieta sen-

- **Síntomes de depressió** en pacients celíacs associats a la preocupació pel pes i la formació corporal.
- L'infiradiagnòstic de malaltia celíaca pot precipitar a tenir un TCA.

Encara que s'han descrit alguns casos clínics de pacients amb celiaquia i anorèxia nerviosa, bulímia i altres trastorns de la conducta alimentària, hi ha pocs estudis epidemiològics que hagin avaluat aquestes associacions.

La Dra. Babio presentà la **prevalença de la malaltia celíaca en pacients amb TCA**, segons dos estudis:

- La prevalença de malaltia celíaca en pacients amb TCA (anorèxia nerviosa) és de 0,6-6,1%. Per tant, hi ha un lleuger augment de la prevalença respecte a la població en general. (Basso MS, et al. *Eur J Pediatr*. 2013;172(2):261-3; Nacimovich R, et al. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2017;13:1211-1214)
- La prevalença de TCA en pacients amb celiaquia: 5% (Karvautz A, et al. *Psychosomatics* 2008; 49:399-406; Pynnönen PA, et al. *Psychosomatics*. 2004;45(4):325-35; Watton CJ, et al. *Int J Eat Disord*. 2016 ;49(7):663-72)

Tot i que hi ha fortes associacions entre la celiaquia i els TCA, no és possible determinar si aquestes són causals.

Seguidament, la Dra. Babio presentà els **resultats de diversos estudis que analitzen el vincle entre els trastorns de la conducta alimentària i la malaltia celíaca:**

- Segons l'estudi ***Eating Disorders in Adolescents with Celiac Disease: Influence of Personality Characteristics and Coping***, realitzat a 259 noies adolescents, les pacients amb malaltia celíaca i TCA eren les de major edat, sovint no complien amb la seva dieta, tenien un índex de massa corporal (IMC) superior i majors nivells de depressió.
- Segons l'estudi ***Risk of Eating Disorders in Patients With Celiac Disease***, realitzat a 98 noies amb malaltia celíaca i 98 controls (cas-control), es va determinar que:
  - L'única diferència significativa fou que els casos de pacients celíacs tenien major prevalença de pares o mares amb TCA.
  - Tot i que només es va veure un major risc de TCA en noies majors de 13 anys, les proves de cribatge no van trobar diferències clares entre casos i controls.
  - Són necessaris més estudis que puguin demostrar aquesta possible relació.
  - Es recomana als professionals de la salut que incorporin una eina de cribatge per identificar precoçment aquests pacients de risc.
- L'estudi ***Celiac Disease and Anorexia Nervosa: A Nationwide Study***, realitzat a 17.959 noies amb malaltia celíaca

malalties gastrointestinals autoimmunes, com la celiaquia, tenen una relació bidireccional amb l'anorèxia nerviosa i altres trastorns de l'alimentació.

- Finalment, segons els resultats de l'estudi *Are children with chronic illnesses requiring dietary therapy at risk for disordered eating or eating disorders? A systematic review*, les malalties cròniques pediàtriques poden afectar la salut mental del nen i una dieta terapèutica restrictiva s'associa a un major risc de TCA.

La Dra. Babio, en concloure la ponència, recordà que es necessiten més estudis per demostrar aquesta relació, però va incidir en què és important que els metges i pediatres ja ho tinguin present per fer un test de cribatge a la consulta.

#### **Dra. Carme Farré. Marcadors serològics per a la detecció de la malaltia celíaca. Què aporten els marcadors de predisposició genètica?**

El Simposi va finalitzar amb la ponència **"Marcadors serològics per a la detecció de la malaltia celíaca. Què aporten els marcadors de predisposició genètica?"**, per part de la **Dra. Carme Farré**, llicenciada en Ciències Químiques per la Universitat de Barcelona (UB), doctora en Ciències Químiques per la UB i responsable de la Investigació sobre la celiaquia de l'Hospital Sant Joan de Déu. La Dra. Farré va compartir amb els assistents l'experiència amb els marcadors serològics i de susceptibilitat genètica de la malaltia celíaca. L'anàlisi dels anticossos específics és primordial per a la detecció de la malaltia i, per tant, per al seu diagnòstic histològic de certesa.

#### **La utilitat dels marcadors de predisposició genètica**



La Dra. Farré exposà que la malaltia celíaca **està primàriament associada a la molècula DQ2.5 (Solld 1989)**. La molècula DQ2.5 és una proteïna normal present al 25% de la població general. Per tant, no totes les persones que la tenen són celiaques, però quasi totes les persones celiaques (aprox. 95%) tenen aquesta molècula i el 5% restant és "mig DQ2.5" o DQ8. Per tant, **la proteïna DQ2.5 és necessària, però no suficient, per confirmar la malaltia celíaca**. Cal tenir present que la celia-



**la persona no pot ser celíaca amb un valor predictiu negatiu proper al 100%.**

#### **La utilitat dels marcadors serològics**

La Dra. Farré ens parlà de l'evolució dels anticossos, mencionà els Anticossos Antigliadina i els Anticossos Antiendomisio i els Anticossos Transglutaminassa i els Anticossos Anti Peptido Deaminado Gliadina.

L'ESPGHAN el 2012 recomanà tenir com a referència els Anticossos Transglutaminassa de classe IgA. A pesar de l'efectivitat dels Anticossos Transglutaminassa, la Dra. Farré recomanà fer també **sempre biòpsia intestinal per al diagnòstic definitiu de celiaquia**, sense excepcions.

La Dra. Farré exposà que **el problema més greu dels Anticossos Antitransglutaminassa tissular és que no hi ha un patró de calibratge universal** perquè no s'ha pogut induir en un model animal la producció d'aquests anticossos. Cal calibrar amb pacients humans i hi ha moltes cases comercials i, per tant, molta varietat. Els resultats no són comparables entre les diferents cases comercials. Per tant, **hi ha una necessitat d'unificar el calibratge dels kits comercials per a la quantificació dels AcTg-IgA**.

#### **Població de risc**

La Dra. va exposar la seva experiència en poblacions de risc: familiars de primer grau de celíacs, pacients amb diabetis, persones amb síndrome de Down, persones amb dèficit d'IgA, pacients amb anèmia microcítica sense causa aparent i pacients amb ALT lleument elevada sense causa aparent.

#### **Estudi epidemiològic de la població general de Catalunya realitzat per la Dra. Farré**

Respecte a aquest estudi, la Dra. Farré va explicar que es van estudiar 4.243 persones d'1 a 90 anys. Dels resultats, per una banda cal destacar que **la prevalença de celiaquia**

# La resposta dels anticossos a la dieta lliure de gluten en la malaltia celíaca pediàtrica es detecta als tres mesos

Des de l'Associació Cèl·lacs de Catalunya aquest setembre ens hem desplaçat fins a Escòcia per assistir al **congrés anual del Working Group on Prolamin Analysis and Toxicity (WGPAT)**. Ens ha representat la Dra. Anna Gibert, Dra. en Tecnologia dels Aliments i membre de la Comissió Científica de la junta de la nostra entitat. Fundat el 1985, **el WGPAT és un grup de treball internacional que té l'objectiu de realitzar i coordinar investigacions sobre l'anàlisi del gluten en els aliments i sobre l'avaluació dels aspectes clínics i nutricionals de la malaltia celíaca.**

A continuació us reproduïm l'estudi *"La resposta dels anticossos a la dieta lliure de gluten en la malaltia celíaca pediàtrica es detecta als tres mesos"*, publicat al recull de ponències del WGPAT.

David Petroff<sup>1</sup>, Johannes Wolf<sup>2</sup>, Thomas Richter<sup>3</sup>, Marcus K. H. Auth<sup>4</sup>, Holm H. Uhlig<sup>5,6</sup>, Martin W. Leass<sup>7</sup>, Peter Lauenstein<sup>8</sup>, Andreas Krah<sup>9</sup>, Norman Händel<sup>10</sup>, Jan de Laffolie<sup>11</sup>, Almuthe C. Hauer<sup>12</sup>, Matthias Heiduk<sup>13</sup>, Gunter Flemming<sup>14</sup>, Antje Schmidt<sup>15</sup>, Dirk Hasenclever<sup>16</sup>, Thomas Mothes<sup>2</sup>

- 1 Clinical Trial Centre, University of Leipzig, Germany
- 2 Institute of Laboratory Medicine, Clinical Chemistry and Molecular Diagnostics, Medical Faculty of the University and University Hospital, Leipzig, Germany
- 3 Children's Hospital of the Clinical Centre "Sankt Georg" Leipzig, Germany
- 4 Alder Hey Children's National Health Service Foundation Trust, Liverpool, United Kingdom
- 5 Translational Gastroenterology Unit, Nuffield Department of Medicine, University of Oxford, John Radcliffe Hospital, Oxford, United Kingdom
- 6 Department of Paediatrics, University of Oxford, Oxford, UK
- 7 University Children's Hospital, Technical University Dresden, Germany
- 8 Helios Children's Hospital, German Clinic for Diagnostics, Wiesbaden, Germany
- 9 Children's Hospital "Prinzessin Margaret", Darmstadt, Germany
- 10 University Children's Hospital Leipzig, Germany
- 11 Children's Hospital, Justus Liebig University Giessen



## Introducció

L'investigació histològica de la mucosa presa en les biòpsies, fins fa poc era considerada la pedra angular per al diagnòstic de la malaltia celíaca (MC) [1]. No obstant això, es va demostrar que els assajos d'anticossos IgA per a la transglutaminasa tisular (IgA-TTG) de mostres de sang són fiables per al diagnòstic en una gran proporció de pacients, de manera que el nombre de biòpsies necessàries pot ser disminuït considerablement [2-4].

Pel que fa a la resposta quantitativa d'IgA-TTG davant la una dieta sense gluten (DSG) hi ha menys coneixement. Els títols d'IgA-TTG generalment disminueixen poc després de començar la DSG, però rarament es normalitzen en pocs mesos i romanen elevats en alguns pacients, fins i tot després d'anys. No obstant això, vam plantejar-nos la hipòtesi que la influència de la DSG pot generar una disminució en les concentracions d'anticossos que permet avaluar a curt termini quan es mesura sense un límit de detecció màxim.

## Materials i mètodes

Es tracta d'una anàlisi exploratòria secundària de les dades de l'estudi prospectiu d'anticossos (AbCD) [3]. L'estudi de AbCD va comptar amb pacients d'entre 5 mesos a 18 anys sempre que una biòpsia duodenal estava programada per confirmar o refutar la MC. Es va realitzar una anàlisi de sang específica per a l'IgA-TTG i l'immunoglobulina G contra la gliadina deamidada (IgGDGL). La dieta sense gluten es va recomenar quan havia una forta sospita de MC. En el seguiment, una anàlisi serològica amb cegament es va realitzar uns tres mesos després per als mesuraments d'anticossos.

Totes les proves centrals d'anticossos es van realitzar amb kits EUROIMMUN (Lübeck, Alemanya). Quan les concentracions d'anticossos estaven per sobre del rang de detecció, es van diluir seriadament els sèrums i es van corregir els valors pel factor de dilució. Per obtenir més informació, consulteu l'article amb els resultats principals [3].

## Resultats i discussió

De 898 pacients, 548 seguien una dieta sense gluten i 350 no. Després d'excloure els infants amb mostres de sang preses més de 30 dies abans de començar una dieta sense gluten, els infants que seguien una dieta baixa en gluten, els infants sense seguiment o amb mostres de seguiment obtingudes menys de 2 mesos o més tard de 6 mesos després de començar la dieta sense gluten, els infants amb deficiència d'IgA selectiva i els casos d'ambdós, IgA-TTG i IgG-DGL per sota del líndar de detecció, 345 nens van romandre per a l'anàlisi primària (sota dieta sense gluten) i 416 nens per a una anàlisi secundària (no dieta sense gluten).

Els resultats es resumeixen a la Taula 1. El factor de disminució d'IgA-TTG a curt termini amb la dieta sense gluten és 14. Si considerem només els infants amb un seguiment estricte de la dieta, el factor és lleugerament superior (15,3). Si considerem només els infants amb un seguiment menys estricte de la dieta el factor és inferior (5,6). Sota la dieta normal amb gluten, no hi ha canvis significatius. En més del 80% dels infants que segueixen la dieta sense gluten la concentració d'IgA-TTG es redueix substancialment.

Amb el seguiment de la DSG la concentració d'IgG-DGL també disminueix a curt termini. El factor de disminució és menor que per a l'IgA-TTG. En el 28,1% dels infants, la concentració es va reduir més de quatre vegades.

És destacable mencionar que, fins i tot quan hi ha una disminució substancial d'anticossos, en un 84% dels casos l'IgA-TTG es va mantenir per sobre del límit superior del rang de normalitat i en un 27% dels casos es va mantenir deu vegades per sobre del límit superior del rang de normalitat ( $10 \times \text{ULN}$ ), en un 38% dels casos l'IgG-DGL es va mantenir per sobre del límit superior del rang de normalitat i en un 5% dels casos deu vegades per sobre del rang de normalitat ( $10 \times \text{ULN}$ ).

Una limitació del nostre estudi és la manca de dades a llarg termini i de biòpsies de control al seguiment. Com a conseqüència, no vam poder seguir la progressió dels pacients "no respondedors" ni vam poder correlacionar la resposta dels anticossos amb els canvis morfològics a l'intestí. Una segona limitació és que no vam poder fer una reintroducció del gluten. Una tercera limitació fou que no va ser possible avaluat l'adhe-

Table 1. Short-term response of IgA-TTG and of IgG-DGL to gluten-free diet

|                       | IgA-TTG             |                                         | IgG-DGL             |                                         |
|-----------------------|---------------------|-----------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|
|                       | Factor of decrease* | Children with substantial decrease (%)* | Factor of decrease* | Children with substantial decrease (%)* |
| GFD total (n = 345)   | 14.0<br>(12.0-16.4) | 89.6<br>(76.1-94.4)                     | 2.9<br>(2.7-3.1)    | 28.1<br>(23.6-33.1)                     |
| very strict (n = 316) | 15.3<br>(13.0-18.0) | 83.2<br>(78.7-85.9)                     | 3.0<br>(2.8-3.2)    | 29.7<br>(25.0-35.0)                     |
| less strict (n = 29)  | 5.6<br>(3.2-9.7)    | -                                       | 2.2<br>(1.7-2.9)    | -                                       |
| Normal diet (n = 46)  | 1.3<br>(1.0-1.5)    | -                                       | 3.0<br>(0.8-1.1)    | -                                       |

\* Means (95% confidence interval)

La principal fortalesa del nostre estudi és la gran quantitat de pacients reclutats, el procediment amb cegament de mesures centrals d'anticossos i la dilució seriada de les mostres de sang, de manera que es poden mesurar correctament les concentracions elevades d'anticossos.

## Conclusions

La mesura d'IgA-TTG després de 3 mesos pot ser útil per confirmar la resposta a una dieta sense gluten, sempre que les concentracions inicials es coneguin. Les mostres de sang s'han de diluir suficientment per determinar la concentració total d'anticossos. Per a la comparabilitat, és necessari utilitzar el mateix kit d'anàlisi per a la presa de mostres inicials i les de seguiment. Es pot considerar clarament que la resposta a la dieta sense gluten és significativa quan, com a mínim, disminueix més d'un factor de quatre. Una menor disminució suggereix una resposta poc favorable, que podria ser indicativa d'una baixa adherència a la dieta i la necessitat d'assessorament clínic o dietètic.

La concentració IgG-DGL també disminueix en la gran majoria dels casos, però no permet distingir si la resposta és causada per la dieta sense gluten o per les fluctuacions aleatòries de manera tan eficaç com l'IgA-TTG. En els procediments estàndard de laboratori l'IgG-DGL a sovint no arriba al límit superior del rang de mesura, el que significa que podria ser una alternativa pragmàtica, però menys que l'IgA-TTG.

## Referències

- Husby S, Koletzko S, Korponey-Szabó I, et al. European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition guidelines for the diagnosis of coeliac disease. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2012; **54**: 136-160.
- Wolf J, Hasenclever D, Petroff D, et al. Antibodies in the diagnosis of coeliac disease: a biopsy-controlled, international, multicentre study of 376 children with coeliac dis-

## 30è aniversari de l'AOECS!

### Quins avenços ha aconseguit en relació a l'etiquetatge de productes per a persones celíaques?



Aquest setembre de 2018, un cop més, ens hem desplaçat fins a Budapest per assistir a la trobada anual de l'Associació de Societats Europees de Celiacs (AOECS), de la qual en som membres fundadors. 37 Associacions Europees formen part de l'AOECS, que representa els interessos d'aproximadament 7.000.000 persones celíaques europees.

Aprofitem que és el 30è aniversari per mirar enrere i parlar dels **avenços que s'han aconseguit en relació a l'etiquetatge dels productes per a persones celíaques**, un dels grans projectes en què treballa l'AOECS.

#### Una mica d'història

Precisament fa 30 anys, el juny de l'any 1988, Celiacs de Catalunya va sol·licitar un apropament internacional a la resta d'associacions de països europeus per valorar la possibilitat de treballar conjuntament en defensa del col·lectiu celiac. Uns mesos més tard, el desembre, es van reunir a Roma els representants de les associacions de 10 països (Àustria, Bèlgica, Dinamarca, Alemanya, Itàlia, Holanda, Noruega, Suïssa, Regne Unit i Espanya) i van fundar l'**Associació de Societats de Celiacs Europees (AOECS)** amb l'objectiu de:

- oferir suport i assistència a les associacions de celiacs a Europa.
- millorar la legislació alimentària nacional.
- millorar l'oferta de productes sense gluten a Europa.

banda, no s'havia de declarar si es feia servir com a additiu per millorar processos de producció o per raons tecnològiques.

Aquestes van ser les raons que es van consensuar a Roma per determinar que sota aquest marc legislatiu hi havia **risques per a la salut dels consumidors celíacs**. A més a més, des d'aquell moment es va acordar realitzar una trobada anual per definir un full de ruta comú i treballar aspectes supranacionals.

#### El Codex i l'etiquetatge dels cereals amb gluten

El *Codex Alimentarius* és un recull de Normes (recomanacions, estàndards i guies) relacionades amb els aliments, la seva producció i seguretat alimentària que pretenen protegir el consumidor, elaborades per la Comissió del Codex, creada l'any 1963 durant la Conferència Mundial de la Salut organitzada per l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació (FAO) i l'Organització Mundial de la Salut (OMS).

**Les Normes del Codex no són d'aplicació obligatòria però s'adopten internacionalment** en formar part de la Comissió els països membres de l'Organització de les Nacions Unides (ONU), associacions internacionals, representants de consumidors i altres institucions. Actualment en formen part el 99% dels governs mundials i més de 200 Organitzacions Internacionals. És per aquest motiu que **la Comissió Europea segueix les recomanacions del Codex per elaborar la legislació d'obligat compliment als països europeus**.

**Etiquetado de los Alimentos Preenvasados** (CODEX STAN 1-1985, Rev.1-1991) que inicialment constava de 8 grups d'aliments que generen hipersensibilitat (al·lèrgies i intoleràncies) i que des d'aleshores havien de ser obligatòriament declarats en els productes.

Les millores que contemplava aquesta norma van ser:

- **Derogació de la regla del 25%.** Fins aquell moment, els ingredients que no superaven el 25% del pes en el producte final no havien de ser declarats però amb aquesta derogació, aquells ingredients derivats de productes especificats a la llista -en el nostre cas aquells derivats de cereals amb gluten (blat, sègol, ordi, civada, espelta i les seves varietats híbrides)- havien de ser declarats de manera obligatòria. A més a més, aquest percentatge es va disminuir fins al 5% per a altres ingredients.
- **El terme "midó" o "proteïna vegetal"** ja no era pas acceptable i, quan provenien d'ingredients com els cereals esmentats, haurien de ser declarats.
- **Tots els additius derivats d'ingredients del llistat d'hipersensibilitat haurien de ser identificats** a l'etiquetatge sense excepcions.

Mentre que la Comissió del Codex treballava per aconseguir dades suficients per publicar la Norma, l'AOECS pressionava el Parlament Europeu per tal que els midons fossin etiquetats de manera obligatòria. Vam demostrar que el contingut en proteïna dels midons podia ser molt variable, entre el 0.3% i el 5%, segons l'espècie vegetal de procedència. És per això que els midons es van començar a etiquetar abans, l'any 1995, en aprovar els membres del Parlament Europeu la Directiva 2000/13/EC (article 6).



Malgrat això, la "llista d'hipersensibilitat" publicada com a Norma pel Codex, no va ser adoptada pel Parlament Europeu en una directiva d'obligat compliment fins al 2003 (Directiva 2003/13/E, annex 3a).

Val a dir que el Comitè d'experts del Codex ha modificat des d'aleshores el llistat inicial amb addicions i eliminacions de grups de productes fins a obtenir el llistat actual. Per exemple, un altre fet de rellevància per al nostre col·lectiu va tenir lloc el 2007, quan

d'evidència científica sobre la quantitat mínima de gluten tolerada per les persones celiaques no van permetre avançar fins a l'any 2007.

Durant aquest any el **Dr. Catassi** va publicar l'estudi que permetia posar un **topall màxim de consum de gluten per dia en les persones celiaques**, ja que aquest estudi conclouia que el consum diari de 50mg de gluten durant un curt període de temps (3 setmanes) és suficient per generar atòfia de les vellositats intestinals. Aquesta quantitat va ser tinguda en compte en l'àmbit legislatiu per tal d'establir un marge de seguretat i determinar que **el consum màxim que podia contenir un producte apte per celíacs és aquell que conté menys de 20ppm**, el que més endavant es denominarà "sense gluten".

Finalment, l'any 2008 es va publicar la **Norma Relativa a los Alimentos para Regímenes Especiales destinados a personas intolerantes al gluten** (CODEX STAN 118 - 1979, revisió 2008) en la qual es defineix:

- 2 tipus de productes + 2 líndars:
- Sense Gluten: per aquells productes amb un contingut inferior a 20ppm
- Molt baix contingut en gluten: per aquells productes amb un contingut entre 20-100ppm
- La quantitat de gluten s'ha de valorar en el producte acabat i no en matèria seca
- La civada és tolerada per un gran nombre de celíacs
- El mètode d'anàlisi oficial per a la determinació del gluten en producte alimentari és l'Elisa R5

Un altre aspecte rellevant a comentar és que durant l'evolució de les Normes del Codex es van realitzar estudis que van permetre posar de manifest que certs aliments no contenen gluten, són aquells que coneixem com "productes per naturalesa sense gluten" o "genèrics" com, per exemple, la fruita, els vegetals o el formatge.

Val a dir que actualment TOTES les recomanacions rellevants publicades pel Codex han estat modificades per tal de tenir en compte les necessitats del col·lectiu celíac. Així mateix, la legislació europea ha estat canviada en benefici dels celíacs. Malgrat això, **actualment només aquells productes susceptibles de contenir gluten que estan identificats amb el segell o menció "sense gluten" són segurs per al col·lectiu celíac**, ja que avui en dia encara no són d'obligada declaració les traces. És per aquest motiu que l'AOECS promou l'ús de la marca del **Símbol Internacional de l'Espiga Barrada** i atorga llicències a aquelles empreses que se sotmeten a auditories externes específiques per al control de gluten.

#### En quins grans projectes treballa l'AOECS?

L'AOECS manté els objectius inicials establerts inicialment, tot i que han evolucionat segons les millores aconseguïdes pel col·lectiu celíac. En resum, les grans línies d'actuació de l'AOECS es resumeixen en:

- Promoure la seguretat i la qualitat dels productes sense gluten.
- Fomentar la recerca en celiaquia.

**gullón**

CUIDARTE ES NATURAL

\*\*\*  
Con **Total**  
**CONFIANZA**



# Estudiants del màster en Bioenginyeria de l'IQS guanyen la medalla de bronze en la competició internacional iGEM presentant un projecte vinculat amb la celiaquia

El Kit De Diagnòs Personalitzat per a la Celiàquia permetria detectar fragments de gluten als menjars

Un equip multidisciplinari de dotze estudiants del màster en Bioenginyeria de l'Institut Químic de Sarrià (IQS), arran de l'experiència personal d'un dels companys, s'han embarcat en el disseny d'un sensor de gluten personalitzat que permeti a la població celíaca gaudir d'un plus d'independència a l'hora de decidir allò que menjaran. Una part del sistema immunitari de cada celiàc té afinat per diferents fragments del gluten i aquest pot variar de pacient a pacient. Partint d'aquesta base, l'equip s'ha proposat dissenyar des de zero un sensor que integri aquell component del sistema immunitari de cada pacient a nivell personalitzat, permetent la detecció dels fragments de gluten en els seus menjars.

Aquest projecte s'ha realitzat en el marc de la competició internacional d'enginyeria genètica **International Genetically Engineered Machine (iGEM)**, que té lloc als Estats Units. És la primera vegada un equip d'alumnes l'Institut Químic de Sarrià (IQS) participa en aquesta competició amb seu a Boston, concretament al "Massachusetts Institute of Technology" (MIT). L'objectiu és el desenvolupament i la divulgació global de l'enginyeria genètica i les seves aplicacions, fomentant la col·laboració entre les millors universitats de tot el món per explorar les possibilitats de la biologia sintètica i el seu impacte en la societat.

**L'equip ha aconseguit medalla de Bronze en la competició iGEM** i ha tomat amb la sensació d'haver fet la feina ben feta, a pesar de comptar amb poc suport econòmic i poc temps per preparar el projecte. Finalment, el futur del projecte, més enllà de la competició, dependrà de les oportunitats que en sorgeixin i l'acceptació que tingui la idea tant en la comunitat científica com en la resta de la societat.

**Com funciona exactament el Kit De Diagnòs Personalitzat per a la Celiàquia?**

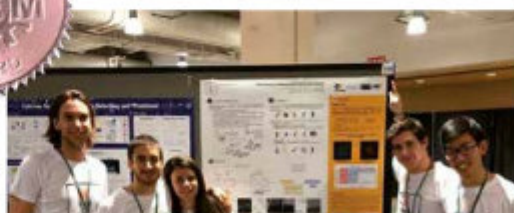
Rebobinant fins a la base, la celiaquia és una malaltia autoimmunitària estrictament relacionada amb la molècula HLA (Hu-



Les tècniques d'enginyeria genètica i la biologia sintètica permeten l'obtenció de la seqüència d'ADN de cada pacient que codifica per aquests receptors, de manera personalitzada, i produir-los en suficient quantitat com per integrar-los en un sensor de sobretaula que ens indiqui no només si una mostra de menjar té gluten sinó si hi té present aquells fragments que desencadenaran la resposta immune.

L'objectiu del projecte, de cara a la competició que va acabar a Boston el passat 25 de novembre de 2018, era llançar el desenvolupament de la idea a la comunitat, obtenir i estandaritzar el factor clau en el procés de detecció, els HLA i, per últim, començar a donar forma a la idea del sensor i fonamentar-la de manera rigorosa.

Victor Maull



# L'entorn social del celiac

## La celiàquia en l'àmbit psicològic



Com pot afectar psicològicament el diagnòstic de celiàquia? Per què és clau el suport de l'entorn social de la persona celiàcia? Ens ho explica la psicòloga Elena Monserrat Pintado, especialista en Psicologia de la Salut, Psicoteràpia i Teràpia Cognitiva i col·laboradora de l'Associació Celiacs de Catalunya.

Quan una persona rep el diagnòstic de celiàquia, s'inicia un procés que desencadena una sèrie d'emocions i de reaccions que inicialment poden fer trontollar la seva estabilitat emocional. És en aquest moment quan s'activa la por a allò que desconeix, la incertesa davant del futur. Poden experimentar-se emocions com la ràbia, irritabilitat o tristesa, fent que la persona es focalitzi en l'estil de vida que ha perdut. En nombroses ocasions, s'experimenten sentiments d'incapacitat a l'hora de dur un correcte control de la malaltia i, sobretot, davant del manteniment de la dieta estricta. Tot plegat genera un cúmul d'emocions ambivalents en la persona acabada de diagnosticar, que és important que es doni permís per expressar i gestionar, per tal de garantir una vida emocional funcional i plena.

**El dia a dia de la persona celiàcia canviarà inevitablement. Però això no és dolent, al contrari, és la porta a la millora física i psicològica,** la porta a la comprensió de la malaltia, al seu funcionament i a un nou estil de vida. I és que quan som capaços de posar nom a allò que ens succeeix i compenem els seus mecanismes, podem estar una mica més preparats per afrontar de forma activa els obstacles que se'ns presentin, buscant solucions i estratègies en vies a un millor funcionament. **El celiàcia es troba, per tant, davant d'una nova realitat que haurà d'acceptar i a la que s'haurà d'adaptar de forma progressiva,** donant-se temps per resoldre dubtes, recavar informació fiable i sentir-se capaç per trobar el seu propi equilibri.

El diagnòstic de la celiàquia no passa desapercebut per l'entorn, sinó que té un impacte en l'àmbit psicosocial. **La família, la parella, els amics, els companys de feina o d'estudi, així com els serveis de salut i les associacions de les quals és membre la persona celiàcia, formen l'entorn més significatiu per a aquesta.** La seva funció principal és la de donar suport, tant material com psicològic, i permetre l'expressió d'emocions, proporcionar informació vàlida i ajudar al manteniment d'una identitat social positiva que s'haurà pogut veure malmesa pel diagnòstic de la malaltia crònica. Seran pilars fonamentals en el manteniment de la dieta del celiàcia, en l'acompanyament del seu procés d'acceptació de la malaltia i permetran una millor gestió de les situacions conflictives.

Si preguntem, **és freqüent trobar en els celiàcia un fort sentiment d'incomprensió per part de l'entorn.** Familiars i amics no acaben d'entendre el diagnòstic, no comprenen les conseqüències de transgredir la dieta. És més, de vegades poden arribar a incitar a no seguir les normes, "per un cop no et passarà res". Serà important no perdre la calma i comprendre que **en la majoria dels casos la falta de suport i de comprensió ve derivada d'una manca d'informació.**

És fonamental que la persona celiàcia parli amb els familiars i amics, els hi expliqui com se sent i resolgui els dubtes que tenen. Pot ser una tasca feixuga, però és de vital importància. **Cal veure aquest esforç com una inversió de temps en la salut d'un mateix.** En els casos on el suport d'amics i familiars no sigui viable, s'haurà de recórrer a agents externs que permetin potenciar la pròpia responsabilitat i el sentiment d'autoeficàcia davant la malaltia i l'adherència a la dieta.

**El suport social es converteix, per tant, en una potent eina terapèutica per al celiàcia.** funcionarà com un autèntic

# Informació per a pacients, familiars i cuidadors: protocol per al diagnòstic precoç de la malaltia celíaca

Aquesta guia busca apoderar al pacient celíac



Aquest 2018 el Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat va publicar l'actualització del **"Protocol per al diagnòstic precoç de la malaltia celíaca"**, una eina per ajudar a actualitzar els coneixements dels professionals sanitaris per aconseguir disminuir el temps de diagnòstic de celiaquia. **Un altre dels objectius del Protocol és formar al pacient celíac** perquè sigui conscient de la importància de l'adherència a la dieta sense gluten. És per això que **aquest novembre de 2018 s'ha publicat el "Protocol per al diagnòstic precoç de la malaltia celíaca. Informació per a pacients, familiars i cuidadors"**, una adaptació del protocol específicament elaborada per a ells, perquè puguin tenir més coneixements sobre la celiaquia.

Un dels objectius que tenim a l'Associació és **apoderar al pacient celíac** perquè millori el seu dia a dia, i precisament aquest document és una eina clau per aconseguir-ho. Us

anem a llegir-lo! El podeu consultar online gratuïtament a la nostra pàgina web.

El **"Protocol per al diagnòstic precoç de la malaltia celíaca. Informació per a pacients, familiars i cuidadors"** ha estat editat pel Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat i desenvolupat pel "Grup de Treball del Protocol per al diagnòstic precoç de la malaltia celíaca", del qual l'Associació de Celíacs en formem part.

Per a l'edició d'aquest document hem treballat conjuntament els millors especialistes en malaltia celíaca del nostre país: totes les societats científiques implicades en la diagnosi de la celiaquia, les administracions públiques (com el Servicio de Evaluación del Servicio Canario de la Salud i l'AECOSAN), i les principals associacions de pacients celíacs: Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten, Federación de Asociaciones de Celíacos de España i Celíacs de Catalunya.

Algunes de les preguntes a les quals es dona resposta al document són:

- Què és la malaltia celíaca? A qui afecta?
- Què és el gluten?
- Quins són els símptomes de la malaltia celíaca?
- Com es diagnostica i quins tractaments hi ha?
- Què han de tenir en compte els pacients quan visiten al metge?
- Quins professionals estan implicats en l'atenció de les persones amb celiaquia?
- Quin és el paper del familiar i/o cuidador?
- On poden obtenir més informació o ajuda els pacients, familiars o cuidadors?

Recordem que aquesta guia és fruit de la petició que va fer el Defensor del Poble l'any 2017 al Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat, instant-lo a l'actualització del document de diagnòstic precoç de la malaltia celíaca, que no s'actualitzava des del 2008.

## Entrevistem a Marta Cuadrat, degustadora professional de cerveses

“Com a celíaca, en una cervesa amb gluten puc valorar la part visual i l'aromàtica”

La Marta Cuadrat va estudiar **Enginyeria Tècnica Agrònoma en Indústries Alimentàries i Enginyeria Superior Agrònoma**, especialitat en Biotecnologia. Té el **Máster en Ciència i Tecnologia Cervesera** de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de Alcalá de Henares i La Fundación Benéfico Docente de la Asociación Española de Técnicos de Cerveza y Malta.

La Marta Cuadrat Paules té 36 anys, és celíaca i treballa com a Cap de Qualitat i Laboratori del Centre de Producció de l'empresa Mahou San Miguel de Lleida des de fa 12 anys, quan hi va començar com a Supervisora. Quan tenia 25 anys li van diagnosticar celiàquia i va plantejar-se deixar la feina de degustadora professional de cerveses, ja que no podia tastar-les. Però no va desistir, va seguir treballant i l'esforç va donar els seus fruits: el 2016 i 2017 va obtenir el premi a la millor degustadora de cerveses entre els més de 100 panelistes en actiu de la companyia Mahou San Miguel. Val a dir que, des del diagnòstic, la Marta degusta la cervesa amb l'olfacte!

– Com vas començar a treballar com a degustadora de cerveses?

Quan em vaig incorporar a la Mahou San Miguel com a supervisora de laboratori vaig rebre una formació on em van entrenar per distingir els diferents flavors que es poden trobar a la cervesa.

– Quants anys fa que ets celíaca? Quins símptomes tenies i com t'ho van diagnosticar?

Em van diagnosticar l'any 2007, quan tenia 25 anys i tot just feia un any que havia començat a treballar a l'empresa Mahou San Miguel. Precisament fou quan vaig fer la revisió anual a la feina, ja que tenia alguns paràmetres del fegre alterats i la ferritina baixa.

Jo sempre he estat prima, però durant l'últim any vaig perdre molt pes i notava molèsties digestives com mals de panxa inexplicables o digestions pesades. Així que vaig anar al digestòleg. Quan em va veure, em va dir "anem a descartar que siguis celíaca", i jo tota convençuda li vaig

Per altra banda, vaig necessitar un temps d'adaptació per acostumar-me a la dieta, començar a mirar totes les etiquetes, sortir a menjar fora de casa, etc. A més, quan deia que era celíaca, em deien "celi què?". Per sort, ha millorat molt l'oferta de productes sense gluten i de restaurants aptes per a celíacs.

– Com que t'ho van diagnosticar quan ja treballaves com a degustadora de cerveses, com et va afectar a l'hora de desenvolupar la teva feina?

Al principi va ser complicat i es va qüestionar si podia seguir o no, com és normal. Quan em van diagnosticar la celiàquia vaig sortir formalment del panel de cata per precaució, però pel meu compte vaig continuar entrenant i degustant cerveses sense provar-les. Com que vaig demostrar que amb el nas era capaç de detectar quasi tots els atributs, vaig tornar a entrar formalment al panel. La meua perseverança i responsabilitat en l'execució de les degustacions amb gluten han fet possible que pugui ser panelista.

A més, precisament hi vaig poder seguir perquè formo part



**– Quines propietats organolèptiques pots descriure d'una cervesa amb gluten?**

Una degustació es fa des de tres punts de vista:

- Aspecte visual on es valora el color, la terbolesa i l'espuma
- Aromes en nas
- Sabor en boca

Per tant, com a cellera, en una cervesa amb gluten puc valorar la part visual i l'aromàtica.

Pel que fa als aromes, puc percebre tots aquells que provenen tant de les matèries primeres com del procés d'elaboració:

- Llúpol: herbals, cítric, afruitats, especiats, resinós, terrós...
- Cereals: torrats, caramel, regalèssia, fumats...
- Llevat: afruitats, sofrats, especiats...

**– Quan cates una cervesa, sabries distingir els diferents cereals pels quals està composta?**

En general és complex i la més quiet diria que cada estil de

**– Creus que l'anàlisi sensorial és una qualitat innata? Es pot entrenar?**

Una mica de les dues coses. Hi ha gent que pot tenir més facilitat, però és cert que entrenant es pot millorar. També es pot donar el cas que una persona sigui anòsmica per certs aromes, és a dir, que ni en concentracions altíssimes els pot olorar i, per tant, això no es pot canviar.

**– Ens pots explicar alguna curiositat vinculada amb la teva feina?**

Sóc sommelier de cervesa i això em permet formar part d'un grup de la companyia que treballem per difondre la cultura cervesera mitjançant maridatges, difonent coneixements de les nostres cerveses, coneixent la gastronomia local i del món... És una part molt maca de la meva feina que em permet trencar amb el dia a dia i treballar per promoure la cultura cervesera.

**– Recomana'ns cerveses sense gluten!**

**San Miguel Gluten Free:** la primera cervesa de Mahou San Miguel sense gluten i amb totes les característiques organolèptiques de SM Especial. **Mahou 5 Estrellas Sin**

## Perdem la por a viatjar seguint la dieta sense gluten!

Els nostres socis i sòcies ens expliquen les seves vivències viatjant i com han superat els obstacles per seguir la dieta sense gluten. Ens mostren que ser celiac no és un impediment per moure's pel món, només cal una bona planificació i ser previsors!



### Celiacs de viatge a Londres!

El passat agost de 2018 vam fer el primer viatge des del diagnòstic del meu fill petit i meu. Vam anar 5 dies a Londres. Anàvem cinc persones: el meu marit, els meus dos fills, la parella d'un d'ells i jo. Vam viatjar amb avió i, com que el vol és curt, no vam necessitar menjar a l'avió, encara que portàvem alguns snacks i galetes sense gluten a la bossa de mà. No se sap mai si hi pot haver endarreriments en els vols!

Vam començar a organitzar el viatge un mes abans aproximadament. **Em vaig posar en contacte amb l'Associació Celiacs de Catalunya per resoldre alguns dubtes. Vaig consultar la pàgina web de l'Associació de Celiacs del Regne Unit, on vaig trobar un munt de restaurants certificats per ells.** També em va ajudar molt l'experiència d'altres celiacs que ja havien anat a Londres i que, a través de les xarxes socials, em recomanaven llocs on dinar i sopar. Des d'aquí els hi dono les gràcies, i també a les dues Associacions per tota la informació facilitada, que ha estat primordial per gaudir amb tranquil·litat del viatge.

Londres és una ciutat molt gran i preciosa i, per tant,

En un parell d'ocasions vam comprar galetes per berenar a la cadena de supermercats Tesco, on hi ha una secció Free From. Allà vam descobrir unes galetes impressionantment bones de la marca Prewetta!

Tots els restaurants on vam anar tenen un gran coneixement de la celiaquia i és segur anar-hi a menjar. Vam menjar al restaurant **Honest Burgers**, hi ha molts locals distribuïts per tot Londres; a **Carluccio's** a Westfield London, que és un gran centre comercial i a **Cotto Italian**, que està molt a prop del Museu de la Guerra Imperial. Vam estar molt ben atesos a tots ells, amb la tranquil·litat que atorga un establiment acreditat.

Tot el que vam visitar ens va agradar molt: Camden Market, Covent Garden, Notting Hill, els museus, la Torre de Londres, el Parlament, Westminster Abbey, Hyde Park... Com a curiositat, dir-vos que malauradament el Big Ben estava en reformes. Ens va resultar molt fàcil moure'ns amb autobús i metro, ja que són medis realment ràpids i econòmics. Només vam utilitzar dues vegades el servei de taxi que funciona molt bé i, a més a més, hi caben cinc pas-

## Viatge sense gluten a Tanzania i Zanzibar!

Aquest juliol de 2018 vaig viatjar a Tanzania i Zanzibar durant 20 dies, juntament amb un grup de 12 persones a qui no coneixia prèviament. De totes, l'única celiaca era jo. Vam estar fent un safari de 5 dies per diferents parcs nacionals com el Tarangire, Serengeti i Ngorongoro, després vam anar a Arusha per continuar cap a Moshi, Lushoto, des d'on vam fer un trekking de 3 dies per les muntanyes d'Uluwazi i els diferents poblets, Bagamoyo, i per acabar vam anar cap a Zanzibar, on vam estar a Stone Town i Jambiani.

Quan decideixo el destí, faig una recerca per Internet de com està el tema del gluten al país. Si hi ha una Associació, hi contacto, busco restaurants i porto un llistat. En aquest cas, a Àfrica no hi ha coneixement de la celiaquia, com també em va passar a Àsia, així que sabia que havia d'anar més preparada. **Primer vaig imprimir la 'gluten free card' en l'idioma del país, en aquest cas en swahili, i la vaig plastificar perquè em durés tot el viatge sense fer-se malbé.** Evidentment, part important de la motxilla fou menjar: pa de motlle que acostuma a durar, bastonets de pa, galetes i, sobretot, fruits secs. A més a més, no va faltar el permil embassat al buit pels esmorzars i per alguna emergència, també alguna marmelada individual per si algun dia em venia de gust dolç, algun paté i llunes de tonyina, que van bé per preparar un sandvitx ràpid allà on siguis. Tot això acompanyat amb bosses de congelar per guardar allò que anava obrint, pinces per tancar les bosses, un ganivet de plàstic tipus càmping i un mini tupper amb monodosos d'oli per si havia de menjar aròstic blanc perquè no em podien oferir res més un cop havien llegit la 'gluten free card' o bé per si un dia la majoria decidia menjar en paradetes del camer que no donaven gaire seguretat.

Vaig viatjar en avió amb la companyia Ethiopian Airlines. Com sempre faig **quan viatjo, a l'hora de fer la reserva vaig especificar que necessitava un menú gluten free.** Uns dies abans de viatjar vaig demanar que em confirmessin que estava reservat. Quan vaig facturar, vaig demanar que m'ho confirmessin de nou. Per la meua sorpresa, per primer cop no estava reservat. Després

de l'ensurt, el responsable ho va poder arreglar i a Madrid (on feia la primera escala) em van afegir el meu menú, així que finalment vaig poder menjar. Mai havia tingut cap problema, però a la bossa de mà hi porto sempre alguna cosa per menjar per si de cas.

No teníem cap hotel o apartament reservat, únicament els dies de safari, que dormíem en tendes de campanya i ens cuinaven a les cuines que hi havia a la zona d'acampada. Ens vam allotjar en llocs senzills com albergs i vam menjar en restaurants majoritàriament locals. **Pel que fa a l'esmorzar, sempre posava jo el meu pa,** ja que l'únic que podia prendre era fruita i cafè, i en alguns llocs ens feien ous o truita.

**Als restaurants no tenien cap coneixement de la malaltia, però jo sempre vaig ensenyar la 'gluten free card' en el seu idioma,** la van llegir, els hi vaig preguntar si ho havien entès i si tenien dubtes, em van preguntar i en cap lloc vaig tenir problemes per menjar. Això sí, la varietat era limitada, però així i tot és dels destins on millor he menjat. Durant els dies del safari, l'empresa *Duma Explorer*, va demanar si hi havia algú amb al·lèrgies o que fos vegetariana. Jo vaig fer saber que era celiaca i em van tractar molt bé, sempre tenint-ho en compte i, fins i tot, amb algun detall perquè pogués menjar alguna cosa especial com la resta, com un pa de pessic i una mena de bunyol que em va fer el cuiner expressament per mi.

Si decidís anar-hi, els llocs que em van agradar agradat més i que recomanaria són els dies de safari i Zanzibar, la zona de Jambiani és molt tranquil·la i no estava plena de turistes.

Com a curiositat del viatge, us podria explicar que tot va *pole...* (a poc a poc) i als restaurants pots triar molt fins que et serveixin però, com diuen ells, *Hakuna matata!* Al cap i a la fi, estem de vacances, però és millor no esperar a tenir gana per anar a menjar!

Marta Gutiérrez Lostes



La sòcia Marta Gutiérrez, de 35 anys, ens explica la seva experiència viatjant!

## Ruta sense gluten des de Hèlsinki fins a Vilnius

**Inma Cerdan, de 42 anys, ens explica la seva experiència viatjant amb la seva filla Leyre, que és celíaca, té 12 anys i és sòcia de l'Associació Celiacs de Catalunya**



Aquest agost de 2018 hem anat de viatge a diversos països. Durant 15 dies hem fet una ruta des de Hèlsinki fins a Vilnius, passant per Tallin i Riga. Hi hem anat quatre adults i dos nens, dels quals la Leyre, que és la meua filla, és l'única celíaca.

Abans de viatjar a qualsevol lloc procuro veure quins establiments hi ha sense gluten. Habitualment consulto diversos llocs: les associacions dels països si en tenen, blogs de celíacs, la web de Glutenfreeroads, etc.

Vam viatjar en avió però no hi vam haver de menjar perquè el vol era només de quatre hores. Això sí, vam agafar un Ferry de Hèlsinki a Tallin i allà hi havia un Burger King que tenia una hamburguesa sense gluten.

Com que aquest any ens vam allotjar en apartaments, vam poder descobrir diversos supermercats. No ens va ser difícil trobar productes específics sense gluten (cereals, pa, pizza...), gairebé tots eren de la marca Schär. El que ens va costar més va ser comprar permís dolç, salsitxes..., ja que no tenien cap producte identificat amb la llegenda 'sense gluten'. A Hèlsinki i Tallin va ser una mica més fàcil però a la resta d'Estònia, Letònia i Lituània, més difícil.

Als migdies acostumàvem a dinar a restaurants. No va ser complicat perquè tenien les cartes mercades amb els al·lèrgens a tots els restaurants, així que escollint plats sense salses, amb l'al·lèrgen sense gluten i explicant al cambrer i al cuiner com controlar la contaminació encreuada, vam aconseguir dinar sense problemes.

El que més ens va agradar del viatge va ser Tallin i el Parc Nacional de Lahemaa. Com a curiositat, cal dir que ens va ser impossible dinar a l'exterior perquè si ens posàvem a menjar un entrepà, les vespes no trigaven ni 2 minuts en arribar!

Hem anat a molts països amb la Leyre i, tret d'algun incident puntual, si vas ben informat i preparat no crec que hi hagi grans problemes. Ens resistim a deixar de viatjar per l'únic fet de ser celíacs!

**Inma Cerdan Garcia**

### RESTAURANTS ON VAM MENJAR\*:

Hèlsinki (Finlàndia):

- **Mcdonald's**: tenien una hamburguesa sense gluten.
- **Kotipizza**: hi ha diversos establiments a la ciutat. Les pizzes estaven boníssimes i és una opció quan tots els restaurants són tan cars.
- **Burger King** (al Ferry de Hèlsinki a Tallin).

*A continuació us proporcionem els contactes.*

#### Estonia

Estonian Coeliac Society  
aive@tsoliakia.ee  
www.tsoliakia.ee

# Per què cada cop hi ha més restaurants amb opcions sense gluten que no són aptes per als celíacs?

Recuperem un article que hem publicat al blog de l'associació i que ha tingut molt bona acollida, per a aquelles persones que encara no heu tingut l'oportunitat de llegir-lo

Durant els últims anys hem vist augmentar el nombre de restaurants que ofereixen opcions sense gluten a la carta, però això no significa que siguin aptes per als celíacs. La 'moda' de menjar sense gluten, sovint ligada a la creença sense fonament científic que és més sa, ha fet incrementar l'oferta sense gluten. No obstant això, més del 80% dels establiments catalans que ofereixen productes sense gluten no compleixen el Reglament Europeu 1169/2011 en matèria de declaració d'al·lèrgens.

## Quin problema hi ha actualment?

Per una banda, trobem restaurants que ofereixen menús sense gluten i que indiquen que el seu menjar pot contenir traces de gluten, i llavors als celíacs ja ens queda clar que no hi podem menjar, ja que només ingerint 50mg –l'equivalent a la mesura d'un gra d'arròs– de gluten al dia ja patim danys severa a les vellositats de l'intestí prim. Per altra banda, hi ha restaurants que ofereixen menjar per a celíacs i que, de paraula, garanteixen que són segurs però que realment no tenen en compte la contaminació encreuada, o no al 100%. Per exemple, potser utilitzen espècies moltes que contenen traces de gluten o algun dels seus proveïdors no garanteix l'absència de traces als aliments. En molts casos, els mateixos establiments no són conscients que no ho estan fent bé i no coneixen el risc que suposa per a la salut dels clients. A l'Associació ajudem a gestionar dia a dia reclamacions de casos de contaminacions de celíacs a establiments, precisament per fets com aquests.

## Com menjar als restaurants de forma segura?

Llavors, com podem estar tranquils menjant a restaurants i sabent que, si diuen que són aptes per a celíacs, realment ho són? La resposta és senzilla: **anant a establiments acreditats per les Associacions de celíacs, ja que segueixen tots els protocols de seguretat alimentària per ser aptes per a celíacs.**

**Què és un establiment acreditat Sense Gluten apte per a celíacs?** Aquell que voluntàriament ha passat un procés d'avaluació per part d'una Associació i compleix unes directrius per cuinar de forma segura per als celíacs (menys 20ppm). Es revisa la fitxa tècnica dels productes, les declaracions d'al·lèrgens, els protocols específics per donar servei als celíacs, es forma als treballadors en control del celíac i es realitza la neteja i la



## Com augmentar el nombre restaurants aptes per als celíacs?

**Necessitem la col·laboració de tots els celíacs per poder augmentar la llista d'establiments acreditats**, que actualment són més de 260 a Catalunya.

**Per què la necessitem?** Hi ha restaurants que ofereixen menjar per a celíacs als quals contactem des de l'Associació i oferim l'opció d'acreditar-se de forma gratuïta però no ho veuen necessari perquè ja tenen clients celíacs que hi van de totes maneres, i el procés d'acreditació requereix temps i implicació. Aquests restaurants al·leguen que ja segueixen tots els requisits per ser aptes, però la nostra experiència ens demostra que la majoria de vegades no és així i, per tant, des de les Associacions no podem garantir que realment s'hi pot menjar de forma segura. Potser ho fan bé o potser no, però com que no volen que els acreditem, no ho sabem, i la llista de restaurants segurs per als celíacs es redueix dràsticament. Per tant, **la forma com els celíacs podem posar el nostre gra de sorra –que és clau– és anant només als restaurants que estan acreditats per les Associacions.** I als que no ho estan, demanant-los-hi que s'acreditin per poder-hi menjar tranquils i de forma segura.

Si patim una contaminació en un establiment, és clau que posem una reclamació (es necessita el tiquet i l'informe mèdic). Si tenim dubtes de com fer-ho, posem una en contacte amb nosaltres.



## Llista dels establiments acreditats Sense Gluten com a aptes per a celíacs

Llista d'establiments a D1/12/18.

Aquesta llista s'actualitza de forma contínua i està sempre actualitzada a la web [www.cellacscatalunya.cat](http://www.cellacscatalunya.cat). Consulteu-la a la nostra web!

| NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO   | Dirección                                                    | Población        |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|
| VIENA                        | av/ Ca n'Amat, 6                                             | Abrera           |
| GRANJA SANT FRANCESC         | c/ de Mar, 1                                                 | Altaiulla        |
| L'ESTANY - CASA DE FUSTA     | Partida L'Encanyissada s/n                                   | Amposta          |
| CARNISSERIA MIGUEL DOLZ      | c/ Miquel Granell, 21                                        | Amposta          |
| CAN MANEL                    | c/ Mestre Xavier Plana, 6                                    | Andorra La Vella |
| VIENA                        | Consultar establecimientos en web                            | Andorra La Vella |
| LA TAGLIATELLA               | c/ Temple, 9                                                 | Badalona         |
| LA MAR DE COOKIES            | c/ Sant Ignasi de Lolola, 9                                  | Badalona         |
| CELIADICTOS                  | c/ La Pobla de Lillet, 5                                     | Barcelona        |
| CONESA ARTESANS DE L'ENTREPA | c/ Llibreteria, 1                                            | Barcelona        |
| CEREAL HOUSE                 | pgs/ Via de la Vila de Gràcia, 20                            | Barcelona        |
| EROCA                        | c/ Bruc, 21 3r                                               | Barcelona        |
| ELS PESCADORS                | pgs/ Prim, 1                                                 | Barcelona        |
| EN VILLE                     | c/ Doctor Dou, 14                                            | Barcelona        |
| GINOS RONDA UNIVERSITAT      | rda/ Universitat, 27                                         | Barcelona        |
| FOSTER'S HOLLYWOOD           | pgs/ Manel Girona, 38                                        | Barcelona        |
| GINOS DIAGONAL MAR           | av/ Diagonal, 3 (CC Diagonal Mar)                            | Barcelona        |
| GINOS MODA SHOPPING          | c/ de la Marina, 16-18 (CC Moda Shopping)                    | Barcelona        |
| GINOS VIA LAETANA            | c/ Via Laetana, 71                                           | Barcelona        |
| GINOS MAREMAGNUM             | Moll d'Espanya, 5 Planta 0 Local 7 (CC. Maremagnum)          | Barcelona        |
| GINOS FRANCESC MACIÀ         | pgs/ Francesc Macià, 7                                       | Barcelona        |
| GINOS LA MAQUINISTA          | av/ Asunción, s/n (CC La Maquinista)                         | Barcelona        |
| GRANJA DULCINEA              | c/ Petritxol, 2                                              | Barcelona        |
| IL PICCOLO FOCONE            | c/ Dos de Maig, 268                                          | Barcelona        |
| LA FONT DE PRADES            | avda/ Francesc Ferrer i Guàrdia, 13-27 (Poble Espanyol)      | Barcelona        |
| LA TAGLIATELLA               | av/ Diagonal, 431                                            | Barcelona        |
| LA TAGLIATELLA               | Trav/ de Gràcia, 87                                          | Barcelona        |
| LA TAGLIATELLA               | c/ Dr. Ferrán, 25-27                                         | Barcelona        |
| LA TAGLIATELLA               | rda/ Universitat, 31 Local 2                                 | Barcelona        |
| LA TAGLIATELLA               | c/ Gran Via de les Corts Catalanes 149-151 (Clutat Judicial) | Barcelona        |
| LA TAGLIATELLA               | c/ Muntaner, 359                                             | Barcelona        |
| MUSSOL CASP                  | c/ Casp, 19                                                  | Barcelona        |
| MUSSOL ARAÇÓ                 | c/ Aragó, 261                                                | Barcelona        |
| MUSSOL PEDRALBES             | av/ Diagonal, 611-613- Local 51 (CC Pedralbes Centre)        | Barcelona        |
| MUSSOL ARENAS                | c/ Gran Via de les Corts Catalanes, 373-385 (C.C ARENAS)     | Barcelona        |
| OTTO SYLT                    | c/ Gran Via de les Corts Catalanes, 622                      | Barcelona        |
| OUT OF CHINA                 | c/ Aribau 112                                                | Barcelona        |
| PASTICELIA                   | c/ París, 165 baixos                                         | Barcelona        |
| PLANELLES DONAT              | c/ Portal de l'Àngel, 7                                      | Barcelona        |
| PLANELLES DONAT              | c/ Portal de l'Àngel 27                                      | Barcelona        |
| THAI BARCELONA               | c/ Diagonal 979                                              | Barcelona        |



|                                       |                                                      |           |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------|
| LA TAGLIATELLA                        | Trav/ de Gràcia, 11                                  | Barcelona |
| PLANELLES DONAT                       | c/ Portal de l'Àngel, 25                             | Barcelona |
| PLANELLES DONAT                       | c/ Cucurulla, 9                                      | Barcelona |
| CASA DE MANI                          | c/ Sardenya, 56 local 3                              | Barcelona |
| GISELA PASTISSERIA BIOLOGICA I VEGANA | c/ de Ríols, 27-29 (Plaça del Sol de Baix)           | Barcelona |
| VIENA                                 | Rambla, 115                                          | Barcelona |
| VIENA                                 | av/ Diagonal, 207 Local C-A 411 Bis (CC Les Glòries) | Barcelona |
| VIENA                                 | av/ Diagonal, 3 Local (CC Diagonal Mar)              | Barcelona |
| VIENA                                 | pg/ Potosí, 2 Local C-45, C-46 (CC La Maquinista)    | Barcelona |
| VIENA                                 | c/ València, 243-245                                 | Barcelona |
| VIENA                                 | av/ Diagonal, 609 Locals B-17, B17BIS (CC Pedralbes) | Barcelona |
| VIENA                                 | c/ Pelai, 16                                         | Barcelona |
| LA TAGLIATELLA                        | c/ la Volta, 6 Parets del Vallès (CC Parets)         | Barcelona |
| LA TAGLIATELLA                        | av/ Diagonal, 208 (CC Glòries)                       | Barcelona |
| MESSIE SIN GLUTEN MUNTANER            | c/ Muntaner, 109                                     | Barcelona |
| LA TAGLIATELLA                        | av/ Riu de Janeiro, 42 (CC Heron City)               | Barcelona |
| SINGLUT VIRREINA                      | pça/ de la Virreina, 3                               | Barcelona |
| STARBUCKS CONCELL DE CENT             | c/ Del Consell de Cent, 343                          | Barcelona |
| STARBUCKS FERRAN                      | c/ de Ferran, 25                                     | Barcelona |
| STARBUCKS PELAI                       | c/ Pelai, 13-39                                      | Barcelona |
| STARBUCKS DIAGONAL 640                | av/ Diagonal, 640                                    | Barcelona |
| STARBUCKS RAMBLA                      | rb/ de Catalunya, 10                                 | Barcelona |
| STARBUCKS SAGRADA FAMÍLIA             | pça/ Sagrada Família, 19                             | Barcelona |
| STARBUCKS FRANCESC MACIÀ              | pça/ Francesc Macià, 7                               | Barcelona |
| STARBUCKS DIAGONAL 593                | av/ Diagonal, 593                                    | Barcelona |
| STARBUCKS VIA LAIETANA                | Via Laietana, 32                                     | Barcelona |
| STARBUCKS PLAZA UNIVERSITAT           | pça/ Universitat, 2                                  | Barcelona |
| STARBUCKS DIAGONAL MAR                | av/ Diagonal, 3 (CC Diagonal Mar)                    | Barcelona |
| STARBUCKS MAREMAGNUM                  | Moll d'Espanya, 5 (CC Maremagnum)                    | Barcelona |
| STARBUCKS CANALETES                   | rb/ Canaletes, 109                                   | Barcelona |
| STARBUCKS GLORIES                     | av/ Diagonal, 208                                    | Barcelona |
| STARBUCKS RONDA SANT PERE             | rda/ Sant Pere, 17                                   | Barcelona |
| STARBUCKS DIAGONAL 635                | av/ Diagonal, 635                                    | Barcelona |
| STARBUCKS COMTAL                      | c/ Comtal, 32                                        | Barcelona |
| STARBUCKS MAQUINISTA                  | c/ de Potosí, 2 (C.C. La Maquinista)                 | Barcelona |
| STARBUCKS TUSSET                      | c/ de Tuset, 2                                       | Barcelona |
| STARBUCKS ROOM MATE ANNA              | c/ d'Aragó, 271                                      | Barcelona |
| STARBUCKS ARGENTERIA                  | c/ Argenteria, 61                                    | Barcelona |
| STARBUCKS RAMBLA 122                  | rb/ de Catalunya, 122                                | Barcelona |
| VIENA                                 | c/ del Foc, 109                                      | Barcelona |
| SINGLUT VIRREINA                      | pça/ de la Virreina, 3                               | Barcelona |
| L'OBRAIDOR SENSE GLUTEN               | c/ Sant Frederic, 32                                 | Barcelona |
| GINOS TUSSET                          | c/ de Tuset, 2                                       | Barcelona |
| GINOS SEPULVEDA                       | c/ de Sepúlveda, 183                                 | Barcelona |
| M2 GLUTEN FREE                        | av/ Diagonal, 506 baixos 2ª                          | Barcelona |

**ESPAI SENSE GLUTEN 2018**

Associació Cellers de Catalunya



|                                    |                                                                    |                          |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| L'ANCORA 2                         | av/ Sanatori, 5-7                                                  | Calafell                 |
| OLIMAR II                          | c/ Colón, 3                                                        | Cambrils                 |
| OLIMAR II                          | c/ Colom, 3                                                        | Cambrils                 |
| PORT EUGENI                        | rbia/ Jaume I, 49                                                  | Cambrils                 |
| EL POSITO DE CAMBRILS              | pça/ Mossèn Joan Batalla, 3                                        | Cambrils                 |
| LA TAGLIATELLA                     | c/ Consolat de Mar, 56                                             | Cambrils                 |
| LA MARINADA                        | Camí Cavet de Barenys, s/n (Apto.Correos, 208)                     | Cambrils                 |
| CARAVAN FOOD RACER                 | Itinerant (consulteu el seu web per conèixer la seva localització) | Cassà de la Selva        |
| VIENA                              | ctra/ de Sabadell, 60                                              | Castellar del Vallès     |
| DAL NONNO                          | av/ Constitució, 60                                                | Castelldefels            |
| VIENA                              | av/ del canal Olímpic, 24 (CC Àncora Blau)                         | Castelldefels            |
| HOTEL TERRADETS DEL LLAC           | ctra/ C-13 Balaguer Tremp, Km 75                                   | Cellers (Castell de Mur) |
| GINOS SPLAU                        | av/ Baix Llobregat s/n (CC Splau)                                  | Comellà de Llobregat     |
| LA TAGLIATELLA                     | ctra/ Esplugues, 2                                                 | Comellà de Llobregat     |
| LA TAGLIATELLA                     | av/ Baix Llobregat, s/n (CC Splau)                                 | Comellà de Llobregat     |
| VIENA                              | av/ del Baix Llobregat (CC Splau)                                  | Comellà de Llobregat     |
| TOMMY MEL'S                        | av/ Del Baix Llobregat (CC Splau)                                  | Comellà de Llobregat     |
| NOUCELAND                          | av/ Onze Setembre, 257                                             | El Prat de Llobregat     |
| PETIT ANCORA 2                     | c/ Mtserrat, 15                                                    | El Vendrell              |
| PASTISSERIA CASAL                  | pça/ del Consell, 3                                                | Encamp                   |
| HOTEL FENIX                        | c/ Prat Gran 3-5                                                   | Escaldes - Engordany     |
| COMTES D'URGELL                    | av/ de les Escoles, 29                                             | Escaldes - Engordany     |
| DELLOS                             | av/ del Fener, 17                                                  | Escaldes - Engordany     |
| LA TAGLIATELLA                     | av/ Carlemany, 91                                                  | Escaldes - Engordany     |
| HOTEL EUREKA                       | av/ Carlemany 36,                                                  | Escaldes - Engordany     |
| VIENA                              | av/ Comellà, 154                                                   | Esplugues del Llobregat  |
| LA TAGLIATELLA                     | c/ Cap de Creus (cantonada c/Canigo)                               | Figueras                 |
| VIENA                              | av/ de Roses, 86 Vilatanim                                         | Figueras                 |
| L'AMARANT                          | c/ Sant Josep, 32                                                  | Figaró                   |
| LA TAGLIATELLA                     | c/ Progrés, 69                                                     | Gavà                     |
| LLAGURT MIGDIA                     | c/ Migdia, 12 Baixos                                               | Girona                   |
| BYE BYE BLAT FLECA DEGUSTACIO      | pça/ Salvador Espriu, 7                                            | Girona                   |
| CUINATS PER TOTS                   | C/ Santa Eugènia, 164-166 Baixos 1º                                | Girona                   |
| BYE BYE BLAT FOODTRUCK             | Itinerant (consulteu el seu web per conèixer la seva localització) | Girona                   |
| WATELIA                            | c/ Guillem Minall, 10                                              | Girona                   |
| LA TAGLIATELLA                     | rda/ de L'Olla, 2                                                  | Girona                   |
| LLAGURT RAMBLA                     | c/ Argenteria, 3                                                   | Girona                   |
| LA TAGLIATELLA                     | c/ Joan Prim, 42                                                   | Granollers               |
| VIENA                              | c/ Anselm Clavé, 15                                                | Granollers               |
| L'OBRA D'ART DELICIES SENSE GLUTEN | Mercat de Sant Carles, parada 28-29                                | Granollers               |
| LA TAGLIATELLA                     | c/ Montseny, 10                                                    | Granollers               |
| LA TAGLIATELLA                     | c/ Barcelona, 70-72 local 1                                        | Hospitalet de Llobregat  |
| CHARCUTERIA MAYRA                  | rbia/ de Marina 220, Mercat de Belvitge                            | Hospitalet de Llobregat  |
| VIENA                              | av/ Gran Via de l'Hospitalet, 75                                   | Hospitalet de Llobregat  |
| TIME'S CAFÉ & CO                   | c/ Amadeu Torner, 91                                               | Hospitalet de Llobregat  |
| LA MARE VILLA                      | c/ Josep Irla, 22                                                  | La Bisbal d'Empordà      |



|                            |                                                                    |                     |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------|
| VIENA                      | Can Moncau, 3                                                      | Llçà d'Amunt        |
| MAURICI COT                | c/ del la Química, 7. Pol. Industrial El Mogent, A7. Llinars Park  | Llinars del Vallès  |
| GNOMOPARK                  | ctra/ de Lloret a Blanes (onllia Sta. Cristina)                    | Lloret de Mar       |
| HOTEL ANABEL               | c/ Poeta Felicià Serra, 10                                         | Lloret de Mar       |
| HOTEL ANABEL               | c/ Poeta Felicià Serra, 10                                         | Lloret de Mar       |
| VIENA                      | Polígon Industrial dels Trullols, Camí dels Trullols, 2            | Manresa             |
| DELICIES SENSE GLUTEN      | c/ Pompeu Fabra, 9                                                 | Manresa             |
| QUIEIVA                    | av/ Marema, 391                                                    | Mataró              |
| SANGIOVESE                 | c/ Sant Josep, 31                                                  | Mataró              |
| VIENA                      | c/ Strasburg, 5 (CC Mataró Parc)                                   | Mataró              |
| MENJAR PER A TOTS          | pg/ De Cuba, 24                                                    | Mataró              |
| KINETIC                    | c/ Pizarro, 32                                                     | Mataró              |
| DELICIES SENSE GLUTEN      | pg/ Beat Salvador, 1                                               | Mataró              |
| LA TAGLIATELLA             | av/ Generalitat, 22                                                | Mollerussa          |
| VIENA                      | av/ dels Rabassaires, 44                                           | Mollet del Vallès   |
| VIENA                      | c/ Verdi, 12                                                       | Montcada i Reixach  |
| VIENA                      | c/ Verneda del Congost, s/n                                        | Montmeló            |
| 0% GLUTEN                  | c/ Lluís Puigjaner, 34                                             | Olesa de Montserrat |
| RAMON                      | c/ Xavier de Bolos, 22 baixos                                      | Olot                |
| VIENA                      | pg/ Clarà, 6                                                       | Olot                |
| ELS PLANELLS D'ARCALIS     | Camp de Neu Ordino-Arcalís                                         | Ordino              |
| LLAGURT PALAMOS            | c/ Major, 61                                                       | Palamós             |
| COSTA DAURADA CATERING     | c/Del Pinar 8-B, Polígon Industrial Parafort                       | Parafort            |
| ALATRIA                    | c/ Arpelles, 33                                                    | Pineda de Mar       |
| FOODTRUCK L'STAFETTE       | Itinerant (consulteu el seu web per conèixer la seva localització) | Pineda de Mar       |
| LA TAGLIATELLA             | c/ Pineda de Mar, 11                                               | Platja d'Aro        |
| LLAGURT PLATJA D'ARO       | av/ S Aragó, 66                                                    | Platja d'Aro        |
| VIENA                      | c/ Cavall Bernat, 2-4                                              | Platja d'Aro        |
| ENGLISH SUMMER PRADES S.A  | ctra/ Alberca-Prades, km 2.5                                       | Prades              |
| NO DIGUIS BLAT             | pg/ del Camp, 1 Local 16 (CC El Pallol)                            | Reus                |
| LA TAGLIATELLA             | pg/ del Castell, 1                                                 | Reus                |
| VIENA                      | pg/ de Prim                                                        | Reus                |
| NINA'S CAKES               | c/ del Vent 30, local 1                                            | Reus                |
| LA TAGLIATELLA             | c/ Antoni Gaudí, 70 (CC La Fira)                                   | Reus                |
| VIENA                      | c/ de l'Argentina, 7                                               | Reus                |
| FORM ROIRO                 | c/ Major, 6                                                        | Ribas de Freser     |
| LA SANDVITXERIA            | c/ Doctor Puig, 4                                                  | Sabadell            |
| VIENA                      | Rambla, 202                                                        | Sabadell            |
| LA MAR DE COOKIES          | pg/ Mercat s/n                                                     | Sabadell            |
| VIENA PIZZERIA SANT QUIRZE | c/ Sant Quirze, 22                                                 | Sabadell            |
| VIENA                      | c/ de l'Advocat Cirera, 2-16                                       | Sabadell            |
| VIENA PIZZERIA EIX MACIA   | av/ de Francesc Macià, 13                                          | Sabadell            |
| VIENA                      | c/ de la Serra dels Galliners, 65                                  | Sabadell            |
| VIENA                      | c/ Filadors, 28                                                    | Sabadell            |
| LES CREPS BRETONES         | Itinerant (consulteu el seu web per conèixer la seva localització) | Sabadell            |
| LLAGURT ESPAÍ GIRONES      | c/ Camí dels Carlins, 10 Planta 1 (CC Espai Gironès)               | Salt                |



|                                                 |                                                  |                           |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------|
| VIENA                                           | Camí de Ca n'Ametller, 1-3                       | Sant Cugat del Vallès     |
| VIENA                                           | ctra/ de Rubí, 6                                 | Sant Cugat del Vallès     |
| VIENA                                           | c/ de Can Solà, 1-3                              | Sant Cugat del Vallès     |
| LLAGURT SANT FELIU DE GUIXOLS                   | c/ Juli Gameta, s/n                              | Sant Feliu de Guixols     |
| LA TAGLIATELLA                                  | av/ Pla del vent, 2                              | Sant Just Desvern         |
| STARBUCKS LA ROCA VILLAGE                       | pol/ Can Massaguer Nord, 6F (CC la Roca Village) | Santa Agnès de Malanyanes |
| DIEGO                                           | ctra/ de la Galera s/n                           | Santa Bàrbara             |
| DIEGO                                           | ctra/ de la Galera s/n                           | Santa Bàrbara             |
| VIENA                                           | av/ Salou, 82-84                                 | Santa Coloma              |
| PALADARINES                                     | c/ Padró, 19                                     | Santa Coloma de Cervelló  |
| LA TAGLIATELLA                                  | c/ Vistalegre, 4                                 | Santa Coloma de Gramanet  |
| LA MAMA                                         | ctra/ Parets a Biques, km 12,5                   | Santa Eulàlia de Ronçana  |
| JANSANA GLUTEN FREE                             | c/ Martí Costa, 14                               | Santa Perpètua de Mogoda  |
| LA TAGLIATELLA                                  | av/ Onze de setembre s/n                         | Santa Perpètua de Mogoda  |
| LA TAGLIATELLA                                  | pg/ del la Ribera, 70                            | Sitges                    |
| PICNIC                                          | pg/ Marítim s/n                                  | Sitges                    |
| ENGLISH SUMMER TAMARIT S.A                      | Finca Tamarit, Partida Tamarit s/n               | Tamarit                   |
| LA TAGLIATELLA                                  | rb/ Nova, 10                                     | Tarragona                 |
| VIENA                                           | av/ Ramón y Cajal, 69 (CC Parc Central)          | Tarragona                 |
| SENSE GLUTEN FREE TGN                           | c/ Antoni Rovira i Virgili, 44                   | Tarragona                 |
| EL POSIT DEL SERRALLO                           | c/ Moll de Pescadors, 25                         | Tarragona                 |
| VIENA                                           | rb/ Nova, 50                                     | Tarragona                 |
| LA TAGLIATELLA                                  | c/ Cisterna, 9                                   | Terrassa                  |
| LA TORRETA                                      | c/ Nou de Sant Pere, 50                          | Terrassa                  |
| AMPURDANESA                                     | c/ Marconi, 81                                   | Terrassa                  |
| VIENA                                           | c/ Navarra, s/n                                  | Terrassa                  |
| NUVA TERRASSA                                   | pg/ Vapor Gran, 27                               | Terrassa                  |
| VIENA                                           | c/ Joan Coromines, 8-10                          | Terrassa                  |
| VIENA                                           | av/ del Tèxtil, s/n                              | Terrassa                  |
| VIENA                                           | c/ Les Gavarres, 0                               | Torreforta                |
| VIENA                                           | pça/ de Barcelona, 3                             | Tortosa                   |
| ENGLISH SUMMER VALLCLARA S.A                    | c/ Raval Vimbodí, s/n                            | Vallclara                 |
| 0% GLUTEN                                       | c/ Pare Gaillesà, 132                            | Vic                       |
| DELICIES SENSE GLUTEN                           | c/ Gurb, 46                                      | Vic                       |
| VIENA                                           | ctra/ de Manlleu, 98-100                         | Vic                       |
| LA TAGLIATELLA                                  | c/ Manlleu, 61                                   | Vic                       |
| EL MENU DEL PETIT                               | c/ Canonge Auguet, 14                            | Viladecans                |
| LA TAGLIATELLA                                  | av/ del siglo XXI, 6                             | Viladecans                |
| VIENA                                           | av/ Tarragona, 143                               | Vilafranca del Penedès    |
| PIKA-TAPA                                       | pg/ del Carme, 21                                | Vilanova i la Geltrú      |
| VIENA                                           | av/ d'Eduard Toldrà, 70                          | Vilanova i la Geltrú      |
| LA TAGLIATELLA                                  | pça/ Soler i Carbonell, 28                       | Vilanova i la Geltrú      |
| PORT AVENTURA - THE OLD STEACK HOUSE (FAR WEST) | av/ Alcalde Pere Molas, km 2                     | Vilaseca                  |
| PORT AVENTURA - BORA BORA (POLINESIA)           | av/ Alcalde Pere Molas, km 2                     | Vilaseca                  |
| PORT AVENTURA - CARIBE                          | av/ Alcalde Pere Molas, km 2                     | Vilaseca                  |
| PORT AVENTURA - EL PASO                         | av/ Alcalde Pere Molas, km 2                     | Vilaseca                  |

# Neix el projecte "Espai amb oferta sense gluten"!

Un dels objectius prioritaris de l'Associació Celiacs de Catalunya és incrementar l'oferta de productes aptes per a celiacs quan menjem fora de casa i és per això que molts dels esforços de l'entitat els destinem al Projecte Restauració (vegeu article revista Celiacs estiu 2018). Fruit d'aquest treball, **ha nascut el projecte "Espai amb oferta sense gluten"**, amb l'objectiu que les persones celiaques puguem localitzar i identificar els llocs on hi ha productes sense gluten emvasats.

## Què és un establiment "Espai oferta sense gluten"?

És aquell establiment que disposa de producte sense gluten emvasat (galletes, magdalenes, etc.) i se serveix directament al client celiac sense que el restaurador el manipuli, o amb una mínima manipulació (per exemple, el restaurador ha obert el producte i l'ha servit al moment al client seguint unes pautes bàsiques per eliminar el risc de contaminació encreuada).

Aquests establiments disposaran d'un adhesiu per identificar-los.



**IMPORTANT!** Quan anem a un **Espai oferta sense gluten**, hem de tenir present que el producte sense gluten ha d'estar emvasat i el restaurador no l'ha d'haver manipulat o manipulat mínimament. Exemple:

- ✓ Galleta sense gluten emvasada (sense manipulació).
- ✓ Galleta sense gluten emvasada que el restaurador obre i serveix al client (amb manipulació mínima).
- ✗ Entrepà preparat a l'establiment (amb manipulació).

Qualsevol establiment que compleixi els requisits pot formar part de l'Espai sense gluten **de forma gratuïta**. Només cal que es posi en contacte amb l'Associació Celiacs de Catalunya i **ho sol·liciti**: [info@celiacscatalunya.org](mailto:info@celiacscatalunya.org).

## Quins establiments poden ser un "Espai oferta sense gluten"?

- Cafeteries, cafeteries d'hospital, d'estacions de tren o d'aeroports...
- Fleques, forns
- Àrees de servei



## Quina diferència hi ha entre un "Establiment Acreditat Sense Gluten" i un "Espai oferta sense gluten"?

**Establiment Acreditat Sense Gluten:** Es tracta d'establiments que manipulen els aliments i que, per tant, han de tenir en compte tant que la matèria primera estigui certificada sense gluten, com la gestió del gluten durant l'emmagatzematge, l'elaboració i el servei per tal d'evitar la contaminació encreuada. Des de l'Associació Celiacs de Catalunya acreditam de forma gratuïta a establiments (restaurants, gelateries, obradors...) com a aptes per a celiacs, sempre que segueixin els protocols de seguretat alimentària. Per rebre l'acreditació han de complir una sèrie de directius. Des de l'Associació revisem la fitxa tècnica dels productes, les declaracions d'al·lèrgens, els protocols específics per donar servei als celiacs, es forma als treballadors en la gestió del gluten i revisem *in situ* la cuina i la resta d'instal·lacions, entre altres. Actualment a Catalunya ja hi ha més de 260 establiments d'acreditats i seguim sumant! Es poden consultar tots al mapa de la web [www.celiacscatalunya.org](http://www.celiacscatalunya.org). Renovem l'acreditació de forma anual, per tal de confirmar que els protocols necessaris continuen implantats.

**Espai amb Oferta sense gluten:** Des de l'Associació Celiacs de Catalunya incorporarem com a "Espai Oferta sense gluten" a aquelles cafeteries, fleques o altres establiments que ofereixin producte sense gluten emvasat i s'adhereixin al projecte. Com que l'establiment no manipula els aliments sense gluten, no és necessari realitzar un procés d'acreditació com el que s'ha mencionat prèviament. Tot i així se'ls hi facilitarà documentació formativa, i es demanaran una sèrie de requisits mínims que hauran de complir per tal de poder-se adherir.

Farem una prova pilot d'aquest nou projecte a Barcelona i, un cop estigui en marxa, es podran consultar els establiments de l'Espai Oferta sense gluten al mapa de la web [www.celiacscatalunya.org](http://www.celiacscatalunya.org) i a l'App "CeliacsCatalunya".



## La fira internacional de productes i dieta sense gluten

reunirà, de nou, a les empreses del sector, que donaran a conèixer les seves darreres

**D**esprés de dos anys d'absència, torna **BCN Gluten FREE**, la fira internacional de productes i dieta sense gluten. La cita serà els dies 10, 11 i 12 de maig a La Farga de L'Hospitalet, coincidint amb el Dia Internacional de la Celiàquia. D'aquesta manera, l'Associació de Celiacs de Catalunya, que dona suport a aquesta iniciativa, celebrarà el seu DIC dins el marc de la mostra amb destacats avantatges per a tots els socis.

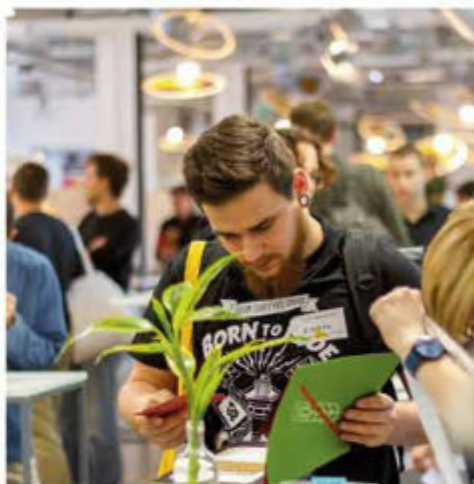
**BCN Gluten FREE** va néixer l'any 2015 amb l'objectiu de convertir Barcelona en la capital europea de productes i dieta sense gluten. Més de 70 empreses van estar presents a la seva darrera edició, mentre que la van visitar 9.000 persones. Enguany, es preveu comptar amb un centenar de companyies petites, mitjanes i grans, que presentaran els seus darrers llançaments al mercat.

Seràn 5.000m<sup>2</sup> en els que es podran conèixer les novetats del sector i les tendències de futur en aquest tipus d'alimentació.

Seràn 5.000 m<sup>2</sup> dedicats a l'alimentació sense gluten, en els que es podran conèixer les novetats del sector i les tendències de futur en aquest tipus d'alimentació. Aquesta edició, que té com a objectiu superar els 10.000 visitants, presenta com a novetat destacada la presència de productes acceptats per altres intoleràncies alimentàries relacionades amb la celiàquia, com és la intolerància a la lactosa. **BCN Gluten FREE** esdevindrà un espai que, durant tres dies, agruparà a celiacs, persones sensibles al gluten, fabricants, associacions, investigadors, professionals de la salut i mitjans de comunicació.

Es preveu comptar amb la presència de més de 100 empreses i que passin 10.000 visitants.

La fira inclourà degustacions i venda de producte, així com nombroses activitats divulgatives i d'oci dirigides a tots els públics: tallers de cuina i reposteria, cates, show cookings, food trucks, conferències, concursos, sorteigs, un espai infantil i accions pels joves.



## La Farga de L'Hospitalet, un escenari versàtil i ben comunicat

**BCN Gluten FREE** ha triat La Farga de L'Hospitalet per celebrar la seva tercera edició per tractar-se d'un espai ampli, versàtil, còmode, amb serveis de qualitat i ben comunicat. En aquest sentit, es troba situat a 15 minuts de les rondes i molt a prop d'una àmplia xarxa de transports públics que faciliten al màxim els accessos.

# TORNA!

novetats al públic.

BCN  
GLUTEN  
FREE  
2019



LA FARGA  
L'HOSPITALET DE LLOBREGAT  
10, 11 i 12  
MAIG 2019

FERIA INTERNACIONAL DE PRODUCTES I DIETA SENSE GLUTEN

UN ESDEVENIMENT  
D'ÀMPLIA DIFUSIÓ

+ 700.000 oients

+ 600.000 lectors

+ 500.000 seguidors a internet

+ 100 mitjans convocats

14% de quota de pantalla

## ESPAI PROFESSIONAL

D'altra banda, els professionals del sector també tindran el seu lloc i temps. En aquest sentit, el dia 10, tindrà lloc el simposi que organitza l'Associació de Celiacs de Catalunya. Aquesta jornada científica comptarà amb l'assistència de professionals de les diverses especialitats de l'àmbit de la salut (metges de família, pediatres, gastroenteròlegs, odontòlegs, nutricionistes, etc.), que es donaran cita per escoltar ponències i conferències sobre la celiaquia, les quals contribuiran a la seva formació per poder facilitar el diagnòstic, orientar i recolzar la persona diagnosticada, així com afavorir un tractament.

Igualment, els fabricants, distribuïdors, comerciants, etc. tindran l'oportunitat d'incrementar la seva xarxa de contactes i desenvolupar noves oportunitats de negoci, així com d'intercanviar experiències, opinions, i debatre sobre el present i futur d'un sector, que es troba en una constant progressió.

El públic trobarà degustacions, tallers de cuina i reposteria, cates, show cookings, food trucks, sorteigs, activitats infantils i juvenils.

Per tot això, BCN Gluten FREE és un esdeveniment que cap soci de Celiacs de Catalunya, persona celiaca, sensible al gluten o sensible al gluten no celiaca ni cap empresa amb activitat dins aquest sector pot perdre's. Visitar la fira internacional de productes i dieta sense gluten serà una ocasió única per aprendre, conèixer coses noves i divertir-se en família. Per més informació, visitar [www.bcn gluten free.es](http://www.bcn gluten free.es)



Un projecte recuperat per  
ATYPICAL BCN

L'organització BCN Gluten FREE 2019 corre a càrrec d'ATYPICAL BCN, el grup em-

# Accions i fites per millorar la vida del col·lectiu celíac

SEGON SEMESTRE 2018

## Promoció i Protecció dels Drets de les Persones Celíaques

### PRESENTACIÓ DEL PROTOCOL PER AL DIAGNÒSTIC PRECOÇ DE LA MALALTIA CELÍACA



El 2 d'octubre de 2018 s'ha presentat el nou **"Protocol per al Diagnòstic Precoç de la Malaltia Celíaca"** al Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. La persona responsable del departament tècnic-científic de Celíacs de Catalunya, Elisenda Vichez, ha exposat els reptes i propostes de futur: difondre i implementar el nou protocol per disminuir el temps de diagnòstic de celiaquia, formar i empoderar al pacient perquè sigui conscient de la importància de l'adherència a la dieta sense gluten i controlar l'adherència a la dieta sense gluten.

Al novembre es va presentar **"El Protocol per al Diagnòstic Precoç de la Malaltia Celíaca editat per a pacients, familiars i cuidadors"**, una adaptació elaborada per informar-los i conscienciar-los sobre la importància de l'adherència a la dieta sense gluten.



### CONVENI DE COL·LABORACIÓ AMB L'ASSOCIACIÓ CELÍACS D'ANDORRA

El 10 de novembre de 2018 vam firmar un conveni de col·laboració entre l'Associació Celíacs de Catalunya i l'Associació de Celíacs d'Andorra - ACEA! Establirem sinergies per realitzar accions que suposin una millora en la qualitat de vida dels membres d'ambdues entitats.

### CONVENI DE COL·LABORACIÓ AMB L'ASSOCIACIÓ HAYATI SIN GLUTEN DE TÀNGER

El passat 15 d'octubre de 2018 a l'Associació vam

### S'HAN APROVAT TRES RESOLUCIONS AL PARLAMENT EN PRO DEL COL·LECTIU CELÍAC A INSTÀNCIES DE LA NOSTRA ENTITAT



El 24 de setembre 2018 es van aprovar al Parlament tres Resolucions, presentades a instàncies de la nostra entitat, i fruit de les reunions que hem mantingut amb diferents diputats de

la cambra. En concret, a la comissió d'ensenyament i a la comissió de justícia. Ambdues són positives per al col·lectiu celíac i les exposem a continuació:

#### - Les escoles hauran d'ofertir un servei de menjador apte per a celíacs

En el cas de les escoles, caldrà que per al curs 2018/19 ofereixin un servei de menjador adient per l'alumnat amb patologies relacionades amb el gluten. Es destinaran recursos per implementar protocols de seguretat alimentària a totes les escoles catalanes i garantir un servei de menjador sense gluten segur, per mitjà de mecanismes de control obligatori dels procediments d'elaboració i de servei, de la formació integral del conjunt de professionals vinculats a aquest servei (cuina, càtering i monitors) i l'establiment d'un règim sancionador en cas de negligències.

Des de l'Associació vetllarem per l'acompliment d'aquesta Resolució, fent un seguiment de les incidències a les escoles per intoxicacions o mala praxis en la gestió de gluten, tot coordinant-nos, si escau, amb el Síndic de Greuges i l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i reportant les incidències a la Comissió d'Ensenyament del Parlament. A més, sol·licitarem l'informe d'acompliment d'aquesta Resolució per valorar les accions preses i, si escau, sol·licitar mesures correctives.

#### - Les empreses licitadores en els concursos públics convocats pel departament de Justícia per a l'adjudicació de serveis de restauració o càterings, hauran de comptar amb una acreditació per a l'elaboració d'aliments aptes per a celíacs

En el cas de Justícia, s'inclourà entre els requisits de sol·licitant tècnica i professional a acreditar per les empreses licitadores en els concursos públics per l'adjudicació de serveis de restauració o càterings convocats pel departament de Justícia, l'aportació d'una acreditació o certificat d'adequació a les normes que regulen els menús i protocols de manipulació i tractament dels aliments destinats a persones amb celiaquia, emesa per alguna entitat qualificada a aquest efecte.

El 29 de novembre, i en la mateixa línia que en la resolució aprovada en la comissió de Justícia, **es va aprovar a la comissió de Salut del Parlament**, que el Parlament de Catalunya insti al Govern de la Generalitat a **incloure**.

## Programes de Salut i Investigació

### II SIMPOSI SOBRE CELIAQUIA I DIETA SENSE GLUTEN

Aquest Simposi ha posat el focus en la investigació. L'hem organitzat, amb la col·laboració de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, amb l'objectiu d'apoderar al pacient celiac donant veu als principals investigadors sobre celiàquia d'àmbit nacional. Han gaudit d'aquesta jornada més de 150 persones, especialment pacients celíacs però també dietistes-nutricionistes, infermers/es i membres de l'Associació Diabètica de Catalunya.



### JORNADA "ABORDATGE INTEGRAL DE LA CELIAQUIA"

Més de 70 persones, socis/sòcies i dietistes-nutricionistes del CODINUCAT, van assistir a la jornada "Abordatge integral de la celiàquia", una reflexió holística sobre el diagnòstic i tractament de la malaltia celíaca, que vam organitzar juntament amb Sanitas i l'Hospital CIMA. Després de l'apertura a càrrec d'Antoni Giró, director gerent de l'Hospital Sanitas CIMA, i d'Elsenda Vilchez, responsable del Departament Tècnic de Celiacs de Catalunya, van començar les ponències dels experts. La primera, "Última hora de la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten", anà a càrrec de Modesto Varas, cap de l'aparell digestiu de l'Hospital Sanitas CIMA. Seguidament, Ramón Abad, cap d'endoscòpia digestiva de l'Hospital Sanitas CIMA, ens parlà sobre la simptomatologia i les proves diagnòstiques de la malaltia celíaca. La tercera ponència, "La visión de especialidades próximas", anà a càrrec d'Eva Bergallo, cap de pediatria de l'Hospital Sanitas CIMA. A continuació, Cristian Figueredo, cap de psicologia de l'Hospital Sanitas CIMA, ens parlà sobre com afecta psicològicament la celiàquia i com aprendre a viure amb les restriccions que implica. En la ponència d'Emili Masferrer, dermatòleg de l'Hospital Sanitas CIMA, vam conèixer que el 20% dels pacients amb dermatitis herpetiforme tenen clínica intestinal i que el 100% tenen atòpia a les velocitats. L'última ponència fou "Comer sin gluten: pistas y trucos", a càrrec de la nutricionista Sara Ezquerro, que va compartir amb els assistents consells molt interessants i útils per seguir la dieta sense gluten.

Va ser una Jornada interessantíssima i valorada molt positivament pels assistents. De ben segur l'hem de repetir!

### VI CONGRÉS NACIONAL DE LA SOCIETAT ESPANYOLA DE LA MALALTIA CELÍACA A CORDOBA

En el marc del Congreso de la Sociedad Española de la Enfermedad Celíaca, 28-30 de novembre a Córdoba, hem presentat els resultats de l'estudi d'investigació sobre les diferències nutricionals que hi ha entre el pa de motlle



## Representem als celíacs en l'àmbit europeu

### 30È ANIVERSARI DE L'AOECS:

#### ASSISTIM A LA TROBADA ANUAL A BUDAPEST

Aquest any, un cop més, hem assistit a la trobada anual de l'Associació de Societats Europees de Celiacs, de la qual en som membres fundadors i que ha tingut lloc a Budapest. 37 Associacions Europees formen part de l'AOECS, que representa els interessos d'aproximadament 7.000.000 persones celíacs europees. Nosaltres defensem els interessos de les persones celíacs catalanes i menorquines, i establim sinergies amb la resta d'associacions d'Europa.



Hi ha assistit en representació de la nostra entitat la responsable de l'ELS, Nina Esteban, i la responsable del dept. Tècnic-Científic, Elsenda Vilchez.

### TROBADA COELIAC YOUTH OF EUROPE

Miriam Beños, membre de la junta de l'entitat, ha assistit a Budapest a la trobada anual de Coeliac Youth of Europe, el grup de joves celíacs representants de les associacions de celíacs d'Europa. Ella ha representat els joves celíacs de l'associació i ha vetllat pels seus interessos.



### ASSISTIM AL CONGRÉS DEL WORKING GROUP ON PROLAMIN ANALYSIS AND TOXICITY

Un any més, ens hem desplaçat fins a Escòcia per assistir al congrés anual del Working Group on Prolamin Analysis and Toxicity (WGPAT), un grup de treball internacional que té l'objectiu de realitzar i coordinar investigacions sobre l'anàlisi del gluten en els aliments i sobre l'avaluació dels aspectes clínics i nutricionals de la malaltia celíaca. Ens ha representat la Dra. Anna Gibert. Dra. en Tecnologia dels Aliments i mem-

## Activitats de formació, acompanyament i oci

### 15 TALLERS DE CUINA SENSE GLUTEN

Gairebé 300 assistents han seguit gaudint dels magistralers tallers de cuina sense gluten, tots gratuïts per als socis: cuina creativa, saludable, receptes especials segons l'època de l'any com els Tortells de Reis... Per llepar-se els dits!



### XERRADES MÈDIQUES / NUTRICIÓ / PSICOLOGIA

Les 8 xerrades mèdiques, nutricionals i d'àmbit psicològic que hem realitzat arreu del territori han estat una eina important per apoderar al pacient perquè normalitzi el seu dia a dia i conegui més la malaltia i com afrontar-la.



### FORMEM AL COL·LECTIU SANITARI I DE RESTAURACIÓ

Hem realitzat 12 formacions tècniques per promoure la formació en celiàquia, dieta sense gluten, protocol de seguretat en la cuina sense gluten i etiquetatge (ELS) entre diferents col·lectius de l'àmbit sanitari, de restauració... Destaquem Turisme de Barcelona, Escola d'Hostaleria de Girona, tècnics Creu Roja, restauradors de l'Hospitalet de Llobregat, fabricants... Gairebé 200 professionals de diversos sectors han gaudit d'aquestes formacions.



200 treballadors de 30 empreses han realitzat la formació online que l'associació té a disposició del personal dels establiments acreditats com a aptes per a celiacs.

### FORMACIÓ A ESCOLES



Un dels àmbits de treball són les escoles i altres cen-

### PARTICIPEM EN 5 FIRES I FESTES LOCALS

Amb la finalitat de sensibilitzar a la població i informar de la nostra tasca hem estat presents a Les Santes i Fira d'Entitats a Mataró, Banyetes a Lleida, Sant Gregori a Girona i no podien faltar les companyes de Ribera d'Ebre amb la Cellolobxa sense gluten.



### AVANTATGES PER ALS SOCIS I SÒCIES



Els socis i sòcies reben mensualment per email ofertes i promocions que les empreses sòcies ofereixen. Recorda consultar-ho a l'apartat "Activitats i promocions" del nostre web.

### ORGANITZEM TROBADES DE SOCIS ARREU DEL TERRITORI

Girona i Tarragona han realitzat trobades de socis aquest semestre i han pres nota dels suggeriments i necessitats del col·lectiu celiac de les seves delegacions.

### CELÍACS JOVES

Amb el grup de joves de l'Associació la diversió està assegurada. Aquest últim semestre han organitzat tres activitats: un bateig de vela, un sopar d'estiu i el sopar de Nadal!



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

### NOU PROJECTE: ESPAI OFERTA SENSE GLUTEN

Neix el projecte "Espai amb oferta sense gluten", amb l'objectiu que les persones celiàques puguem **localitzar i identificar els llocs on hi ha productes sense gluten envasats**. Els espais oferta sense gluten són aquells establiments que disposen de productes sense gluten envasat (galetes, magdalenes, etc.) i se

sarveix directament al client celiac sense que el restaurador el manipuli, o amb una



# NOUS ESTABLIMENTS ACREDITATS COM A APTES PER A CELÍACS

Durant l'últim semestre, des del Departament Tècnic de l'Associació hem fet un gran esforç per acreditar nous establiments i que les persones celiaques tinguin més opcions quan mengen fora de casa. **Hem acreditat gratuïtament com a aptes per a celíacs 11 nous establiments i 42 que pertanyen a cadenes ja acreditades.** A més, **renovat l'acreditació de 65** Les acreditacions es renoven de forma anual per assegurar la seguretat



# EDITEM LA GUIA "LA CELIAQUIA I LA SENSIBILITAT AL GLUTEN EN ESDEVENIMENTS ESPORTIUS"

L'Associació Celiacs de Catalunya i la Diputació de Barcelona coeditem la guia "La celiàquia i la sensibilitat al gluten en esdeveniments esportius" per facilitar la integració de les persones celiaques en les activitats esportives. També hem comptat amb la col·laboració del Consell Català de l'Esport de Generalitat de Catalunya, qui farà difusió al taixit esportiu català, i el suport de Mercadona. La guia recull en detall tots els aspectes clau que s'han de tenir en compte en totes les fases organitzatives de les activitats esportives, des de la inscripció fins a l'entrega de l'avitallament, per tal de garantir la seguretat de la persona celíaca o sensible al gluten.



# EDITEM UN MANUAL PER FACILITAR LA COMPRESIÓ DE L'ETIQUETATGE DELS PRODUCTES SENSE GLUTEN

Des de l'Associació Celiacs de Catalunya hem elaborat aquest manual, amb el suport de Mercadona, perquè les persones celiaques, els seus familiars o amics, els restauradors i els responsables de la



# Programes de sensibilització social sobre la celiàquia

## 15 MITJANS DE COMUNICACIÓ ES FAN RESSÒ SOBRE LA CELIAQUIA

Des de l'Associació difonem informació veraç sobre la celiàquia i han estat 15 mitjans de comunicació els que s'han fet ressò de diferents aspectes destacats aquest semestre. Destaquem l'eliminació de punts per celiàquia a l'escola per al curs 2019, Alimentació Saludable i Celiàquia, Blanes ciutat Gluten Free, Restauració sense gluten a Valls...



## IMPROSHOW SOBRE LA CELIAQUIA A LES FESTES DE LA MERCÈ



Per sensibilitzar a la població sobre l'impacte de la celiàquia en la vida dels afectats, aquest setembre de 2018 hem estat representats a La Mercè amb un Improshow sobre la celiàquia, "Desventures sense gluten", una activitat lúdica, participativa i oberta a tots els públics.

## COL·LABOREM AMB EL BANC D'ALIMENTS

Un any més, hem seguit col·laborant amb el Banc d'Aliments per ajudar a les 270 famílies en risc d'exclusió amb algun membre celíac, per tal que puguin seguir la dieta sense gluten. Ho hem fet tant assessorant les famílies afectades, formant al



## Activitats del grup de joves celíacs, diversió assegurada!



### Bateig de Vela

El passat 30 de juny el grup de joves de l'associació vam gaudir, per segon any consecutiu, del Bateig de Vela en el CM Vela de Barcelona. Després d'una breu xerrada explicativa sobre els conceptes bàsics que cal saber per sortir a navegar, vam organitzar-nos amb grups de quatre socis i un monitor per barca, i vam navegar per davant del port olímpic i la seva costa. Durant la navegació ens van ensenyar diferents tècniques per anar coneixent la vela lleugera.

També vam poder gaudir de les vistes de Barcelona des de dins del mar, a les que estem poc habituats!

Un cop acabada la navegació, vam dinar plegats, tastant una selecció de tapes i productes de Cal Màrius. Finalment, vam acabar el dia amb un bany a la platja per acabar d'aprofitar el bon temps que feia.

**Eduard Colomer**

### Sopar d'estiu

A finals de juliol, vam fer una trobada estiuenca a l'establiment de Maximilian, on vam poder compartir un distès sopar amb bona conversa sobre els plans previstos per les vacances d'estiu, consells de llocs on anar i un llarg etcètera que va fer que les hores passessin volant.

A més, gràcies a la col·laboració de marques part-



## Trobada 'Coeliacs Youth of Europe' a Budapest



Un any més, el grup de joves de l'Associació de Celiacs de Catalunya ha estat representat a la trobada **'Coeliacs Youth of Europe'**, en la qual es reuneixen els joves delegats de bona part de les Associacions de Celiacs d'Europa. Aquesta edició s'ha celebrat a Budapest del 27 al 30 de setembre de 2018 i hi han assistit membres de 12 països diferents.

La trobada anual permet compartir tots els reptes i iniciatives que es realitzen pels joves celiacs arreu d'Europa. És un espai de trobada molt interessant per tal d'enriquir-nos com a col·lectiu i poder aportar un major valor al nostre grup de joves celiacs catalans, intercanviant el nostre coneixement i experiència amb la resta.

Enguany, la reunió de l'agrupació d'Associacions de Joves Celiacs d'Europa, *Coeliacs Youth of Europe* (CYE), s'ha enfocant en els següents temes:

S'actualitzarà el butlletí digital trimestral **'Beath The Wheat'**, que ja fa uns anys que està en funcionament, per tal d'adaptar-se al moment present, transformant-se en un **blog**. Un nou format que permet **desenvolupar en profunditat els temes d'interès pels joves celiacs europeus**. Cada vegada que hi ha una nova publicació se'n fa difusió al Facebook 'Celiacs Joves de Catalunya'.

Un altre dels projectes de més pes internacional del CYE és el **Summer Camp**, el **campament d'estiu per a joves celiacs** que s'organitza cada any en un país europeu diferent. Els assistents, de 18 a 30 anys, conviuen en un ambient multicultural durant uns 5 dies, que els permet conèixer un altre país, a més de relaxar-se i gaudir del menjar sense preocupacions, ja que tot es cuina sen-

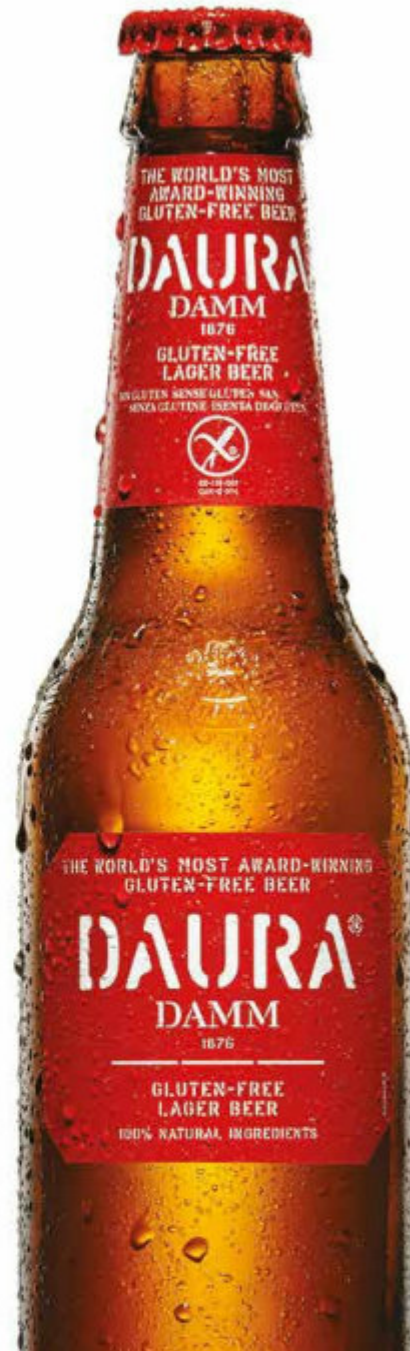
El **projecte anual 2018/19**, votat per majoria, consisteix a **expandir en l'àmbit europeu**, a través de totes les associacions, un programa ideat per FACEjoven, el **Buddy Celiaco**. L'objectiu és oferir suport a aquells joves celiacs que es muden a altres països per continuar amb els seus estudis, posant en contacte un *buddy* local amb un *buddy* visitant per tal de poder oferir-li assessorament en el seu procés d'integració i en resoldre els dubtes que pugui tenir.

Es va **renovar la Junta de l'entitat**, formada per 3 figures representants: *General Coordinator*, *Project Manager* i *Financial Manager*, la qual s'encarrega de la coordinació amb els delegats de les entitats membres, per gestionar les activitats a desenvolupar de 2018 a 2020.

Des de l'Associació Celiacs de Catalunya estem molt contents de comunicar que un dels nostres socis del grup de joves celiacs ara forma part a la junta de *Coeliac Youth of Europe*. Des d'aquest setembre de 2018, Eduard Colomer Castelló és *Financial Manager* de la junta de *Coeliac Youth of Europe*.

Durant els dies que hem estat a Budapest, els joves de CYE ens hem reunit diàriament per coordinar tots els projectes mencionats i hem fet diverses activitats: posar en comú els actes per a joves celiacs que s'organitzen anualment a cada país, idear i gravar ví-

DAURA  
LA  
CERVESA  
SENSE  
GLUTEN  
MÉS  
PREMIADA  
DEL  
MÓN



## Consells per a familiars i amics de celíacs: com cuinar sense gluten aquest Nadal?

Per Nadal moltes persones celíaques mengem a casa de familiars i amics que ens cuinen sense gluten especialment per a nosaltres. Aquest article l'hem fet perquè tinguin unes senzilles pautes sobre com cuinar de forma segura per a una persona celíaca. Bones festes!

Si cuines per a una persona celíaca, utilitza aliments que no continguin gluten ni traces de gluten i cuina'ls en un entorn lliure de gluten. No et preocupis, t'expliquem com fer-ho pas a pas!

Per què és important prendre aquestes mesures? Per als celíacs, l'única medicina és seguir una dieta sense gluten de forma estricta i de per vida. Si ingereixen només 50 mg de gluten al dia –el que equival a la mesura d'un gra d'arròs– ja pateixen danys a l'intestí prim, que a la llarga poden esdevenir greus problemes de salut.

### ANEM A COMPRAR!

- En primer lloc, assegura't que tots els ingredients que utilitzis siguin aptes per a persones celíaques. Has de saber quins són els aliments lliures de gluten per naturalesa, els que són susceptibles de contenir gluten i els que contenen gluten (blat, ordi, sègol, civada, triticale) i, per tant, no són aptes per a celíacs. Si no tens aquesta informació, pregunta-ho a la persona celíaca o contacta amb l'Associació Celíacs de Catalunya i te la facilitarem.
- En segon lloc, quan compres productes susceptibles de contenir gluten, tingues present que han de dur el símbol o menció "sense gluten".
- Evita comprar a granel (espècies, infusions, fruita seca, farines...) per evitar les traces.
- Recorda que has de comprar carn envasada per evitar la contaminació encreuada. En una carnisseria hi pot haver contaminació encreuada si utilitzen aliments amb gluten (carn arreboçada, etc.)

### A LA CUINA!

- Et recomanem elaborar un menú sense gluten per a tothom, però si no és possible, cuina el plat del celíac abans que la resta per evitar les traces i tapa'l.
- Neteja't les mans i renta les superfícies de treball amb aigua i sabó abans de preparar el menjar.
- Si utilitzes el forn o el microones i no són d'ús exclusiu per a persones celíaques, neteja'ls amb profunditat, amb aigua i sabó, abans de cuinar. No posis el ventilador del forn i, al microones, cobreix bé el menjar sense gluten. Cuina primer el plat del celíac. Després ja pots cuinar la resta de menjar.
- Els estris de fusta són porosos i poden contenir restes d'elaboracions anteriors per molt que els hagis netejat, és per això que no els has d'utilitzar quan cuinis per a una persona celíaca.
- No facis servir tèxtils de cuina que hagis utilitzat prèviament per cuinar menjars amb gluten. Utilitza paper de cuina i un davantal net exclusiu per preparar el menjar per a celíacs.
- Utilitza el saler i els condiments amb dispensador. D'aquesta manera no tocaràs la sal o les espècies amb la mà, evitant contaminacions.
- Les fregidores o torrades han de ser d'ús exclusiu per als celíacs. Si no en tens per a ells, no les utilitzis i fes servir una altra opció (forn, paella...).
- Quan hagis preparat el plat sense gluten, fins que no el serveixis tapa'l bé perquè no entri en contacte amb els aliments que contenen gluten.

### PRECAUCIONS A TAULA

- L'ideal és que tot el menjar sigui sense gluten, així no hi haurà cap problema de contaminació encreuada.

## Les persones celíaques poden menjar civada?

La majoria de les persones celíaques poden incloure la civada ("avena") etiquetada amb la llegenda sense gluten a la dieta alimentària sense que tingui efectes nocius per a la seva salut, tal com s'explica al document *Protocol per al Diagnòstic Precoc de la Malaltia Celíaca*, editat pel Ministerio de Sanidad, on també s'indica que la comunitat científica actualment realitza estudis i investigacions sobre aquesta qüestió.

Sí que és important tenir en compte la contaminació encreuada, ja que la civada es podria haver contaminat amb el blat o altres cereals amb gluten, durant el transport o l'emmagatzematge, ja que sovint es cultiva o es tracta en un mateix ambient. Per tant, **quan les persones celíaques compren productes amb civada ("avena"), han de dur sempre la menció o símbol "sense gluten", per tal d'assegurar que continguin menys de 20ppm i siguin aptes per a celíacs.**

La civada no conté gluten, però **conté una proteïna similar, anomenada avenina, que algunes persones amb malaltia celíaca no toleren.** Per tant, recomanem introduir la civada a la dieta de forma gradual i quan ja fa uns mesos que se segueix la dieta sense gluten. D'aquesta forma, si s'observa algun símptoma com inflor, diarrea, estranyiment, úlceres bucals, etc., pot ser que sigui degut al consum de civada i cal consultar al metge de referència. A més, ni que no es tinguin símptomes, és recomanable que el metge faci un seguiment durant la incorporació de civada a la dieta.

**Si es tolera la civada, els beneficis que aporta són nombrosos!** És una font de fibra soluble que ajuda a mantenir una bona salut intestinal, també manté els nivells de sucre en sang estables i pot ajudar a baixar el colesterol. Hi ha nombroses receptes amb civada, boníssimes per incorporar-la a la dieta!





**100% Sin Gluten**

**RESTAURANTE • DELIVERY •  
ABIERTO CADA DIA • FAMILY FIRENDLY  
PARA TODOS LOS PÚBLICOS**

# éqlibre neix per buscar el benestar a través de l'alimentació

**Jove, saludable, respectuosa, equilibrada, sana i conscient.** éqlibre elabora productes sans, nutritius, naturals i lliures de gluten. Vol arribar a totes les persones promouvant una alimentació respectuosa i conscient. Creu en l'equilibri físic a través de l'alimentació. Sorgeix de la necessitat de dues empreses apassionades i compromeses amb l'elaboració de productes artesanals i de qualitat. Un projecte amb ànima, on l'experiència de cinc generacions de forners que recull **Triticum** es combina amb la professionalitat de les solucions gastronòmiques lliures de gluten que desenvolupa **Alatria**.

**Entrevista a Xevi Ramon i Carlos Milà, fundadors d'éqlibre**

**Xevi Ramon és gerent de Triticum**, una empresa que va néixer el 2006 per fer un pa de qualitat per a l'hostaleria i la restauració oferint un equilibri perfecte entre qualitat i regularitat. Utilitza matèries primeres molt selectes, recorre a la creativitat i a la innovació per confeccionar receptes artesanals, potencia les qualitats organolèptiques del pa i cuida molt la presentació dels productes.

**Carlos Milà és gerent d'Alatria**, companyia d'un grup de gastroassessors "gluten free" format i avalat per una gran trajectòria professional. Ofereix solucions culinàries aptes per a tots els públics, on l'exempt de gluten és un valor afegit, mai una excusa.

**Xevi Ramon, què és el que et motiva per introduir-te al món gluten free?**

El moment que viu actualment el pa lliure de gluten em recorda a l'època dels anys 60, quan els additius, els conservants, les farines refinades, els llevats i els sucres formaven part del dia a dia del pa. En els últims 10 anys, per sort, els pans han recuperat el concepte saludable, utilitzant farines molturades en molí de pedra, suprimint additius, utilitzant fermentats naturals, allargant fermentacions i fornejant en forns de sola.

He volgut aportar els meus coneixements del formar al món del pa lliure de gluten i aconseguir realitzar un producte de qualitat, saludable i respectuós amb el nostre cos. D'aquí nom: éqlibre.

**Carlos, ¿què és el que et fa fer el pa i especialitzar-te en productes sense gluten?**

Precisament va ser treballant en el món de l'hostaleria quan em vaig adonar de la dificultat que comporta oferir unes garanties absolutes perquè no hi hagi contaminació creuada. Aquesta va ser la principal raó per fer el pa i començar a treballar per fer-ho més fàcil.

**Xevi, què és el que fa tan especial el pa d'éqlibre?**

Haver recuperat l'essència d'un pa de qualitat, amb gust,

ritat de totes les nostres elaboracions, per la qual cosa recorrem a ingredients convencionals i mai travessam la línia dels aliments transgènics. Continuament fem proves amb farines més interessants des d'un punt de vista nutricional.

**Xevi, quina acceptació ha tingut la introducció de pans sense gluten en els teus clients més exigents?**

L'acceptació ha estat esclaparadora! Hem pogut oferir un producte d'alta qualitat i amb la confiança que garanteix Triticum als seus clients. Hem ampliat la gamma de productes, fent "productes especials" per als cuiners.

**éqlibre** produeix per a Triticum pa precuit i congelat lliure de gluten, preparat per servir-lo acabat de fornejar al client. Garantim la seguretat per a restauradors i consumidors, evitant contaminacions creuades: envasem individualment el producte en bosses hermètiques preparades per fornejar, que el consumidor obre just abans de degustar. No cal descongelar. La cocció és ràpida, en 10 minuts. La caducitat és d'un any. Els productes són sense additius, sense sucres i altament nutritius.

**Carlos, parla'ns de les característiques dels pans que ofereix.**

El pa **Tradició Free** et sorprèn per la seva personalitat en crosta, aroma agradable i elegant. **Oleum Focaccia** és molt esponjós i subtil, on destaca l'oli d'oliva. Respecte al pa **Tradició Superfoods**, ens trobem davant d'un "panàs" que només posar-te'l a la boca es nota que nodreix.

Per a més informació: [www.eqlibre.bio.com](http://www.eqlibre.bio.com).



# Ho, ho, ho!

## Mejor sin gluten



The image shows a box of Dr. Oetker Ristorante PIZZA PROSCIUTTO. The box is white with a red and blue border. The Dr. Oetker logo is in the top left corner. The word "Ristorante" is written in a large, blue, cursive font. Below it, "PIZZA PROSCIUTTO" is written in a smaller, green, sans-serif font. A red banner with the text "¡PRUÉBALA!" is on the right side of the box. The box also features a green circular logo with a wheat stalk and the text "SENZA GLUTINE GLUTEN". The box is shown next to a large pizza topped with prosciutto and cheese. A small slice of the pizza is shown separately to the right of the box.

**Dr. Oetker**

*Ristorante*

PIZZA PROSCIUTTO

**¡PRUÉBALA!**

**SENZA GLUTINE GLUTEN**

**Disfruta como nunca.**

De Mozzarella o de Jamón, Ristorante es la pizza de masa fina y crujiente para todos aquellos que hasta ahora no podían comer pizza. Está elaborada con ingredientes naturalmente sin gluten y tiene la garantía de calidad y la experiencia de Dr. Oetker. Esta Navidad ¡disfrutala!

# Canelons de pinya i marisc, sense gluten i sense lactosa

Aquest plat és molt ràpid de fer, no és car i és perfecte per a les celebracions nadalenques!

## INGREDIENTS

- 6 làmines de pinya natural (1 o 2 per persones).
- 2 ous durs.
- 2 cullerades grans de crema de formatge sense gluten i sense lactosa.
- 1 cullerada gran de maionesa sense gluten i sense lactosa.
- 3 palets de surimi (50gr.) sense gluten i sense lactosa.
- 1 cullerada de succedani de caviar sense gluten i sense lactosa.
- 60-80 grams de cues de gambes pelades (bullides durant 2 minuts i afegint una culleradeta de sal).
- OPCIONAL: 3 cullerades de sucre bru o 3 cullerades de succedani de caviar per guarnir.



Recepta de Silvia Vicent: [www.espaciogastronomicosingluten.com](http://www.espaciogastronomicosingluten.com)

## PREPARACIÓ

- Pelem una pinya natural, tallem un primer tros al llarg i tallem 3 làmines fineses per muntar els canelons. Fem el mateix amb la part oposada de la pinya.
- La resta de la pinya la podem utilitzar per liquor, a trossets per a macedònia o com a postres directament.
- Posem en la picadora les gambes, el surimi, la maionesa, la crema de formatge i ho processem.
- Afegim el caviar, l'ou dur ratllat i barregem.
- Estenem una làmina de pinya, posem un parell de cullerades de farciment en un extrem i enrotllem. Fem la mateixa operació amb la resta.
- Les podem guardar 2 o 3 hores a la nevera o servir immediatament.
- Abans de servir, les decorarem amb una mica de succedani de caviar o amb una mica de sucre bru que cremarem amb el bufador.

Omplen bastant però es digereixen súper ràpid! Que aprofiti!



# Nueva guía "La celiaca y la sensibilidad al gluten en eventos deportivos"

Diputación de Barcelona y la Asociación Celíacs de Catalunya os ofrecemos esta guía pionera en el sector para facilitar la integración de las personas celíacas en las actividades deportivas.

Un 48% de las personas celíacas renunciamos a hacer actividades fuera de casa por la ausencia de opciones seguras. Desde la Asociación trabajamos para normalizar la vida del colectivo celíaco, y es clave que los celíacos podamos participar en acontecimientos deportivos en iguales condiciones que el resto de participantes. Por este motivo, desde la Asociación Celíacs de Catalunya hemos impulsado y redactado la guía "La celiaca y la sensibilidad al gluten en acontecimientos deportivos - LA GESTIÓN DEL AVTUALAMIENTO SIN GLUTEN", y el Departamento de Deportes de la Diputación de Barcelona no ha dudado en implicarse activamente, en la línea que trabaja esta corporación, ayudando a colectivos con dificultades para practicar deporte con total normalidad. Llegamos al acuerdo de firmar un convenio para la edición de esta guía con una tirada de 3000 ejemplares. También participan en la guía el Consell Català de l'Esport de Generalitat de Catalunya, quien hará difusión al tejido deportivo catalán, y Meradone.

Desearíamos que sea una ayuda práctica para los organizadores de acontecimientos deportivos y que permita la integración del cada vez mayor número de deportistas con enfermedad celíaca y sensibilidad al gluten no celíaca.

La guía, que se ha presentado esta Navidad, se podrá consultar digitalmente en la web de la Asociación, es gratuita y estará al alcance de todas las entidades deportivas, administraciones, empresas, fundaciones, asociaciones u otras instituciones que organicen acontecimientos deportivos. Se distribuirá a las entidades deportivas a través de la Escola Catalana de l'Esport y de Diputació de Barcelona.

La guía "La celiaca y la sensibilidad al gluten en acontecimientos deportivos" recopila en detalle todos los aspectos clave que se deben tener en cuenta en todas las fases organizativas de las actividades deportivas, desde la inscripción hasta la entrega del avituallamiento, para garantizar la seguridad de la persona celíaca o sensible al gluten.

Algunas recomendaciones que se hacen en la guía:

- ✓ En la inscripción, destinar una casilla o espacio para indicar si el participante tiene algún requerimiento alimentario especial. Si es una actividad que no requiere inscripción previa, habría que contar con un 5% del avituallamiento sin gluten.
- ✓ Tener en cuenta que una gran parte de los celíacos también son intolerantes a la lactosa.
- ✓ Ofrecer a los participantes productos similares con y sin gluten, identificar cuáles son sin gluten para que se distinguen fácilmente y envasarlos en mono porciones, separándolos físicamente de los otros para evitar la contaminación cruzada.
- ✓ Buscar siempre la leyenda sin gluten o el símbolo de la espiga barrada en los productos adquiridos o pedir el fabricante que garantice que el producto es apto para celíacos (menos de 20 ppm de gluten) mediante la ficha técnica.
- ✓ Contratar un catering o comprar el pan en obradores que estén acreditados como aptos para celíacos por una declaración de celíacos.
- ✓ En el supuesto de que sean los mismos organizadores quienes elaboren los productos sin gluten, seguir las recomendaciones de elaboración especificadas en la guía para evitar la contaminación cruzada (por ejemplo, elaboración secuencial, electrodomésticos exclusivos, agua de cocción de un solo uso, etc.).
- ✓ Ofrecer productos aptos para todos los participantes en los puntos de avituallamiento intermedios, como fruta sin pelar o frutos secos.
- ✓ Identificar visualmente las bolsas de productos sin gluten.

Aunque la celiaca ya no es una enfermedad desconocida, hay que seguir trabajando para que las personas celíacas podamos acceder con normalidad a las actividades populares, culturales y deportivas de todo el territorio, y con la guía "La celiaca y la sensibilidad al gluten en acontecimientos deportivos" damos un paso más para hacerlo posible.

# Manual para facilitar la comprensión del etiquetado de los productos sin gluten

Desde la Asociación hemos elaborado este manual para que las personas celíacas, sus familiares o amigos, los restauradores y los responsables de la Industria Alimentaria entendamos mejor los aspectos clave en el etiquetado de los productos alimentarios.

Una de las preocupaciones más frecuentes que tenemos las personas celíacas es la dificultad de encontrar la información adecuada sobre la presencia o la ausencia de gluten en los alimentos que queremos consumir. Tenemos que estar muy atentos cuando leemos e interpretamos el etiquetado de los productos, ¡nos jugamos la salud!

Es por ello que desde la Asociación Celíacs de Catalunya, con el apoyo de Meradone, hemos elaborado el "Manual para facilitar la comprensión del etiquetado de los productos sin gluten". El propósito es ofrecer la información necesaria para que las personas celíacas y las que compran productos sin gluten (restauradores, familiares o amigos de celíacos, etc.) entiendan mejor el etiquetado de los productos alimentarios y les sea más fácil comprar de forma segura, con confianza y tranquilidad. La guía también tiene el objetivo de facilitar información a los responsables de la Industria Alimentaria y proporcionarles las especificaciones necesarias sobre la gestión del gluten.

Los principales aspectos tratados en la guía son:

- El Reglamento de Ejecución (UE) 828/2014 de 30 de julio de 2014 para la transmisión de información sobre la Ausencia o Presencia de Gluten permite etiquetar productos como "Muy bajo en gluten" cuando contienen entre 20 y 100 mg/kg (ppm) de gluten, con la leyenda "Indicado para los celíacos". Hay que tener cuidado porque **estos productos no son aptos para los celíacos**, puesto que contienen más de 20ppm.

- La contaminación cruzada en establecimientos alimentarios.
- La clasificación de los alimentos según su contenido de gluten:
  - Alimentos prohibidos (cereales con gluten)
  - Alimentos permitidos
  - Alimentos susceptibles de contener gluten
- El gluten en medicamentos.
- La declaración de alérgenos en los cosméticos.
- El gluten en el material escolar.

Todos estos aspectos se tratan en profundidad en el "Manual para facilitar la comprensión del etiquetado de los productos sin gluten". Lo hemos presentado durante esta Navidad y se podrá descargar en el web de la Asociación Celíacs de Catalunya y en la de Meradone.

# El II Simposio sobre Celiaca y Dieta Sin Gluten ha puesto el foco en la investigación

Desde la Asociación Celíacs de Catalunya con la colaboración de la Agencia de Salud Pública de Cataluña, hemos organizado este segundo Simposio con el objetivo de empoderar al paciente celíaco dando voz a algunos de los principales investigadores sobre celiaca de ámbito nacional.

El 20 de octubre de 2018 celebramos el II Simposio sobre Celiaca y Dieta Sin Gluten en la Agencia de Salud Pública de Cataluña, donde destacados investigadores dieron a conocer las principales investigaciones multidisciplinarias sobre celiaca de ámbito nacional y aportaron información relevante para la salud de los pacientes celíacos. Esta jornada reunió a más de 150 personas, especialmente pacientes celíacos pero también dietistas-nutricionistas, enfermeras/as y miembros de la Asociación Diabéticos de Catalunya.

Uno de los objetivos de la Asociación Celíacs de Catalunya es el empoderamiento del paciente celíaco para que disponga de nociones para entender su patología, información sobre las novedades en el campo de la investigación y autonomía para gestionar adecuadamente su tratamiento. "Este año hemos querido dar voz a aquellos investigadores nacionales que trabajan incansablemente desde diferentes campos científicos para mejorar la vida de las personas con celiaca, y facilitar a los pacientes y a sus familiares los resultados de los estudios que llevan a cabo, con la posibilidad de interactuar directamente con ellos", afirma Olga Cuesta, presidenta de la Asociación Celíacs de Catalunya.

**Dra. Jana Rizo. El consumo de arroz y la exposición secundaria al arsénico inorgánico (As-I) en la población celíaca**

En la primera ponencia, la **Dra. Jana Rizo**, licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid y Doctora en Medicina por la Universidad Alcalá de Henares, expuso los resultados del estudio sobre el consumo de arroz y la exposición secundaria al arsénico inorgánico (As-I) en la población celíaca. "La población celíaca, por su dieta exenta de gluten, es más susceptible de estar expuesta, ya que se presupone que consume más arroz y derivados", explicó la Dra. Rizo.

El arsénico inorgánico se considera tóxico y carcinogénico. En Europa la principal fuente de exposición al arsénico inorgánico procede de la dieta y, concretamente, del arroz, por su mecanismo de cultivo. El arroz es el alimento que tiene más cantidad de arsénico inorgánico y se ha visto que los productos a base de arroz también contienen unos niveles altos de As-I. Hay que tener presente que muchos productos sin gluten (pan, pasta...) contienen arroz, por lo que aumenta el consumo de este alimento en personas celíacas.

Mediante estudios epidemiológicos amplos se ha establecido una dosis a partir de la cual la exposición en el As-I se considera tóxica para las personas: 0,3 a 8 microgramos por peso corporal y día (BMDL 01 = 0,3-8 µg / Kg peso corporal/día). (EFSA 2019).

De todos modos, hay factores que varían la exposición al As-I: la flora intestinal que tiene cada persona, la forma como se prepara el arroz, el tipo de arroz (integral, blanco...), hay factores protectores como tener un buen estado nutricional y niveles altos de selenio, tocoferol o vitamina v12, entre otros.

Según los resultados del estudio "Contaminantes químicos. Estudio de dieta total en Cataluña 2012", la media de As-I en adultos en Cataluña fue del 0,036 y 0,0063 µg / Kg peso corporal/día), una cifra baja y, por lo tanto, sin riesgos para la salud.

Aun así, estudios han determinado un aumento de As-I en la orina en personas que seguran la dieta sin gluten, lo que significa una mayor ingesta de arsénico inorgánico (Raeshter y cols 2007; Bulka y cols 2017).

En este contexto, la Dra. Rizo ha realizado un estudio para poder estimar la exposición del As-I en la población celíaca en España, especialmente en edad infantil. "Encuesta nacional sobre estimación de ingesta de arsénico inorgánico en la población celíaca".

**Edad de 4 a 9 años:** la media de consumo de As-I es de 0,44-1,13  $\mu\text{g}$  / Kg peso corporal/día. Por lo tanto, si estos datos los comparamos con el intervalo establecido por la EFSA, vemos que, de nuevo, se está un poco por encima del mínimo pero muy lejos del máximo. En este caso, los principales alimentos que aportan As-I a la dieta son los productos sin gluten (principalmente la pasta).

**Edad de 10 a 18 años:** la media de consumo de As-I es de 0,26-0,67  $\mu\text{g}$  / Kg peso corporal/día. Por lo tanto, si estos datos los comparamos con el intervalo establecido por la EFSA, vemos que se está por debajo del mínimo y muy lejos del máximo, por lo que las cifras son positivas. En esta franja de edad, los principales alimentos que aportan As-I a la dieta son, con diferencia, los productos sin gluten (principalmente la pasta).

**La conclusión es que se está lejos del límite superior de consumo de As-I (0,8  $\mu\text{g}$  / Kg peso corporal/día) pero se supera un poco o se está cerca del límite inferior (0,3  $\mu\text{g}$  / Kg peso corporal/día). Por lo tanto, hay una parte de la población celíaca infantil expuesta**

La Dra. Rizo expuso los siguientes consejos para minimizar la exposición secundaria al arsénico inorgánico:

- Consumo moderado de leche de arroz (máximo 500 ml al día).
- Seguir una dieta variada.
- Tener en cuenta el porcentaje de arroz de los productos manufacturados sin gluten (pasta...) y escoger los que tienen un menor porcentaje de arroz. Mirar el etiquetado.
- Consumir arroz máximo 2 veces por semana.
- Racionar el consumo de bebidas vegetales a base de arroz y "torritas" de arroz.
- Limpiar el arroz antes de la cocción y hervir el arroz con más agua.
- Seleccionar variedad de arroces nacionales.
- En cuanto a la industria alimentaria, limitar el arroz a los productos manufacturados destinados a la población celíaca ( $\leq 100 \mu\text{g}$ /kg de producto). Utilizar otros ingredientes (legumbres, pseudocereales y otros cereales aptos para celíacos).

La Dra. Rizo acabó la ponencia con la frase de Píndaro, "Nada es veneno. Todo es veneno. La diferencia está en la dosis", haciendo énfasis en el hecho que la clave es seguir una dieta variada.

**Dr. Ricardo Fueyo. Los aspectos psicológicos vinculados con la adherencia a la dieta sin gluten, recogidos en el proyecto Psycho-CD**

En la segunda ponencia, el Dr. Ricardo Fueyo, Doctor en Psicología e investigador del Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud sobre la enfermedad celíaca y la adherencia a la dieta sin gluten, ha hecho hincapié en los aspectos psicológicos vinculados con la adherencia a la dieta sin gluten que se recogen en el proyecto Psycho-CD. Esta investigación ha contribuido a conocer cómo es la adherencia a la dieta sin gluten en España y facilitará el diseño de futuros programas que ayuden a conseguir una mayor adherencia.

"La dieta sin gluten es muy fácil de prescribir pero diferentes estudios indican que solo entre un 42% y un 91% de los pacientes celíacos se adhieren adecuadamente a la dieta sin gluten, dependiendo de la forma como se mide", expuso el Dr. Ricardo Fueyo.

Para hablar sobre cómo puede afectar la enfermedad celíaca en el ámbito social, el Dr. Fueyo puso un ejemplo muy claro e ilustrativo. Él tiene un hijo celíaco y después de escuchar en la escuela la frase "un día es un día" por parte de las profesoras, haciendo referencia al hecho que no pasaba nada si su hijo un día no podía comer lo mismo que el resto de compañeros, decidió contar cuántos días durante el curso escolar se hacían celebraciones (aniversarios, fiestas por días especiales, talleres de cocina...). La suma fue de 68 días de los 173 días lectivos. Por lo tanto, queda patente que no se trata de un solo día, sino que son muchos los días que los alumnos celíacos no se sienten integrados.

El Dr. Fueyo explicó que las personas celíacas tienen muchas dudas que les pueden generar estrés, por ejemplo: ¿se pueden comer las patatas de la freidora? ¿Hay que limpiar la máquina de la charcutería? ¿Pasa algo si me tocan mi pan? El Dr. Fueyo resaltó la importancia que, por parte de las Asociaciones, se envíen siempre mensajes unificados sobre las recomendaciones a seguir en estos casos.

Según un estudio (Sverker, 2006), las personas celíacas experimentan problemas en los siguientes ámbitos: el trabajo, la escuela, a la hora de hacer la compra, al viajar, en las comidas con otras personas e incluso en su casa y fuera de casa. Esto les causa problemas en la vida diaria: vergüenza, aislamiento, miedo a ser contaminados por gluten, preocupaciones por si molestan, visibilidad no deseada, sentirse rechazados u olvidados, estar en continua alerta, etc.

Seguidamente, el Dr. Fueyo presentó su proyecto PSYCHO-CD, Aspectos psicosociales de la Enfermedad Celíaca en Aragón, que en un futuro se realizará en el ámbito nacional, y explicó los principales objetivos:

- Diseñar y validar un cuestionario para determinar los niveles de autoeficiencia en pacientes con enfermedad celíaca de una forma específica.
- Caracterización de la población celíaca en Aragón.

El Dr. Fueyo expuso las conclusiones de la Investigación PSYCHO-CD, aspectos psicosociales de la enfermedad celíaca en Aragón:

- La demora en el diagnóstico es importante: un porcentaje significativo de pacientes (42,1%) tiene síntomas durante más de 5 años hasta que recibe el diagnóstico.

(53,90%), tener que estar alerta constantemente, (51,60%) y protagonismo no deseado en actos sociales (48,6%).

- Hay diferencias significativas en la confianza para seguir una dieta sin gluten entre los grupos de alta y baja adherencia, pero no se han encontrado diferencias por sexo.
- Los pacientes con alta adherencia tienen significativamente mejor calidad de vida física y mental. No se han encontrado diferencias por género en calidad de vida.
- Aquellas personas que siguen las recomendaciones de las asociaciones de pacientes muestran una mejor adherencia a la dieta sin gluten.
- El autoeficacia de los celíacos es elevada. Como tienen que gestionar su enfermedad, esto podría hacer que desarrollaran una autoeficacia general que podrían aplicar a otros ámbitos de su vida.

El Dr. Fueyo acabó la ponencia con una reflexión: somos un conjunto de personas que queremos conseguir ciertas metas para que mejore el día a día de las personas celíacas. Cuántas más seamos las que sumemos y "tiremos del carro", antes conseguiremos adelantos para el colectivo.

**Dr. Francesc Guardiola. ¿Se tienen que reformular los alimentos sin gluten para mejorar su calidad nutricional?**

La tercera ponencia, "¿Se tienen que reformular los alimentos sin gluten para mejorar su calidad nutricional?", la impartió el Dr. Francesc Guardiola, profesor del Departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía de la UB y director del grupo de investigación Libitool. El Dr. Guardiola compartió con los asistentes los resultados del estudio encargado por la Asociación Celíaca de Catalunya para comprobar si el pan de molde sin gluten es diferente del pan de molde con gluten respecto a su contenido en sodio y perfil lipídico (composición en ácidos grasos, colesterol y fitosteroles).

El Dr. Guardiola empezó la ponencia formulando una serie de preguntas: ¿existen diferencias entre el perfil nutricional de los alimentos con gluten y sin gluten? ¿Estas diferencias son significativas? ¿Son concluyentes los estudios existentes? ¿Pueden afectar estas diferencias a la salud de las personas celíacas? ¿Pueden afectar a las personas no diagnosticadas que deciden seguir una dieta sin gluten? Si fuera necesario, ¿es posible la reformulación de los alimentos?

Para responder a estas preguntas empezó analizando y comparando los resultados de los siguientes estudios bibliográficos donde se analizaron productos de España:

- Martínez-Barona et. al. 2017 (655 alimentos con gluten y 654 alimentos sin gluten, información del etiquetado).
- Miranda et. al. 2014 (289 alimentos con gluten y 208 alimentos sin gluten, información del etiquetado).
- Estudio bibliográfico realizado por el equipo del Dr. Guardiola el 2017, con datos proporcionados por la Asociación Celíaca de Catalunya.

Del análisis de estos estudios "bibliográficos" con alimentos, las conclusiones que se pueden extraer son:

- Hay diferencias entre el perfil nutricional de los alimentos con gluten y sin gluten.
- En varios casos estas diferencias son significativas.
- Los estudios "bibliográficos" tienen limitaciones, sobre todo relacionadas con las fuentes de resultados (etiquetado, bases de datos, declaraciones de los productores).
- Hay algunos resultados divergentes entre unos estudios y los otros.

El Dr. Guardiola consideró interesante comprobar los resultados de estos estudios "bibliográficos" mediante un estudio analítico, cogiendo muestras de uno de los alimentos y analizando algunos de los parámetros en un laboratorio. Se eligió analizar el pan, puesto que es el alimento sin gluten más consumido en Europa (Gibert et. al., 2006). Concretamente, el pan de molde blanco porque es un producto bien definido y habitual en las dietas sin gluten.

El objetivo del estudio fue comparar la composición y el valor nutricional del pan de molde blanco comercial con y sin gluten, centrándose únicamente en la composición de ácidos grasos y contenidos en sodio, lípidos, colesterol y fitosteroles. Se tomaron muestras de pan de molde blanco sin nueces ni semillas, 14 muestras con gluten y 20 muestras sin gluten representativas del mercado español, compradas en supermercados y supermercados virtuales.

Los resultados del estudio demuestran que el contenido en sodio, lípidos, colesterol y fitosteroles es más elevado en las muestras sin gluten.

Por consiguiente, algunas de las conclusiones a destacar de los resultados del estudio realizado son:

- Hay diferencias entre el perfil nutricional de los alimentos con gluten y sin gluten.
- En varias ocasiones estas diferencias son significativas.
- En el caso del pan de molde, sería conveniente reformular algunos productos sin gluten para mejorar su perfil nutricional.
- Sería interesante realizar estudios similares con otros grupos de alimentos (por ejemplo, la pasta).

**Dra. Nancy Babilio. La celiaquía y su asociación con los trastornos de la conducta alimentaria**

Después de la pausa café, llegó el turno de la ponencia de la Dra. Nancy Babilio. La

- Los factores socioculturales: impacto de los medios, ideal de belleza y éxto ligado a estar delgado. La población diana son mujeres adolescentes.
- La dieta: las dietas severas y muy estrictas predisponen a desarrollar un TCA.

Los pacientes celíacos también deben formar parte de la población diana en la detección precoz del trastorno de la conducta alimentaria. ¿Por qué motivo? Algunos autores (Zanias S, 2017; Manó K, 2017; Hadman A, 2018; Conner JH, 2018) han sugerido que los trastornos de la conducta alimentaria podrían ser una comorbilidad asociada a la enfermedad celíaca.

Hay varios factores que en pacientes celíacos podrían desencadenar un TCA:

- La restricción alimentaria que supone seguir una dieta sin gluten genera una focalización permanente en los hábitos alimentarios.
- Si la dieta no es equilibrada puede generar una conducta de empujón, lo que genera ansiedad por no controlar lo que se está comiendo y sigue con una conducta purgativa. Y, si se repite el ciclo (restricción, empujón y compensación), se trata de un TCA.
- La restricción alimentaria permanente de alimentos con gluten comporta un cambio en los comportamientos alimentarios y la percepción de la imagen corporal.
- Aumento de peso después del diagnóstico al iniciar la Dieta Sin Gluten.
- Síntomas de depresión en pacientes celíacos asociados a la preocupación por el peso y la formación corporal.
- El infradiagnóstico de enfermedad celíaca puede predisponer a tener un TCA.

Aunque se han descrito algunos casos clínicos de pacientes con celiaquía y anorexia nerviosa, bulimia y otros trastornos de la conducta alimentaria, hay pocos estudios epidemiológicos que hayan evaluado estas asociaciones.

La Dra. Babio presentó la prevalencia de la enfermedad celíaca en pacientes con TCA, según dos estudios:

- La prevalencia de enfermedad celíaca en pacientes con TCA (anorexia nerviosa) es de 0,6-6,1%. Por lo tanto, hay un ligero aumento de la prevalencia respecto a la población en general. (Basso MS, et al. Eur J Pediatr. 2013;172(2):261-3; Nadravich R, et al. Neuropsychiatr Dis Treat. 2017;13:1211-1214)
- La prevalencia de TCA en pacientes con celiaquía: 5% (Kerwitz A, et al. Psychosomatics 2008; 49:389-406; Pyrrönen PA, et al. Psychosomatics. 2004;45(4):325-35; Wotton CJ, et al. Int J Eat Disord. 2016; 49(7):683-72)

A pesar de que hay fuertes asociaciones entre la celiaquía y los TCA, no es posible determinar si estas son causales.

Seguidamente, la Dra. Babio presentó los resultados de varios estudios que analizan el vínculo entre los trastornos de la conducta alimentaria y la enfermedad celíaca:

- Según el estudio "Eating Disorders in Adolescents with Celiac Disease: Influence of Personality Characteristics and Coping, realizado a 259 chicas adolescentes, las pacientes con enfermedad celíaca y TCA eran las de mayor edad, a menudo no cumplían con su dieta, tenían un índice de masa corporal (IMC) superior y mayores niveles de depresión.
- Según el estudio "Risk of Eating Disorders in Patients With Celiac Disease", realizado a 98 chicas con enfermedad celíaca y 98 controles (caso-control), se determinó que:
  - La única diferencia significativa fue que los casos de pacientes celíacos tenían mayor prevalencia de padres o madres con TCA.
  - Apesar de que solo se vio un mayor riesgo de TCA en chicas mayores de 13 años, las pruebas de cribado no encontraron diferencias claras entre casos y controles.
  - Son necesarios más estudios que puedan demostrar esta posible relación.
  - Se recomienda a los profesionales de la salud que incorporen una herramienta de cribado para identificar precozmente estos pacientes de riesgo.
- El estudio Celiac Disease and Anorexia Nervosa: A Nationwide Study, realizado a 17.959 chicas con enfermedad celíaca y 83.379 controles, encontró una asociación positiva entre enfermedad celíaca y la anorexia nerviosa, tanto antes como después del diagnóstico de celiaquía.
- El reciente estudio Bidirectional relationship between eating disorders and autoimmune diseases, realizado a 2.500.000 personas con enfermedades autoinmunes y 83.379 controles, encontró una asociación bidireccional entre las dos clases de enfermedad, que indica que el diagnóstico de una aumenta el riesgo de la otra, especialmente en mujeres. Además, determinó que las enfermedades gastrointestinales autoinmunes, como la celiaquía, tienen una relación bidireccional con la anorexia nerviosa y otros trastornos de la alimentación.
- Finalmente, según los resultados del estudio Are children with chronic illnesses requiring dietary therapy at risk for disordered eating or eating disorders? A systematic review, las enfermedades crónicas pediátricas pueden afectar la salud mental del niño y una dieta terapéutica restrictiva se asocia a un mayor riesgo de TCA.

La Dra. Babio, al concluir la ponencia, recordó que se necesitan más estudios para demostrar esta relación, pero incluyó en qué es importante que los médicos y pediatras ya lo tengan presente para hacer test de cribado a la consulta.

**Dra. Carme Farré. Marcadores serológicos para la detección de la enfermedad**

pero no suficiente, para confirmar la enfermedad celíaca. Hay que tener presente que la celiaquía no es una enfermedad genética, es una alteración condicionada a un determinado perfil genético que codifica la proteína DQ2.5.

El estudio de los genes de susceptibilidad HLA-DQ2.5 es útil para descartar la enfermedad celíaca pero no para confirmarla.

La molécula DQ2.5 es una proteína de dos brazos codificada por los genes: HLA-DQA105 y el HLA-DQB102 que se analizan en el laboratorio. Si los dos son positivos, el paciente es DQ2.5 positivo y se encasilla a la cuarta parte de población capaz de tener la enfermedad celíaca. Si los dos genes son negativos (y el DQ8 también), la persona no puede ser celíaca con un valor predictivo negativo cercano al 100%.

La utilidad de los marcadores serológicos

La Dra. Farré nos habló de la evolución de los anticuerpos, mencionó los Anticuerpos Antigliadina y los Anticuerpos Antiendomio y los Anticuerpos Transglutaminasa y los Anticuerpos Anti Peptido Deaminado Gliadina.

La ESPGHAN el 2012 recomendó tener como referencia los Anticuerpos Transglutaminasa de clase IgA. A pesar de la efectividad de los Anticuerpos Transglutaminasa, la Dra. Farré recomendó hacer también siempre una biopsia intestinal para el diagnóstico definitivo de celiaquía, sin excepciones.

La Dra. Farré expuso que el problema más grave de los Anticuerpos Antitransglutaminasa tisular es que no hay un patrón de calibración universal porque no se ha podido incluir en un modelo animal la producción de estos anticuerpos. Hay que calibrar con pacientes humanos y hay muchas casas comerciales y, por lo tanto, mucha variedad. Los resultados no son comparables entre las diferentes casas comerciales. Por lo tanto, hay una necesidad de unificar la calibración de los kits comerciales para la cuantificación de los AcTgG-IgA.

Población de riesgo

La Dra. Farré expuso su experiencia en poblaciones de riesgo: familiares de primer grado de celíacos, pacientes con diabetes, personas con síndrome de Down, personas con déficit de IgA, pacientes con anemia microcítica sin causa aparente y pacientes con ALT levemente elevada sin causa aparente.

Estudio epidemiológico de la población general de Catalunya realizado por la Dra. Farré

Respecto a este estudio, la Dra. Farré explicó que se estudiaron 4.243 personas de 1 a 90 años. De los resultados, por un lado hay que destacar que la prevalencia de celiaquía es de 1,184%. Por otro lado, uno de los resultados sorprendentes fue que la prevalencia de enfermedad celíaca en niños es 5 veces más alta que en adultos.

Con esta ponencia acabó el simposio, gracias al abordaje multidisciplinario del cual se pudo dar visibilidad a la importante tarea de los investigadores en celiaquía y, a la vez, proporcionar conocimientos útiles y esenciales al colectivo celíaco.

### 30º aniversario de la AOECS ¿Qué adelantos ha conseguido en relación con el etiquetado de productos para personas celíacas?

Este septiembre de 2018, una vez más, nos hemos desplazado hasta Budapest para asistir al encuentro anual de la Asociación de Sociedades Europeas de Celíacos (AOECS), de la cual somos miembros fundadores. 37 Asociaciones Europeas forman parte de la AOECS, que representa los intereses de aproximadamente 7.000.000 de personas celíacas europeas.

Aprovechamos que es el 30º aniversario para mirar atrás y hablar de los adelantos que se han conseguido en relación con el etiquetado de los productos para personas celíacas, uno de los grandes proyectos en que trabaja la AOECS.

Un poco de historia

Prácticamente hace 30 años, en junio del año 1988, Celíacos de Catalunya solicitó un reconocimiento internacional al resto de asociaciones de países europeos para valorar la posibilidad de trabajar conjuntamente en defensa del colectivo celíaco. Unos meses más tarde, en diciembre, se reunieron en Roma los representantes de las asociaciones de 10 países (Austria, Bélgica, Dinamarca, Alemania, Italia, Holanda, Noruega, Suiza, Reino Unido y España) y fundaron la Asociación de Sociedades de Celíacos Europeas (AOECS) con el objetivo de:

- ofrecer apoyo y asistencia a las asociaciones de celíacos en Europa.
- mejorar la legislación alimentaria nacional.
- mejorar la oferta de productos sin gluten en Europa.

El etiquetado de los productos

Una de las primeras actuaciones conjuntas fue trabajar para mejorar el etiquetado de los productos.

En aquel momento la legislación permitía no declarar aquellos ingredientes que suponían menos del 25% del peso del producto final.

Además, había el problema añadido que se podían etiquetar los ingredientes empleando términos generales como, por ejemplo, la proteína vegetal, que era muy empleada en la elaboración de productos cárnicos, helados o dulces; o el almidón, que en caso de ser un ingrediente no había que declarar el origen de procedencia y, por otro lado, no se tenía que declarar si se usaba como aditivo para mejorar procesos de producción o no razones tecnológicas.

dores y otras instituciones. Actualmente forman parte el 99% de los gobiernos mundiales y más de 200 Organizaciones Internacionales. Es por este motivo que la Comisión Europea sigue las recomendaciones del Codex para elaborar la legislación de obligado cumplimiento en los países europeos.

El año 1991 la ADECS solicitó a la Comisión del Codex Alimentarius una revisión de los Estándares de Etiquetado por el inadecuado etiquetado de los ingredientes con gluten, con el objetivo que todos los ingredientes con gluten fueran etiquetados en los productos envasados, hecho que propició que se crease un grupo de trabajo específico denominado "Potenciales Alérgenos" en el cual la ADECS participó para incidir y mejorar la situación de partida.

No fue hasta el año 1999 cuando el Codex publicó el "Estado de hipersensibilidad" dentro de la Norma General del Codex para el Etiquetado de los Alimentos Preenvasados (CODEX STAN 1-1985, Rev. 1-1991) que inicialmente constaba de 8 grupos de alimentos que generan hipersensibilidad (alergias e intolerancias) y que desde entonces tenían que ser obligatoriamente declarados en los productos.

Las mejoras que contemplaba esta norma fueron:

- Derogación de la regla del 25%. Hasta aquel momento, los ingredientes que no superaban el 25% del peso en el producto final no tenían que ser declarados pero con esta derogación, aquellos ingredientes derivados de productos especificados en la lista -en nuestro caso aquellos derivados de cereales con gluten (trigo, centeno, cebada, avena, espelta y sus variedades híbridas)- se debían declarar de forma obligatoria. Además, este porcentaje se disminuyó hasta el 5% por otros ingredientes.
- El término "almidón" o "proteína vegetal" ya no era aceptable y, cuando provenían de ingredientes como los cereales mencionados, se tenían que declarar.
- Todos los aditivos derivados de ingredientes del listado de hipersensibilidad deberían ser identificados en el etiquetado sin excepciones.

Mientras que la Comisión del Codex trabajaba para conseguir datos suficientes para publicar la Norma, la ADECS presionaba al Parlamento Europeo para que los almidones fueran etiquetados de manera obligatoria. Demostramos que el contenido en proteínas de los almidones podía ser muy variable, entre el 0.3% y el 5%, según la especie vegetal de procedencia. Es por eso que los almidones se empezaron a etiquetar antes, en 1995, cuando los miembros del Parlamento Europeo aprobaron la Directiva 2000/13/EC (artículo 6).

A pesar de ello, la "lista de hipersensibilidad" publicada como Norma por el Codex no fue adoptada por el Parlamento Europeo en una directiva de obligado cumplimiento hasta el 2008 (Directiva 2008/13/CE, anexo 3a).

Hay que decir que el Comité de expertos del Codex ha modificado desde entonces el listado inicial con adiciones y eliminaciones de grupos de productos hasta obtener el listado actual. Por ejemplo, otro hecho de relevancia para nuestro colectivo tuvo lugar el 2007, cuando los productos obtenidos por hidrólisis de los cereales hasta la obtención de azúcares y alcoholes se determinaron como productos aptos por celíacos, puesto que no tenían poder alérgico de los productos obtenidos. Estamos hablando, por ejemplo, de los jarabes de glucosa (incluida la dextrosa) obtenidos a partir de trigo o de cebada, las maltodextrinas, o los cereales empleados para obtener destilados o las bebidas espirituosas.

Pero, ¿no se contempla la contaminación cruzada?

A pesar de que se iniciaron las discusiones para determinar un umbral de seguridad en 1992, la carencia de métodos analíticos y de evidencia científica sobre la cantidad mínima de gluten tolerada por las personas celíacas no permitieron avanzar hasta el año 2007.

Durante este año el Dr. Catassi publicó el estudio que permitió poner un tope máximo de consumo de gluten por día en las personas celíacas, puesto que este estudio concluía que el consumo diario de 50mg de gluten durante un corto período de tiempo (3 semanas) es suficiente para generar atrofia en las vellosidades intestinales. Esta cantidad fue tomada en cuenta en el ámbito legislativo para establecer un margen de seguridad y determinar que el consumo máximo que podía contener un producto apto para celíacos es aquel que contiene menos de 20ppm, el que más adelante se denominará "sin gluten".

Finalmente, en 2008 se publicó la Norma Relativa a los Alimentos para Regímenes Especiales destinados a personas intolerantes al gluten (CODEX STAN 118-1979, revisión 2008) en la cual se define:

- 2 tipos de productos + 2 lindes:
  - Sin Gluten: aquellos productos con un contenido inferior a 20ppm.
  - Muy bajo contenido en gluten: aquellos productos con un contenido entre 20-100ppm.
- La cantidad de gluten se tiene que valorar en el producto acabado y no en materia seca.
- La avena es tolerada por un gran número de celíacos.
- El método de análisis oficial para la determinación del gluten en producto alimentario es Elisa R5.

Otro aspecto relevante a comentar es que durante la evolución de las Normas del Codex se realizaron estudios que permitieron poner de manifiesto que ciertos alimentos no contienen gluten: son aquellos que conocemos como "productos por naturaleza sin gluten" o "verdaderos", como por ejemplo la fruta, las verduras o el arroz.

- Promover la seguridad y la calidad de los productos sin gluten.
  - Fomentar la investigación en celiaquía.
  - Realizar actuaciones dirigidas a disminuir las diferencias de precio entre productos con y sin gluten para facilitar el acceso a la dieta sin gluten.
  - Promover la unificación del etiquetado de los productos envasados: proyecto Símbolo Internacional de la Espiga Barrada (ELS).
  - Promover el acceso a la dieta sin gluten fuera de casa: proyecto Eating Out.
- Elsenda Vilchez  
Responsable del Departamento Técnico-Científico de la Associació Celíacs de Catalunya

#### El entorno social de la persona celíaca. La celiaquía en el ámbito psicológico

¿Cómo puede afectar psicológicamente el diagnóstico de celiaquía? ¿Por qué es clave el apoyo del entorno social de la persona celíaca? Nos lo explica la psicóloga Elena Monserat Pintado, especialista en Psicología de la Salud, Psicoterapia y Terapia Cognitiva y colaboradora de la Associació Celíacs de Catalunya.

Cuando una persona recibe el diagnóstico de celiaquía, se inicia un proceso que desencadena una serie de emociones y de reacciones que inicialmente pueden hacer tambalear su estabilidad emocional. Es en este momento cuando se activa el miedo a aquello que desconoce, la incertidumbre ante el futuro. Pueden experimentarse emociones como la rabia, irritabilidad o tristeza, haciendo que la persona se focalice en el estilo de vida que ha perdido. En numerosas ocasiones, se experimentan sentimientos de incapacidad para llevar un correcto control de la enfermedad y, sobre todo, ante el mantenimiento de la dieta estricta. Todo ello genera un cúmulo de emociones ambivalentes en la persona acosada de diagnosticar, que es importante que se dé permiso para expresar y gestionar, para garantizar una vida emocional funcional y plena.

El día a día de la persona celíaca cambiará inevitablemente. Pero esto no es malo, al contrario, es la puerta a la mejora física y psicológica, la puerta a la comprensión de la enfermedad, a su funcionamiento y a un nuevo estilo de vida. Y es que cuando somos capaces de poner nombre a aquello que nos sucede y comprendemos sus mecanismos, podemos estar algo más preparados para afrontar de forma activa los obstáculos que se nos presentan, buscando soluciones y estrategias en vías a un mejor funcionamiento. El celíaco se encuentra, por lo tanto, ante una nueva realidad que tendrá que aceptar y a la que se tendrá que adaptar de forma progresiva, dándose tiempo para resolver dudas, recibir información fiable y sentirse capaz para encontrar su propio equilibrio.

Son muchos los factores que influirán en la adecuada aceptación del diagnóstico y en el control de la enfermedad crónica: el momento evolutivo en el cual se encuentra la persona cuando recibe la noticia, los recursos personales (background) de los que dispone, su estructura de personalidad y los mecanismos de afrontamiento, entre otros. Este proceso de aceptación, que se puede representar metafóricamente como un camino lleno de piedras y otros obstáculos, será más ligero si se cuenta con uno de los recursos más potentes que existe en el ámbito psicológico: el apoyo del entorno social.

El diagnóstico de la celiaquía no pesa desahogado por el entorno, sino que tiene un impacto en el ámbito psicosocial. La familia, la pareja, los amigos, los compañeros de trabajo o de estudio, así como los servicios de salud y las asociaciones de los cuales es miembro la persona celíaca, forman el entorno más significativo para esta. Su función principal es la de apoyar y permitir la expresión de emociones, proporcionar información válida y ayudar al mantenimiento de una identidad social positiva que se habrá podido ver mermada por el diagnóstico de la enfermedad crónica. Serán pilares fundamentales en el mantenimiento de la dieta del celíaco, en el acompañamiento de su proceso de aceptación de la enfermedad y permitirán una mejor gestión de las situaciones conflictivas.

Si preguntamos, es frecuente encontrar en los celíacos un fuerte sentimiento de incompreensión por parte del entorno. Familiares y amigos no acaban de entender el diagnóstico, no comprenden las consecuencias de transgredir la dieta. Es más, a veces pueden llegar a incidir a no seguir las normas, "por una vez no te pasará nada". Será importante no perder la calma y comprender que, en la mayoría de los casos, la falta de apoyo y de comprensión viene derivada de una carencia de información.

Es fundamental que la persona celíaca hable con los familiares y amigos, les explique cómo se siente y resuelva las dudas que tengan. Puede ser una tarea pesada, pero es de vital importancia. Hay que ver este esfuerzo como una inversión de tiempo en la salud de uno mismo. En los casos donde el apoyo de amigos y familiares no sea viable, se tendrá que recurrir a agentes externos que permitan potenciar la propia responsabilidad y el sentimiento de autoeficacia ante la enfermedad y la adherencia a la dieta.

El apoyo social se convierte, por lo tanto, en una potente herramienta terapéutica para el celíaco, funcionará como un auténtico airbag contra su malestar. Darse tiempo a uno mismo y a los otros para comprender la enfermedad y sus vicisitudes nunca será una estrategia en vano, sino que permitirá procesar los sentimientos contradictorios generados y restablecer el equilibrio de una vida que podrá ser plena y satisfactoria.

Elena Monserat Pintado

Desde la Associació hemos iniciado un ciclo de charlas con la psicóloga Elena Monserat, pero si es de vuestro interés contactar con ella directamente, podéis enviarnos un correo electrónico: [info@celiacscatunya.org](mailto:info@celiacscatunya.org).

Uno de los objetivos que tenemos en la Associació es empoderar al paciente celíaco para que mejore su día a día, y precisamente este documento es una herramienta clave para conseguirlo. ¡Os animamos a leerlo! Lo podéis consultar online gratuitamente en nuestra página web.

El "Protocolo para el diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca. Información para pacientes, familiares y cuidadores" ha sido editado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y desarrollado por el "Grupo de Trabajo del Protocolo para el diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca", del cual la Associació Celiacs de Catalunya formamos parte.

Para la edición de este documento hemos trabajado conjuntamente los mejores especialistas en enfermedad celíaca de nuestro país: todos las sociedades científicas implicadas en la diagnosis de la celiaquía, las administraciones públicas (como el Servicio de Evaluación del Servicio Canario de la Salud y la AEDOGAN), y las principales asociaciones de pacientes celíacos: Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten, Federación de Asociaciones de Celíacos de España y Celíacos de Catalunya.

Algunas de las preguntas a las que se da respuesta al documento son:

- ¿Qué es la enfermedad celíaca? ¿A quién afecta?
- ¿Qué es el gluten?
- ¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad celíaca?
- ¿Cómo se diagnostica y qué tratamientos hay?
- ¿Qué deben tener en cuenta los pacientes cuando visitan al médico?
- ¿Qué profesionales están implicados en la atención de las personas con celiaquía?
- ¿Cuál es el papel del familiar y/o cuidador?
- ¿Dónde pueden obtener más información o ayuda los pacientes, familiares o cuidadores?

Recordamos que esta guía es fruto de la petición que hizo el Defensor del Pueblo en 2017 al Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, instándolo a la actualización del documento de diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca, que no se actualizaba desde el 2008.

#### Entrevistamos a Marta Cuadrat, degustadora profesional de cervezas

**"Como celíaca, en una cerveza con gluten puedo valorar la parte visual y la aromática"**

Marta Cuadrat Paulas tiene 36 años, es celíaca y trabaja como Responsable de Calidad y Laboratorio del Centro de Producción de la empresa Mahou San Miguel de Liria desde hace 12 años, cuando empezó como Supervisora. Cuando tenía 25 años le diagnosticaron celiaquía y se planteó dejar el trabajo de degustadora profesional de cervezas, ya que no podía probarlas. Pero no desistió, siguió trabajando y el esfuerzo dio sus frutos: el 2016 y 2017 obtuvo el premio a la mejor degustadora de cervezas entre los más de 100 panelistas en activo de la compañía Mahou San Miguel. Desde el diagnóstico, ¡Marta degusta la cerveza con el cristal!

Marta Cuadrat estudió **Ingeniería Técnica Agrónoma en Industrias Alimentarias e Ingeniería Superior Agrónoma**, especialidad en Biotecnología. Tiene el **Máster en Ciencia y Tecnología Cervecera** de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Almería de Híeres y La Fundación Benéfico Docente de la Asociación Española de Técnicos de Cerveza y Malta.

#### • ¿Cómo empezaste a trabajar como degustadora de cervezas?

Cuando me incorporé a Mahou San Miguel como supervisora de laboratorio recibí una formación donde me entrenaron para distinguir el diferente "sabor" que se puede encontrar a la cerveza.

#### • ¿Cuántos años hace que eres celíaca? ¿Qué síntomas tenías y cómo te lo diagnosticaron?

Me diagnosticaron en 2007, cuando tenía 25 años y apenas hacía un año que había empezado a trabajar en la empresa Mahou San Miguel. Precisamente fue cuando hice la revisión anual en el trabajo, puesto que tenía algunos parámetros del hígado alterados y la fatiga baja.

Yo siempre he sido delgada, pero durante el último año perdí mucho peso y notaba molestias digestivas como dolores de estómago inexplicables o digestiones pesadas. Así que fui al gastrologo. Cuando me vio, me dijo "vamos a descartar que seas celíaca", y yo todo convencida le respondí: "¡si yo me como una pizza y no me pasa nada!". Y, dicho y hecho, análisis y biopsia positivos.

#### • ¿Cómo cambió tu vida después del diagnóstico?

Realmente supuso una gran mejora, porque me empezó a encontrar mejor. En una semana me cambió el color, tenía hambre y la comida me sentaba mucho mejor.

Por otro lado, necesité un tiempo de adaptación para acostumbrarme a la dieta, empezar a mirar todas las etiquetas, salir a comer fuera de casa, etc. Además, cuando decía que era celíaca, me decían "¿cell qué?". Por suerte, ha mejorado mucho la oferta de productos sin gluten y de restaurantes aptos para celíacos.

#### • Ya que te diagnosticaron cuando ya trabajabas como degustadora de cervezas, ¿cómo te afectó para desarrollar tu trabajo?

Al principio fue complicado y se cuestionó si podía seguir o no, como es normal. Cuando me diagnosticaron celiaquía sell formalmente del panel de esta por precaución,

Por lo tanto, como celíaca, en una cerveza con gluten puedo valorar la parte visual y la aromática.

En cuanto a los aromas, puedo percibir todos aquellos que provienen tanto de las materias primas como del proceso de elaboración:

- Lúpulo: herbales, cítricos, ahumados, especiados, resinosos, terrores...
- Cereales: tostados, caramelo, regaliz, ahumados...
- Levadura: ahumados, azúcares, especiados...

#### • Cuando oatas una cerveza, ¿sabías distinguir los diferentes cereales por los que está compuesta?

En general es complicado. Yo más bien diría que cada estilo de cerveza tiene unas características concretas en función de los ingredientes y el proceso de elaboración. Por ejemplo, las cervezas de trigo tienen un aroma muy característico a clavo y plátano que viene dado por el proceso de fermentación. Los diferentes grados de tostado de la malta también aportan aromas, sabores y colores característicos que te pueden dar información del producto que estás degustando. Por ejemplo, maltes muy tostados forman parte de estilos como la Dunkel Bier, Porter o Stout. O maltes ahumados dan lugar a otros estilos como las cervezas ahumadas o Rauch Bier.

#### • ¿Crees que el análisis sensorial es una calidad innata? ¿Se puede entrenar?

Un poco de las dos cosas. Hay gente que puede tener más facilidad, pero es claro que entrenando se puede mejorar. También se puede dar el caso que una persona sea, entendamos para ciertos aromas, es decir, que ni en concentraciones altísimas las pueda oír y, por lo tanto, esto no se puede cambiar.

#### • ¿Nos puedes explicar alguna curiosidad vinculada con tu trabajo?

Soy sumiller de cerveza y esto me permite formar parte de un grupo de la compañía que trabajamos para difundir la cultura cervicera mediante maridajes, difundiendo conocimientos de nuestras cervezas, conociendo la gastronomía local y del mundo. Es una parte muy bonita de mi trabajo que me permite romper con el día a día y trabajar para promover la cultura cervicera.

#### • ¿Recomendamos cervezas sin gluten?

**San Miguel Gluten Free:** la primera cerveza de Mahou San Miguel sin gluten y con todas las características organolépticas de SM Especial. **Mahou 5 Estrellas Sin Gluten:** toda la intensidad de una Mahou 5 Estrellas apta para celíacos. **Petisco de Nómada:** IPA sin gluten para disfrutar de una cerveza lupulada.

Estas cervezas las elaboramos en un proceso que nos permite obtener un producto final libre de gluten con todo el sabor y calidad. El centro de producción cuenta con todos los certificados de seguridad aplicables al proceso, control y elaboración de nuestros productos para asegurar ausencia total de gluten.

#### ¡Nace el proyecto "Espacio con oferta sin gluten"!

Uno de los objetivos prioritarios de la Associació Celiacs de Catalunya es incrementar la oferta de establecimientos con opciones para celíacos para cuando estos tienen que comer fuera de casa. Es por ello que destinamos muchos esfuerzos al Proyecto Restauración (ver artículo revista Celiacóts verano 2018). Fruto de este trabajo, ha nacido el proyecto "Espacio con oferta sin gluten", con el objetivo que las personas celíacas podamos localizar e identificar los lugares donde hay productos sin gluten envasados.

#### • ¿Qué es un establecimiento "Espacio oferta sin gluten"?

Es aquel establecimiento que dispone de producto sin gluten envasado (galletas, magdalenas, etc.) y se sirve directamente al cliente celíaco sin que el restaurador lo manipule, o con una mínima manipulación (por ejemplo, el restaurador ha abierto el producto y lo ha servido en el momento al cliente siguiendo unas pautas básicas para eliminar el riesgo de contaminación cruzada).

Estos establecimientos dispondrán de una pegatina para identificarlos.

**(¡IMPORTANTE!)** Cuando vamos a un **Espacio oferta sin gluten**, debemos tener presente que el producto sin gluten tiene que estar envasado y el restaurador no lo tiene que haber manipulado o manipulado mínimamente.

Ejemplo:

SI: Galleta sin gluten envasada (sin manipulación).

SI: Galleta sin gluten envasada que el restaurador abre y sirve al cliente (con manipulación mínima).

NO: Bocadillo preparado en el establecimiento (con manipulación).

Cualquier establecimiento que cumpla los requisitos puede formar parte del espacio sin gluten de forma gratuita. Solo se tiene que poner en contacto con la Associació Celiacs de Catalunya y solicitarlo: info@celiacsdcatalunya.org.

#### • ¿Qué establecimientos pueden ser un "Espacio oferta sin gluten"?

- Cafeterías, cafeterías de Hospital, cafeterías de estaciones de tren o de aeropuertos...
- Panaderías, obradores
- Áreas de servicio
- Servicio de restauración en el AVE

**crucada.** Desde la Associació Celíacs de Catalunya acreditamos de forma gratuita a establecimientos (restaurantes, heladerías, obradores...) como aptos para celíacos, siempre que sigan los protocolos de seguridad alimentaria. Para recibir la acreditación deben cumplir una serie de directrices. Desde la Asociación revisamos la ficha técnica de los productos, las declaraciones de alérgenos, los protocolos específicos para dar servicio a los celíacos, se forman los trabajadores en la gestión del gluten y revisamos *in situ* la cocina y el resto de instalaciones, entre otros. Actualmente en Cataluña ya hay más de 260 establecimientos acreditados y seguimos sumando. Se pueden consultar todos en el mapa de la web [www.celiacscatalunya.org](http://www.celiacscatalunya.org). Renovamos la acreditación de forma anual, para confirmar que los protocolos necesarios continúan implantados.

**Espacio con Oferta sin gluten:** Desde la Associació Celíacs de Catalunya incorporaremos como "Espacio Oferta sin gluten" a aquellas cafeterías, panaderías u otros establecimientos que ofrezcan producto sin gluten envasado y se adhieran al proyecto. Ya que el establecimiento no manipula los alimentos sin gluten, no es necesario realizar un proceso de acreditación como el que se ha mencionado previamente. De todas formas, si que se le facilitará documentación formativa y se podrán una serie de requisitos mínimos que tendrá que cumplir para poderse adherir.

Haremos una prueba piloto de este nuevo proyecto en Barcelona y, una vez esté en marcha, se podrán consultar los establecimientos del "Espacio Oferta sin gluten" en el mapa de la web [www.celiacscatalunya.org](http://www.celiacscatalunya.org) y en la App 'Celiacscatalunya'.

Si quedamos con los amigos y no sabemos a qué cafetería ir a merendar, podremos consultar el mapa y ver cuál queda más cerca de las que tienen productos sin gluten envasados.

Si conocéis establecimientos que ofrezcan producto envasado para celíacos, informados de nuestro proyecto "Espacio Oferta Sin Gluten" o mandadnos un e-mail a [info@celiacscatalunya.org](mailto:info@celiacscatalunya.org) para que nos pongamos en contacto con ellos. Gracias a la aportación de todos los socios/socias, podemos seguir trabajando para incrementar el mapa de espacios y establecimientos con oferta y servicios aptos para celíacos en Catalunya.

#### Acciones e hitos para mejorar la vida del colectivo celíaco SEGUNDO SEMESTRE 2018

##### Promoción y Protección de los Derechos de las Personas Celíacas

SE HAN APROBADO TRES RESOLUCIONES EN EL PARLAMENTO EN PRO DEL COLECTIVO CELÍACO A INSTANCIA DE NUESTRA ENTIDAD

El 24 de septiembre 2018 se aprobaron en el Parlamento dos Resoluciones, presentadas a instancia de nuestra entidad, y fruto de las reuniones que hemos mantenido con diferentes diputados de la cámara. En concreto, a la Comissió d'Ensenyament y a la Comissió de Justícia. Ambas son positivas para el colectivo celíaco y las exponemos a continuación:

##### -Las escuelas tendrán que ofrecer un servicio de comedor apto para celíacos

En el caso de las escuelas, será necesario que para el curso 2018/19 ofrezcan un servicio de comedor adecuado para el alumnado con patologías relacionadas con la ingesta de gluten. Se destinarán recursos para implementar protocolos de seguridad alimentaria a todas las escuelas catalanas y garantizar un servicio de comedor sin gluten seguro, por medio de mecanismos de control obligatorio de los procedimientos de elaboración y de servicio, de la formación integral del conjunto de profesionales vinculados a este servicio (cocina, catering y monitores) y al establecimiento de un régimen sancionador en caso de negligencias.

Desde la Asociación velaremos por el desempeño de esta Resolución, haciendo un seguimiento de las incidencias en las escuelas por intoxicaciones o mala praxis en la gestión de gluten, coordinándonos, al respecto, con el Síndic de Greuges y la Agencia de Salud Pública de Catalunya, y reportando las incidencias a la Comisión de Ensenyament del Parlament. Además, solicitaremos el informe de cumplimiento de esta Resolución para valorar las acciones tomadas y, si procede, solicitar medidas correctivas.

- Las empresas licitadoras en los concursos públicos convocados por el departamento de Justicia para la adjudicación de servicios de restauración o catering deberán tener una acreditación para la elaboración de alimentos aptos para celíacos

En el caso de Justicia, se incluirá entre los requisitos de solvencia técnica y profesional a acreditar por las empresas licitadoras en los concursos públicos por la adjudicación de servicios de restauración o catering convocados por el departamento de Justicia la aportación de una acreditación o certificado de adecuación a las normas que regulan los menús y protocolos de manipulación y tratamiento de los alimentos destinados a personas con celiaquía, emitido por alguna entidad cualificada a tal efecto.

El 29 de noviembre, y en la misma línea que en la resolución aprobada en la Comisión de Justicia, se aprobó a la Comissió de Salut del Parlament, que el Parlament de Catalunya insta al Gobierno de la Generalitat a incluir, entre los criterios técnicos para evaluar la adecuación de la oferta de las empresas licitadoras en los concursos públicos para la adjudicación de servicios de restauración o catering convocados por el Departamento de Salud, la selección adecuada de los ingredientes de las dietas destinadas a personas con celiaquía o con alergias o intolerancias alimentarias, y la aplicación de protocolos de seguridad alimentaria que eviten la contaminación cruzada

##### CONVENIO DE COLABORACIÓN CON LA ASOCIACIÓN CELÍACOS DE ANDORRA

El 10 de noviembre de 2018 firmamos un convenio de colaboración entre la Associació Celíacs de Catalunya y la Asociación Celíacos de Andorra - ACEA. Estableceremos sinergias para realizar acciones que supongan una mejora en la calidad de vida de los miembros de ambas entidades.

##### CONVENIO DE COLABORACIÓN CON LA ASOCIACIÓN HAYATI SIN GLUTEN DE TÁNGER

El pasado 15 de octubre de 2018 en la Asociación recibimos la visita de Majda Louitil, presidenta de la Asociación Hayati Sin Gluten - "Mi vida sin gluten" de Tánger, fundada en 2017, con quien hemos firmado un convenio de colaboración para establecer sinergias entre ambas entidades.

##### Programas de Salud e Investigación

##### II SIMPOSIO SOBRE CELIAQUIA Y DIETA SIN GLUTEN

Este Simposio ha puesto el foco en la Investigación. Lo hemos organizado, con la colaboración de la Agencia de Salud Pública de Catalunya, con el objetivo de empoderar al paciente celíaco dando voz a los principales investigadores sobre celiaquía de ámbito nacional. Han disfrutado de esta jornada más de 150 personas, especialmente pacientes celíacos pero también dietistas-nutricionistas, enfermeras/as y miembros de la Asociación Diabéticos de Catalunya.

##### JORNADA "ABORDAJE INTEGRAL DE LA CELIAQUIA"

Más de 70 personas, socios/socias y dietistas-nutricionistas del CODINUCAT, asistieron a la jornada "Abordaje integral de la celiaquía", una reflexión holística sobre el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celíaca, que organizamos junto con Sanitas y Hospital CIMA. Después de la apertura a cargo de Antoni Gibr, director gerente del Hospital Sanitas CIMA, y de Elisenda Vilchez, responsable del Departamento Técnico de Celíacos de Catalunya, empezaron las ponencias de los expertos. La primera, "Última hora de la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten", fue a cargo de Modesto Varea, responsable del aparato digestivo del Hospital Sanitas CIMA. Seguidamente, Ramón Abad, responsable de endoscopia digestiva del Hospital Sanitas CIMA, nos habló sobre la sintomatología y las pruebas diagnósticas de la enfermedad celíaca. La tercera ponencia, "La visión de especialidades próximas", fue a cargo de Eva Bergallo, responsable de pediatría del Hospital Sanitas CIMA. A continuación, Cristian Figueredo, responsable de psicología del Hospital Sanitas CIMA, nos habló sobre cómo afecta psicológicamente la celiaquía y cómo aprender a vivir con las restricciones que implica. En la ponencia de Emili Masferrer, dermatólogo del Hospital Sanitas CIMA, conocimos que el 20% de los pacientes con dermatitis herpetiforme tienen clínica intestinal y que el 100% tienen atrofia en las vellosidades. La última ponencia fue "Comer sin gluten: platos y trucos", a cargo de la nutricionista Sara Ezquerro, que compartió con los asistentes consejos muy interesantes y útiles para seguir la dieta sin gluten.

Fue una Jornada interesantísima y valorada muy positivamente por los asistentes. ¡A buen seguro lo tenemos que repetir!

##### VI CONGRESO NACIONAL DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE LA ENFERMEDAD CELÍACA A CÓRDOBA

En el marco del Congreso de la Sociedad Española de la Enfermedad Celíaca, 28-30 de noviembre en Córdoba, hemos presentado los resultados del estudio de Investigación sobre las diferencias nutricionales que hay entre el pan de molde sin gluten y el que contiene gluten, estudio realizado por la Associació Celíacs de Catalunya y el grupo Libfood de la Universidad de Barcelona. El objetivo del estudio fue comparar la composición y el valor nutricional del pan de molde blanco comercial con y sin gluten, contraponiendo únicamente en la composición de ácidos grasos y contenidos en sodio, lípidos, colesterol y fitosteroles. Los resultados del estudio han demostrado que el contenido en sodio, lípidos, colesterol y fitosteroles es más elevado en las muestras sin gluten. Entre las conclusiones a destacar, por lo tanto, es que hay diferencias entre el perfil nutricional de los alimentos con y sin gluten, y también que, en el caso del pan de molde, sería conveniente reformular algunos productos sin gluten para mejorar su perfil nutricional.

Representamos a los celíacos en el ámbito europeo

##### 30º ANIVERSARIO DE LA AOECS: ASISTIMOS AL ENCUENTRO ANUAL EN BUDAPEST

Este año, una vez más, hemos asistido al encuentro anual de la Asociación de Sociedades Europeas de Celíacos, de la cual somos miembros fundadores y que ha tenido lugar en Budapest. 37 Asociaciones Europeas forman parte de la AOECS, que representa los intereses de aproximadamente 7.000.000 personas celíacas europeas. Nosotros defendemos los intereses de las personas celíacas catalanas y menorchinas, y establecemos sinergias con el resto de asociaciones de Europa. Ha asistido en representación de nuestra entidad la responsable de ELS, Nina Estebar, y la responsable del Depto. Técnico-Científico, Elisenda Vilchez.

##### ENCUENTRO COELIAC YOUTH OF EUROPE

Miriam Barlos, miembro de la Junta de la entidad, ha asistido en Budapest al encuentro anual de Coeliac Youth of Europe, el grupo de jóvenes celíacos representantes de las

gluten, todos gratuitos para los socios: cocina creativa, saludable, recetas especiales según la época del año... ¡Para lamerte los dedos!

#### CHARLAS MÉDICAS / NUTRICIÓN / PSICOLOGÍA

Las 8 charlas médicas, nutricionales y de ámbito psicológico que hemos realizado en todo el territorio han sido una herramienta importante para empoderar al paciente para que normalice su día a día y conozca más la enfermedad y cómo afrontarla.

#### FORMAMOS AL COLECTIVO SANITARIO Y DE RESTAURACIÓN

Hemos realizado 12 formaciones técnicas para promover la formación en celiacía, dieta sin gluten, protocolo de seguridad en la cocina sin gluten y etiquetado (ELS) entre diferentes colectivos del ámbito sanitario, de restauración... Destacamos Turismo de Barcelona, Escuela de Hostelería de Girona, Técnicos Cruz Roja, restauradores de Hospital de Llobregat, fabricantes... Casi 200 profesionales de varios sectores han disfrutado de estas formaciones.

200 trabajadores de 30 empresas han realizado la formación online que la asociación tiene a disposición del personal de los establecimientos acreditados como aptos para celiacos.

#### FORMACIÓN A ESCUELAS

Uno de los ámbitos de trabajo son las escuelas y otros centros educativos donde informamos, formamos y asesoramos a profesores, personal de cocina y monitores escolares para garantizar la seguridad del niño celiaco en el ámbito escolar, así como su correcta integración. Formación realizada en la guardería Palmet de Lleida por parte de la delegación.

#### PARTICIPAMOS EN 6 FERIAS Y FIESTAS LOCALES

Con el fin de sensibilizar a la población e informar de nuestra tarea hemos estado presentes en Las Santes i Fira d'Entitats en Mataró, Banyetes en Lleida, Sant Gregori en Girona y no podían faltar las compañeras de Ribera de Ebro con la Celíacos en Gluten.

#### VENTAJAS PARA LOS SOCIOS Y SOCIAS

Los socios y socias reciben mensualmente por email ofertas y promociones que las empresas socias ofrecen. Recuerda consultarlo en el apartado 'Actividades y Promociones' de nuestra web.

#### ORGANIZAMOS ENCUENTROS DE SOCIOS EN TODO EL TERRITORIO

Girona y Tarragona han realizado encuentros de socios este semestre y han tomado nota de las sugerencias y necesidades del colectivo celiaco de sus delegaciones.

#### CELÍACOS JÓVENES

Con el grupo de Jóvenes de la Asociación la diversión está asegurada. Este último semestre han organizado tres actividades: un bautizo de vela, una cena de verano y la cena de Navidad.

#### Acciones para facilitar el acceso a una dieta sin gluten dentro y fuera de casa

##### NUEVO PROYECTO: ESPACIO OFERTA SIN GLUTEN

Nace el proyecto "Espacio con oferta sin gluten", con el objetivo que las personas celiacas podamos localizar e identificar los lugares donde hay productos sin gluten envasados. Los espacios oferta sin gluten son aquellos establecimientos que disponen de producto sin gluten envasado (galletas, magdalenas, etc.) y se sirve directamente al cliente celiaco sin que el restaurador lo manipule, o con una mínima manipulación (por ejemplo, el restaurador ha abierto el producto y lo ha servido al cliente siguiendo unas pautas básicas para eliminar el riesgo de contaminación cruzada). Ya son 24 los establecimientos que tienen el distintivo.

#### NUEVOS ESTABLECIMIENTOS ACREDITADOS COMO APTOS PARA CELÍACOS

Durante el último semestre, desde el Departamento Técnico de la Asociación hemos hecho un gran esfuerzo para acreditar nuevos establecimientos y que las personas celiacas tengan más opciones cuando comen fuera de casa. Hemos acreditado gratuitamente como aptos para celiacos 11 nuevos establecimientos y 42 que pertenecen a cadenas ya acreditadas. Además, hemos visitado y renovado la acreditación de 65 establecimientos. Las acreditaciones se renuevan de forma anual para seguir garantizando la seguridad alimentaria.

#### EDITAMOS LA GUÍA "LA CELIAQUIA Y LA SENSIBILIDAD AL GLUTEN EN ACONTECIMIENTOS DEPORTIVOS"

La Associació Celíacs de Catalunya y la Diputació de Barcelona hemos coeditado la guía "La celiacía y la sensibilidad al gluten en acontecimientos deportivos" para facilitar la integración de las personas celiacas en las actividades deportivas. También hemos contado con la colaboración del Consell Català de l'Esport de la Generalitat de Catalunya, quien hará difusión al tejido deportivo catalán, y el apoyo de Meridiana. La guía recoge con detalle todos los aspectos clave que se deben tener en cuenta en todas las fases organizativas de las actividades deportivas, desde la inscripción hasta la entrega del equipamiento, para garantizar la seguridad de la

dieta este semestre. Destacamos la eliminación de puntos por celiacía en la escuela para el curso 2018, Alimentación Saludable y Celiacía, Blanes ciudad Gluten Free, Restauración sin gluten en Valls...

#### IMPROSHOW SOBRE LA CELIAQUIA EN LAS FIESTAS DE LA MERCED

Para sensibilizar a la población sobre el impacto de la celiacía en la vida de los afectados, este septiembre de 2018 hemos sido representados en La Merced con un Improshow sobre la celiacía, "Desventuras sin gluten", una actividad lúdica, participativa y abierta a todos los públicos.

#### COLABORAMOS CON EL BANCO DE ALIMENTOS

Un año más, hemos seguido colaborando con el Banco de Alimentos para ayudar a las 270 familias en riesgo de exclusión con algún miembro celiaco, para que puedan seguir la dieta sin gluten. Lo hemos hecho tanto asesorando las familias afectadas, formando al personal técnico del banco de alimentos, como aportando productos sin gluten por un valor total de más de 11.000€, gracias al apoyo de la Fundación Cottet Muers, la Fundación MAR y la Diputació de Barcelona. También hemos seguido colaborando con Cruz Roja, haciendo formación a familias afectadas y técnicos en todo el territorio.

#### Consejos para familiares y amigos de celiacos: ¿cómo cocinar sin gluten esta Navidad?

Por Navidad muchas personas celiacas comemos en casa de familiares y amigos que nos cocinan sin gluten especialmente para nosotros. Este artículo lo hemos hecho para que tengan unas sencillas pautas sobre cómo cocinar de forma segura para una persona celiaca. ¡Felices fiestas!

Si cocinas para una persona celiaca, utiliza alimentos que no contengan gluten ni trazas de gluten y cocínalos en un entorno libre de gluten. No te preocupes, ¡te explicamos cómo hacerlo a paso!

¿Por qué es importante tomar estas precauciones? Para los celiacos, la única medicina es seguir una dieta sin gluten de forma estricta y de por vida. Si ingieren solo 50 mg de gluten al día –el que equivale a la medida de un grano de arroz– ya sufren daños en el intestino delgado, que a la larga pueden ocasionar graves problemas de salud.

#### ¡A comprar!

- ✓ En primer lugar, asegúrate que todos los ingredientes que utilices sean aptos para personas celiacas. Tienes que saber cuáles son los alimentos libres de gluten por naturaleza, los que son susceptibles de contener gluten y los que contienen gluten (trigo, cebada, centeno, avena, triticale) y, por lo tanto, no son aptos para celiacos. Si no tienes esta información, pregúntalo a la persona celiaca o contacta con la Associació Celíacs de Catalunya y te lo facilitaremos.
- ✓ En segundo lugar, cuando compres productos susceptibles de contener gluten, ten presente que tienen que llevar el símbolo o menulón "sin gluten".
- ✓ Evita comprar a granel (especies, infusiones, frutos secos, harinas...) para evitar las trazas.
- ✓ Recuerda que tienes que comprar carne envasada para evitar la contaminación cruzada. En una carnicería puede haber contaminación cruzada si utilizan alimentos con gluten (carne rebozada, etc.).

#### ¡En la cocina!

- ✓ Te recomendamos elaborar un menú sin gluten para todos, pero si no es posible, cocina el plato de la persona celiaca antes que el resto para evitar las trazas y tápalo.
- ✓ Lávate las manos y limpia las superficies de trabajo con agua y jabón antes de preparar la comida.
- ✓ Si utilizas el horno o el microondas y no son de uso exclusivo para personas celiacas, límpialos con profundidad, con agua y jabón, antes de cocinar. No anules el ventilador del horno y, en el microondas, cubre bien la comida sin gluten. Cocina primero el plato de la persona celiaca. Después ya puedes cocinar el resto de comida.
- ✓ Los utensilios de madera son porosos y pueden contener restos de elaboraciones anteriores por mucho que los hayas limpiado, es por ello que no los debes utilizar cuando cocines para una persona celiaca.
- ✓ No uses textiles de cocina que hayas utilizado previamente para cocinar comidas con gluten. Utiliza papel de cocina y un delantal limpio, exclusivo para preparar la comida para celiacos.
- ✓ Usa el salero y los condimentos con dispensador. De esta forma no tocas la sal o las especias con la mano, evitando contaminaciones.
- ✓ Las freidoras o tostadoras deben ser de uso exclusivo para los celiacos. Si no tienes para ellos, no los utilices y utiliza otra opción (horno, sartén...).
- ✓ Cuando hayas preparado el plato sin gluten, hasta que no lo sirvas tápalo bien para que no entre en contacto con los alimentos que contienen gluten.



# ALATRIA

GLUTEN FREE for everybody

C/Arpelles, 33- 08397 Pineda de Mar Tel. 937621776 comercial@alatria.es www.alatria.com

-  Obrador i botiga pròpia
-  Distribució a més de 80 punts de venda
-  Street Food, càterings i Esdeveniments privats



*T'esperem  
a la botiga  
Online!!*





# SelecciOna®

ARTESANAL




*Les millors  
cerveses del món  
sense gluten, us desitgen  
Bones Festes*





Les podeu trobar a [www.bebidasonline.es](http://www.bebidasonline.es) i als vostres establiments favorits.  
 Per qualsevol consulta us convidem a escriure'ns a [info@bebidasonline.es](mailto:info@bebidasonline.es)



**Schnitzer**  
 GLUTENFREE

¡DISFRUTAR  
 SIN GLUTEN!



**MUFFIN DARK CHOCOLATE**  
 Estos muffins ligeros y aireados con feccionados con una masa suave de chocolate con trocitos de chocolate negro, harán mas agradables vuestras jornadas sin gluten.


**BLACK FOREST + TEFF**  
 ¡Todo un clásico para degustar! El teff es conocido como "el grano mas pequeño del mundo, pero un gigante a nivel nutritivo". Las pipas de calabaza dan a este pan un sabor suave y afrutado.





 #gallosingluten



Prova la Pasta **Gallo Sin Gluten**. Amb l'aval de la FACE, fabricat a Espanya i per descomptat, amb tota la garantia de Gallo.



**FACE**  
Federación  
de Asociaciones de  
Celiacos  
de España

SUPERMERCATS  
**veritas**  
MENJAR DE VERITAT

**A Veritas trobaràs més de 500 productes sense gluten  
i amb certificació ecològica.**

Elaborats amb matèries primeres de qualitat, lliures de pesticides,  
fertilitzants i herbicides.



**¡Cada mes sortegem  
UN LOT DIFERENT DE PRODUCTES ESGIR!**

**esgir**

Entra, segueix les instruccions i participa:  
[www.facebook.com/esgirsingluten](http://www.facebook.com/esgirsingluten)  
[www.instagram.com/esgiralimentacion/](http://www.instagram.com/esgiralimentacion/)

[www.esgir.net](http://www.esgir.net)

*Cereals Sense Gluten i Sense Lactosa*

SIN GLUTEN FREE

100% SIN ALERGENOS DE ALMORZAR

SIN LACTOSA LACTOSE FREE

Vegan

**JANSANA**  
GLUTEN FREE BAKERY

En Jansana Gluten Free trabajamos

A Jansana Gluten Free treballem



"Primero sin gluten y sin lactosa,  
ahora también **ECOLÓGICAS**."  
Descubre el sabor de las nuevas magdalenas ecológicas  
clásicas e integrales.




www.mdalen-singluten.es · mail: mdalen.singluten@gmail.com  
93 666 84 02  @mdalen.singluten



## Coach Nutricional

SÓLO SI HACEMOS LAS COSAS DE FORMA DIFERENTE  
PODREMOS GENERAR CAMBIOS EN NUESTRA VIDA

**ESPECIALIZACIÓN EN CELIAQUÍA e INTOLERANCIAS**

Mediante sesiones privadas te voy a enseñar, motivar y  
acompañar para que aprendas de la alimentación y utilices

# SelecciOna®

ARTESANAL



la Longanissa de Valls, gaudeix-la !!



SelecciOna®  
ARTESANAL



# Navidades **CON** todo el sabor

El equipo **Proceli** te desea un año más unas **Felices Fiestas** rodeado de tus seres queridos, y para ello, nos comprometemos en seguir trabajando para traerte los mejores productos **Sin Gluten** a tu mesa.



Sorprende a tus invitados con una mesa de dulces en la que no falten crocantes **Barquillos** y tiernos **Marmolados** sin gluten.



# CONEIXES TOTES LES PROPIETATS I ELS BENEFICIS D'AQUEST ALIMENT **100% NATURAL**



**AUTÈNTICA MEL DE MANUKA  
DE NOVA ZELANDA**



**SENSE  
GLUTEN**

Amb certificació **MGO®** que garanteix la qualitat i el contingut en Methylglyoxal del producte.

**Pot ajudar en:**

- Salut i benestar
- Boca i gola
- Salut digestiva
- Cura de la pell
- Cura de ferides

airos

- recetas de familia -

GLUTEN FREE



*Trufa*



*Nata*



*Tradicional*

¡Los reyes de tu mesa!

En Airos elaboramos con mimo, siguiendo nuestras recetas pasteleras tradicionales, nuestros deliciosos roscones de reyes. Tres variedades diferentes para degustar, compartir y disfrutar de una de las fiestas más nuestras. ¿Cuál es el tuyo?

¿Quieres saber dónde encontramos? Entra en [airos.es/tiendajuldores](https://airos.es/tiendajuldores) y descubre tu punto de venta más cercano.

[airos.es](https://airos.es)

