

The word cloud features the following terms, with varying sizes and orientations:

- Central and Large Words:** CISTELLA COMPRA, RESTAURACIÓ, investigació, REIVINDICACIONS, subvencions, infradiagnosi, ajuts, celíacs, celiàquia, educació sanitària, seguretat alimentària, conscienciació, infraestructures, regulacions, mobilitat, proximitat, sense gluten, restauració, infraestructures, regulacions, mobilitat, proximitat, sense gluten, restauració.
- Medium Words:** DIETÀ, inspecció, seguretat alimentària, conscienciació, infraestructures, regulacions, mobilitat, proximitat, sense gluten, restauració, infraestructures, regulacions, mobilitat, proximitat, sense gluten, restauració.
- Small Words:** mobilitat, proximitat, sense gluten, restauració, infraestructures, regulacions, mobilitat, proximitat, sense gluten, restauració, infraestructures, regulacions, mobilitat, proximitat, sense gluten, restauració.

soluciones a las reivindicaciones.

LAS CARTAS SIN GLUTEN YA NO SON ABURRIDAS.

En VIPS y VIPSmart hemos mejorado nuestras cartas sin gluten con platos nuevos como el sándwich VIPS Club.

Además ahora los podrás disfrutar a cualquier hora, incluidos desayunos y meriendas, y con los más pequeños con el nuevo menú infantil.

¡Ven a probarlos y diviértete!





**Associació Celiacs
de Catalunya**



Olga Cuesta
Presidenta Associació Celiacs de
Catalunya

Nous temps. Noves Oportunitats

El període d'incertesa viscut a l'Estat, i també a nivell autonòmic en aquest primer semestre, no ens ha permès durant uns mesos impulsar noves Resolucions al Parlament ni noves Propostes no de Llei al Congrés, però això no significa que no hàgim continuat treballant en la nostra tasca de representació institucional, focalitzant els nostres esforços en campanyes d'àmbit local, parlant amb els representants de més d'una trentena d'ajuntaments d'arreu del nostre país. En aquest sentit, a punt d'entrar en impremta aquest exemplar ens arribava la notícia de la presentació, amb caràcter formal i solemne, en el Ple de l'Ajuntament barceloní de la **Declaració Institucional a favor del col·lectiu celiac**, a la que hi vaig assistir com a convidada, en representació de les persones celiaques que viuen a Barcelona.

El suport de tots els grups municipals de la ciutat a les nostres demandes ens satisfà especialment perquè ha estat fruit de mesos de reunions i treball conjunt entre els nostres representants i membres del Consistori. Però l'Ajuntament de Barcelona no ha estat el primer, ni esperem ser l'últim. Amb l'adhesió de tots els seus grups municipals, són ja 17 els ajuntaments catalans que han aprovat, per unanimitat als seus Plens municipals, una Moció de Suport i ajuda als seus ciutadans celiaques, sobretot a aquells sense recursos o amb risc d'exclusió social.

Una vegada més ens hem de referir a la Proposta de Resolució 879/X, aprovada al Ple del Parlament en novembre del 2014, a instàncies de la nostra entitat, doncs tots els ajuntaments que han aprovat una moció a favor del nostre col·lectiu la recolzen i la desenvolupen per ampliar-la a les competències locals, adaptant-se a les necessitats dels celiaques a aquestes viles.

Des de l'Associació reiterem el nostre agraïment a tots els representants polítics, socials i econòmics, amb independència dels seus grups d'adscripció, que dia a dia fan seves les nostres reivindicacions i treballen per donar resposta a les nostres necessitats. Ahora, instem a altres entitats, públiques i privades, de caràcter local, autonòmic i estatal, perquè s'impliquin en treballar plegats i fer noves propostes que millorin la qualitat de vida d'un col·lectiu que només a Catalunya està format per més de 75.000 persones.

Nuevos tiempos. Nuevas Oportunidades

El período de incertidumbre vivido en el Estado, y también a nivel autonómico en este primer semestre, no nos ha permitido durante unos meses impulsar nuevas Resoluciones en el Parlamento ni nuevas Propuestas no de Ley en el Congreso, pero eso no significa que no hayamos seguido trabajando en nuestra labor de representación institucional, focalizando nuestros esfuerzos en campañas de ámbito local, hablando con los representantes de más de una treintena de ayuntamientos de todo el país. En este sentido, a punto de entrar en imprenta este ejemplar nos llegaba la noticia de la presentación, con carácter formal y solemne, en el Pleno del Ayuntamiento de Barcelona de la **Declaración Institucional a favor del colectivo celiaco**, a la que asistí como invitada, en representación de las personas celiaques que viven en Barcelona.

El apoyo de todos los grupos municipales de la ciudad a nuestras peticiones nos satisface especialmente porque ha sido fruto de meses de reuniones y trabajo conjunto entre nuestros representantes y miembros del Consistorio. Pero el Ayuntamiento de Barcelona no ha sido el primero, ni esperamos ser el último. Con la adhesión de todos los grupos municipales, son ya 17 los ayuntamientos catalanes que han aprobado, por unanimidad en sus Plenos municipales, una Moción de Apoyo y ayuda a sus ciudadanos celiaques, sobre todo a aquellos sin recursos o con riesgo de exclusión social.

Una vez más tenemos que referirnos a la Propuesta de Resolución 879/X, aprobada en el Pleno del Parlamento en noviembre de 2014, a instancias de nuestra entidad, pues todos los ayuntamientos que



Associació Celíacs
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

celiacs

Edita: SMAP - Celíacs de Catalunya

Coordinaçió: Laura Herrero, Be More Big

Redacció: Be More Big

Maquetació: Sam Bermúdez

Agraïments: Dr. Ramón Tormo - Núria

Cunillera - Alda Bosch - Imke Schiersch -

Villar San Rafael - Núria Martí - Mar Merín

- Ángeles Yetano - Oriol Masip - Dr. Vicente

Varea Calderón - Xavier Grau Clapers -

Núria - Santi Alberich

Traducció: Mònica Justícia

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 Celíacs de Catalunya. Aquesta revista no s'identifica necessàriament amb les opinions i conceptes expressats pels col·laboradors.

Sumari

Entre Nosaltres

6-13

Dia Internacional de la Cellaquia

Les Societats Científiques catalanes s'uneixen en l'edició del primer

Document de Consens sobre la Cellaquia a Catalunya

2016, l'any de la Restauració sense Gluten

AECOC investiga les pautes del mercat de productes sense gluten

Acords Institucionals

Nous avantatges pels nostres socs

Formació i Investigació

14-17

Factors psicosocials de la Cellaquia

Temps que triga a normalitzar-se la serologia en nens i malalts

celíacs després de l'inici de la dieta sense gluten

L'Entrevista

18-19

Núria Cunillera, esposa de Xavi Hernández

En Portada

20-21

Ajuntaments i diputats del Parlament de Catalunya s'impliquen

activament en donar solucions a les reivindicacions dels

celíacs

Dietètica i Nutrició

22 - 25

Propletats i aplicacions de les "Superfarines"

La Cuina d'Imke Schiersch

Les receptes de Villar San Rafael

En primera Persona

26- 32

Cellaquia i malalties òssies

La meua experiència: les nostres sòcies parlen

Diagnosi tardana i complicada ara fa tres dècades

Set dies als Alps sense gluten

La Xina. Xino Xano amb la cellaquia

NUESTRO COMPROMISO



PARA TODO EL MUNDO



Sin Huevo

Sin Gluten

TODOS





Dia Internacional de la Celiàquia la Festa Major 'sense gluten'

El Parc del Fòrum de Barcelona es va omplir, el passat 18 de maig, amb una gran representació del col·lectiu celiàc a Catalunya per gaudir d'un matí lúdic, festiu i reivindicatiu amb què un any més celebrem plegats el **Dia Internacional de la Celiàquia**, una Jornada que totes les associacions membres de l'**Association of European Coeliac Societies (AOECS)** organitzem en pro dels drets dels celiàcs i celiàques.

Gairebé 4.000 persones van gaudir d'activitats culturals, amb la visita al Museu de Ciències Naturals — Museu Blau, esponsoritzat pels tres productes Nestlé sense Gluten, Corn Flakes, Buitoni i Nesquik; d'aventura, amb l'adrenalina en estat pur, al Bosc Urbà, gràcies a Caprabo; i culinàries, amb l'Armando González, xef de Nestlé España, qui va oferir un Taller Culinari amb un senzill menú sense gluten. Els més petits, a més, van poder gaudir d'una àrea a la seva mida, amb inflables i un taller de pintures facials, sense gluten, per descomptat.

I, és clar, tampoc aquesta vegada va faltar la botifarrada sense gluten.

I ja en l'àmbit institucional, la presidenta de l'Associació, Olga Cuesta, va llegir el tradicional **Manifest del Celíac**, molt ben acompanyada per personalitats de la vida política, econòmica i social del nostre país, i per representants d'altres entitats del tercer sector, com els presidents de FACE, Cellacos en Acción o de la Asociación de Intolerantes a la Lactosa de España (ADILAC). Aquest any, posant l'èmfasi en el suport institucional dels consistoris catalans per millorar la vida del nostre col·lectiu als seus municipis.



Les Societats científiques catalanes s'uneixen en l'edició del primer *Document de Consens sobre Celiàquia a Catalunya*

La diagnosi precoç de la celiàquia és necessària, no solament perquè es pot millorar la salut dels pacients gràcies a la reversibilitat dels símptomes amb la dieta sense gluten, sinó també per evitar malalties i complicacions associades.

L'Associació Celiacs de Catalunya i l'Agència Catalana de Salut Pública han impulsat l'elaboració del document, pioner a l'Estat, que ha comptat amb la col·laboració de les societats científiques catalanes implicades en el cribratge, la diagnosi i el seguiment de la malaltia:

la Societat Catalana de Digestologia; la Societat Catalana de Pediatria i la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària - CAMFIC.

La seva edició representa un important pas endavant en el compliment d'una de les nostres reivindicacions històriques, la millora del diagnòstic de la celiàquia al nostre país, recollida en la Proposta de Resolució 879/X, aprovada al Ple del Parlament de Catalunya, en el seu punt 6.

Perquè a ningú se'ns escapa els beneficis que el seu diagnòstic precoç té per al pacient, no solament perquè amb la dieta sense gluten revertix els seus símptomes, també per evitar les malalties i complicacions associades que d'aquesta es poden derivar en un futur, sense oblidar-nos que per a la Sanitat Pública suposa una despesa econòmica inferior, fer una anàlisi o una endoscòpia, que tractar les patologies greus derivades d'una celiàquia no diagnosticada a temps.

Objectius a l'hora de redactar el Document de Consens

El principal objectiu de la guia és facilitar als professionals de la medicina familiar i comunitària, i pediatria un protocol de diagnòstic consensuat que ajudi a incrementar el diagnòstic precoç de la malaltia celíaca en infants i adults a Catalunya.

Recordem que a Catalunya es preveu que visquin 75.000 celíacs, dels quals només un 12-15% saben que ho són, i que el temps mitjà en diagnosticar a un adult és de 7 anys). A Europa l'escenari no és millor i actualment són més de 6 milions els celíacs que desconexen que pateixen la malaltia. Però el Manual també compleix altres objectius:

-  **Informar que la celiàquia és una patologia freqüent, tan en edat pediàtrica com adulta,**
-  **Revisar les diverses formes clíniques de presentació de la celiàquia,**
-  **Establir els criteris i el procés diagnòstic de la malaltia,**
-  **Donar recomanacions específiques sobre el seu tractament,**
-  **Promoure el seguiment adequat del pacient celíac, i**
-  **Definir els criteris de derivació a l'atenció especialitzada.**

Comença la segona etapa del Projecte

La redacció del document és la primera de les accions previstes



Entre nosaltres



2016

L'any de la Restauració sense Gluten

A principis d'any signàvem un Acord de col·laboració amb la Federació Intercomarcal d'Hostaleria i Restauració - FIHR, amb l'objectiu principal de donar resposta al Punt 5 de la Proposta de Resolució 879/X, aprovada pel Ple del Parlament al novembre del 2014, i què insta al govern de la Generalitat a "...implementar campanyes de sensibilització dirigides al sector hotelier i de restauració, perquè incorporin en la seva carta menús sense gluten."

Abans de la signatura d'aquest acord, de la mà dels presidents d'ambdues entitats, Pere Santos i Olga Cuesta, havíem signat un altre amb el Gremi de Restauració de Barcelona, amb el que, d'entre altres, vam editar la primera *Guia de Restaurants sense gluten a Barcelona*, en què tots els establiments que hi apareixen han estat acreditats pel departament tècnic de l'Associació.

L'acord amb la FIHR ha de garantir la millora d'aquesta situació, treballant plegats en els pròxims mesos per assegurar l'increment del nombre d'establiments aptes, als 13 gremis que formen part de la Federació, i que són Bages, Vilanova i la Geltrú, Sabadell, Alt Penedès, Osona, Terrassa, Anola, Baix Llobregat Centre Nord, Castelldefels, Vallès Occidental Sud, Barcelonès, Sitges, Viladecans i Solsonès.

Fins a la data, personal tècnic de l'associació ha impartit la Jornada Restauració sense Gluten, a més de 70 restauradors, membres dels Gremis d'Hostaleria de Sitges, Vic, Viladecans, Baix Llobregat Centre Nord, Bages, Alt Penedès Castelldefels i Baix Llobregat.

Treballem també de forma conjunta amb els ajuntaments d'arreu del país i amb la Generalitat de Catalunya, aquesta a través de l'Agència Catalana de Salut Pública, per la millora de l'oferta gastronòmica sense gluten a geriàtrics, hospitals i universitats, entre altres ens públics i per potenciar la restauració sense gluten en els establiments adherits al Projecte AMED (Alimentació Mediterrània).

Paral·lelament, continuem formant als estudiants de Graus de Culina i de Sala de les Escoles d'Hostaleria, per tal que tinguin una bona formació en callaqua, cuina sense gluten i estiguin sensibilitzats amb el nostre col·lectiu.

La cultura italiana lista en 8 min.

Disfruta de una amplia gama de productos dulces, salados, productos biológicos y sin gluten apto para todos los paladares, ideales para comer en cualquier ocasión y de un precio muy asequible, ahora también disponibles desde nuestra e-commerce www.pastelcasero.es, sin necesidad de realizar un pedido mínimo, disfruta de la mejor calidad al mejor precio.



Entre nosaltres

AECOC

investiga les pautes del mercat de productes sense gluten

L'Associació d'Empreses de Gran Consum (AECOC) i l'Associació Celiacs de Catalunya han col·laborat en l'elaboració d'un estudi que analitza el mercat de productes sense gluten, amb l'objectiu d'ajudar a les empreses a millorar l'experiència del consumidor celiac com a comprador. Es tracta d'un mercat que en els darrers vuit anys ha tingut un creixement mitjà del 28%. Aquesta oferta creixent va dirigida no només al consumidor celiac, també al cada vegada major nombre de persones no celiaques que han optat per una alimentació sense gluten i que també han estat objecte d'aquest estudi.

La incidència de la celiàquia a Europa es calcula que és d'1 de cada 100 persones, convertint-la en la condició genètica amb més prevalença en el món occidental. Malgrat no haver-hi dades oficials, és un fet que els diagnòstics de malaltia celíaca han augmentat, però encara amb un infradiagnòstic elevat que es mou al voltant del 15%.

Els fabricants de productes sense gluten del mercat espanyol són els que més han innovat per ampliar l'assortiment d'aquest tipus de productes. Segons la consultora Mintel, Espanya és el tercer país del món en el ranking de llançament de productes sense gluten, amb un creixement anual del 28% des de fa més d'un lustre. Per aquest motiu la plataforma d'estudis del comprador **AECOC Shopper View** ha dut a terme una investigació que recull les necessitats de les llars en les quals algun dels seus membres és celiac, donat que

en força casos la compra d'aquests productes representa un problema afegit, sobretot en l'economia familiar.

L'estudi **'El comprador de productes sense gluten'** ha girat entorn de cinc objectius específics: conèixer la vivència i el perfil d'aquest tipus de consumidors i entendre les seves necessitats de compra; conèixer els aspectes més rellevants sobre l'alimentació sense gluten i les seves restriccions; detectar la importància i el rol de l'ensanya i les marques al punt de venda per a facilitar una compra satisfactòria; conèixer quines categories i quines marques sense gluten són més demandades i quines necessitats no estan cobertes, i valorar la informació, la claredat i en general la qualitat de les dades de l'etiquetatge d'aquests productes. Per aconseguir-ho, l'estudi ha combinat mètodes qualitius i quantitatius, com entrevistes etnogràfiques amb compra acompanyada per

conèixer les necessitats i motivacions en relació a la malaltia, així com per extreure informació rellevant i, sobretot, útil per a les empreses. Els participants han estat celiaques en edat adulta i mares de fills celiaques, responsables de la compra de la seva alimentació.

La part quantitativa ha recollit dades sobre el perfil del celiac i del comprador no celiac d'aquest tipus de producte, així com les categories de productes que compren sense gluten i el lloc on els compren. Tanmateix, la investigació ha entrat en detall per conèixer quin tipus de compra predomina (planificada, de reposició...) i quins aspectes del punt de venda satisfan o es podrien millorar. Aquesta fase quantitativa també ha examinat el coneixement del consumidor sobre les marques que treballen amb aliments aptes per a celiaques i com l'etiquetatge intervé en l'experiència de compra.

Algunes conclusions de l'estudi

- ★ **A nivell general es demanda una millora en els preus i en el gust, sobretot en el pa.**
- ★ **Ampliar l'assortiment, sobretot en els productes de pastisseria.**
- ★ **Els celiaques visiten més establiments, però els supermercats són el principal punt de venda.**
- ★ **Es noten avenços i ampliacions de referències en l'oferta sense gluten.**



A Nestlé t'ofereix alternatives sense gluten
des de l'esmorzar fins al sopar.

T... I... I

Acords institucionals



Acord amb Creu Roja Catalunya

L'objectiu principal de l'Acord és fixar el marc de col·laboració entre ambdues entitats, que afavoreixi que CR Catalunya pugui dotar als infants cel·lacs o sensibles al gluten en risc d'exclusió d'una cistella d'aliments específics sense gluten, que garanteixi el correcte seguiment de la dieta que tenen prescrita, amb l'assessorament de l'associació. També, treballar conjuntament amb l'objectiu de millorar la salut, qualitat de vida i benestar dels menors cel·lacs amb dificultats econòmiques, així com l'atenció a aquests des de CR Catalunya; col·laborar en l'edició d'informació bàsica sobre la celiacità i la dieta sense gluten per facilitar als cel·lacs beneficiaris del programa, així com impartir jornades formatives i informatives, per part de personal de l'associació, als voluntaris i tècnics de Creu Roja en contacte directe amb aquests.



Germans Trias i Pujol
Hospital

Acord amb l'Hospital Universitari Germans Trias i Pujol de Badalona

L'objecte de l'Acord és col·laborar en l'àmbit de la celiacità per emprendre accions que suposin una millora en l'atenció de les persones cel·laques i la divulgació i sensibilització a la població en general, coordinant els recursos d'ambdues institucions per a fer xerrades i trobades amb malalts i familiars. També, facilitar la interlocució amb altres institucions i l'Administració. L'Acord contempla, a més, el compromís, per part de Cellacs de Catalunya, de subvencionar l'afiliació a nous membres diagnosticats o seguits al HUGTIP que tinguin una demostrada insuficiència de recursos, i de valorar i aprovar, si escau, accions de suport assistencial dirigides a la millora en el tractament de col·lectius amb risc social.



Acord amb Serunion

Ambdues entitats treballaran conjuntament per aconseguir la màxima accessibilitat del col·lectiu a menús sense gluten amb les màximes garanties de seguretat a les escoles, empreses, hospitals i centres de la tercera edat on opera Serunion. A més, a demanda de l'associació, l'empresa es compromet a dur a terme actuacions i campanyes de sensibilització entre el seu públic, i a implementar els sistemes i protocols adients per incorporar, senyalitzar i controlar els productes aptes per a cel·lacs, inclosos a la Llista de Productes que Cellacs de Catalunya edita pels seus socis.

Dia sense Gluten a Port Aventura



Una de les promocions exclusives que més valoren els nostres socis és la possibilitat de gaudir del **Dia sense Gluten a Port Aventura**, una Jornada en què, a més de participar en família de totes les activitats del Parc a un preu molt per sota del seu import general, tenen la possibilitat d'escollir on menjar, amb total seguretat, d'entre un ventall de restaurants i establiments amb menjar apte per cel·lacs, més ampli que el seu habitual. Aquest any, coincidint amb la seva 8a edició, la Jornada s'ha celebrat el dia 11 de juny, i ha comptat amb la participació de més de 4.000 socis i familiars.

Programa "Menuts"

Edició del conte infantil "Arantxa que li fela mal la panxa"

A les acaballes del 2015 editàvem el conte infantil **Arantxa, que li fela mal la panxa**, amb

Nous avantatges pels nostres socis

Com ja avançàvem a l'anterior exemplar, en què us presentàvem les primeres empreses amb qui ja col·laborem, durant aquest primer semestre hem continuat treballant per assolir noves ofertes i promocions per tots vosaltres.

Encara que alguns acords s'estan endarrerint més del què en un principi pensàvem, a continuació us presentem les dues darreres empreses de les quals us podeu beneficiar des de ja amb el vostre carnet de soci.



Oferta Exclusiva en el seu producte Caser Salud Adapta, amb una àmplia cobertura i en unes condicions molt avantatjoses.

Amb l'Acord arribat amb Caser Seguros ens fem ressò de la demanda reiterada d'alguns dels nostres socis i sòcies, qui ens reclamen, des de fa ja temps, la millor oferta en Assegurances de Salut que cobrin les necessitats del nostre col·lectiu.

Més informació i contractació de pòlisses:

Carlos Ibáñez Llorens – 938 906 441 – cibanez@agentesexclusivos.caser.es



Descompte exclusiu d'un 15% en la compra de productes sense gluten, i d'un 5% afegit en els productes ecològics, frescos inclosos.

L'Acord és vàlid en compres fetes en aquest super purament online, amb un import total de 90 euros, realitzades fins al pròxim 30/9. A més, l'enviament és gratuït; totes les comandes fetes abans de les 14.00 hores són lliurades l'endemà, i a Barcelona i la seva àrea metropolitana serveixen, a més, productes frescos, congelats i refrigerats. Per conèixer com aconseguir els teus codis promocionals, entra a www.ulabox.com, a l'apartat *Tens un descompte?*

Sopar solidari a favor de la Celiàquia a Ascó



El passat 18 de juny es celebrava a Ascó el sopar solidari que cada any organitza l'Associació de Dones i l'Ajuntament d'aquest petit poble tarragoní. Aquest any, per iniciativa de la Palmira Caballé, membre del Col·lectiu de Dones, i àvia d'un nen celiàc, el sopar era en benefici de la celiàquia i de la nostra associació. Fonts de l'organització ens comentaven que havia estat el sopar més multitudinari de tots els celebrats fins a la data. Van assistir-hi 187 persones i en total, es van recaptar 3.600 euros, que han estat lliurats a l'Associació, i serviran per iniciar un projecte pilot d'screening en nens de menys de 6 anys de la província de Tarragona, encapçalat per la doctora Gemma Castillejo, Metge en Cap de l'àrea de col·laboració de l'Hospital Sant Joan de Déu de Reus. La metgessa doctora

Alimentaria 2016



Celiacs de Catalunya lliurà junt amb Adilac, un any més, el Programa d'Activitats de la seva Àrea Healthy Food.

Del 25 al 28 d'abril Barcelona celebrava una nova edició d'Alimentària, la Fira líder a Espanya en el sector de l'alimentació i begudes, i un dels referents a nivell internacional, si tenim en compte que en la seva darrera edició va tenir més de 150.000 visitants. Un any més, l'organització ens va demanar que lliuréssim les diferents activitats "sense" què es celebraven durant els 4 dies de la Fira, i així ho vam fer, aquest any amb la col·laboració d'ADILAC (Associació d'Intolerants a la Lactosa), amb qui també vam compartir espai institucional. El nostre Programa d'Activitats

Factors psicosocials de la celiàquia



L'Associació Celiacs de Catalunya ha col·laborat en l'elaboració de la tesi doctoral de Ricardo Pueyo, emmarcada dins del "Proyecto Psycho-CD", sota el títol "Caracterització de la població celiaca: aspectes psicosocials de l'adherència de la dieta sense gluten", i que ha estat dirigida pels doctors Rosa Magallón i Santiago Gascón.

El treball va obtenir la nota màxima i en ell han participat celiacs i celiaques de tot l'Estat, junt amb les seves respectives associacions.

La tesi doctoral de Ricardo Pueyo anava dirigida als factors psicosocials associats a la malaltia celiaca, un aspecte molt menys estudiat que les causes i el tractament, i s'han dissenyat i validat nous instruments d'estudi que seran de gran utilitat en el futur.

PREVALENCIA DE LA MC

La prevalença de la malaltia celiaca és de l'1%. Mentre la capacitat de detecció és similar en l'edat pediàtrica, en edat adulta es donen diferències i es deixen de diagnosticar molts casos. Segons l'estudi, aquestes diferències probablement responen a l'aplicació de criteris diagnòstics diferents, tant a l'atenció primària com a l'especialitzada.

DIAGNÒSTIC CONFÚS

El diagnòstic de la malaltia celiaca a l'atenció primària es distribueix en 93 descriptors diferents en l'història clínic electrònica.

de tenir el diagnòstic, fent imprescindible que s'estableixin protocols per disminuir aquests terminis i evitin el pelegrinatge de proves i especialistes.

ADHERÈNCIA: CONTRADICCIONS

No hi ha concordança entre la percepció subjectiva i els resultats de la prova CDAT (Celiac Dietary Adherence Test), que aporta grans dosis d'objectivitat. Malgrat que un 93,8% creu que segueix adequadament una dieta sense gluten sempre o quasi sempre, d'acord amb els resultats del CDAT, sols un 72,3% la segueixen d'una forma bona o excel·lent, i un 4,4% ho fa posant en risc la seva salut.

QUALITAT DE VIDA

La percepció de qualitat de vida del pacient celiac és bona, amb una puntuació de 8,14 sobre 10 i amb unes puntuacions en la mesura de qualitat de vida CD-QOL (Celiac Disease Quality of Life Measure) de 76,32 sobre 100. Però un 6,7% percep una mala qualitat de vida, sobretot la psicològica, més afectada que la física.

TRANSGRESSIÓ SENSE SÍMPTOMES EN UN 22,5% DE CASOS

L'absència de símptomes no és indicatiu d'una correcta adherència: un 22,5% no

INTEGRACIÓ SOCIAL

El 9,8% de les persones amb malaltia celiaca estan descontentes amb la seva integració social. La major part de les limitacions sorgeixen quan es viatja (82,35%), mengen amb altres persones fora de casa (73,86%), en la compra (12,09%) o a la feina (13,40%).

SENTIMENTS ASSOCIATS A LA MALALTIA

Els pensaments i sentiments associats a la malaltia són: orgull i confiança en un mateix (54,9%), una percepció de l'oferta de productes sense gluten restringida (53,90%), haver d'estar sempre alerta (51,60%) i protagonisme no desitjat en actes socials (49,6%).

CONFIANÇA PER SEGUIR UNA DIETA SENSE GLUTEN

Existeixen diferències significatives en la confiança per seguir una dieta sense gluten entre els grups d'alta i baixa adherència, sense que s'hagin trobat diferències per sexe. És a dir, sembla que les persones que tenen major confiança segueixen millor la dieta.

ALTA ADHERÈNCIA, MILLOR QUALITAT DE VIDA

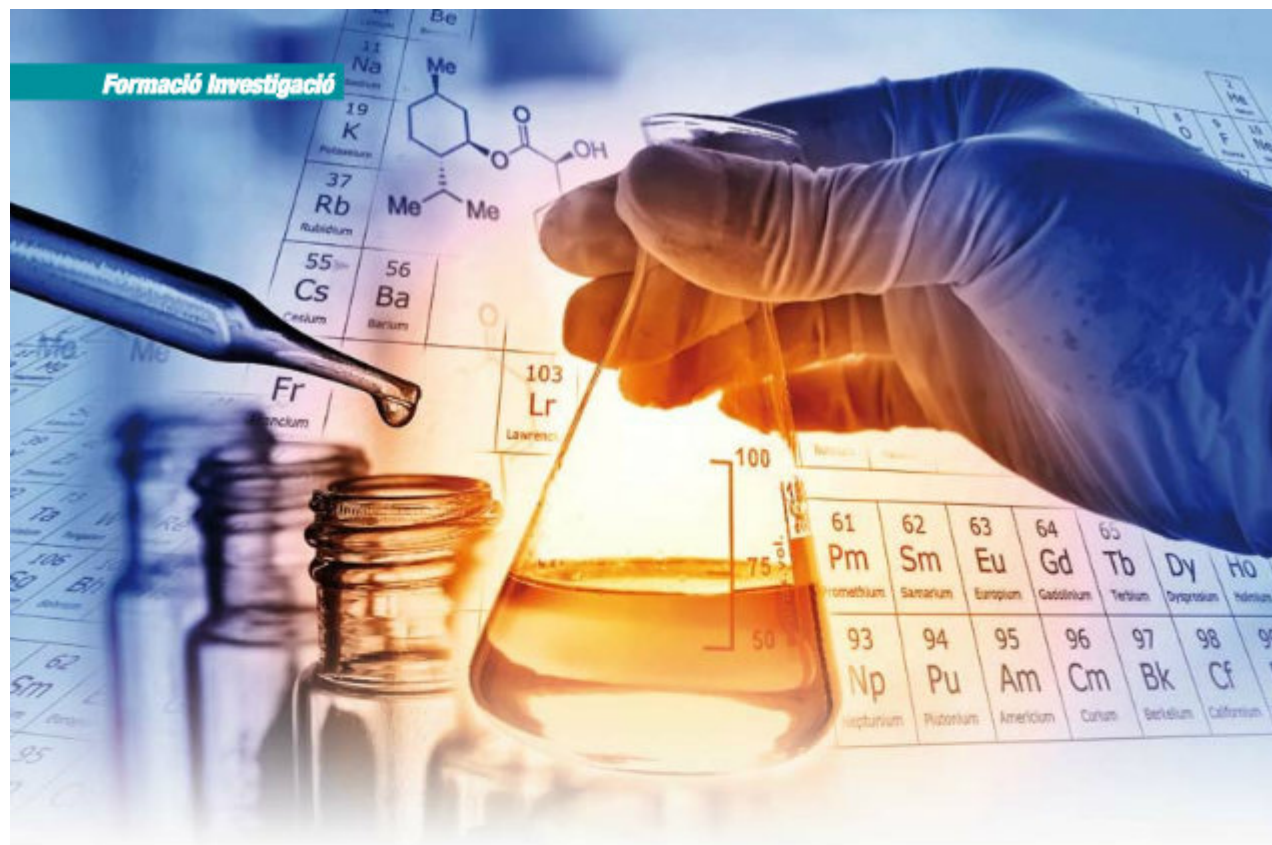
Para toda la familia
Proceli
ALIMENTACIÓN
SIN GLUTEN

Perquè cada dia sigui un dia **amb molta molla.**

Proceli
sólo
elabora
productos SIN GLUTEN

Ahí serà un dia amb molt per explicar:
Comença amb un somriure en forma de croissant
per esmorzar. A mig matí, xerrada amb els amics
i entrepà del teu pa favorit, quin prefereixes?
Deixa lloc per a les postres i acompanya-les amb
Wafers de xocolata. Gaudeix del berenar com un nen,





Temps que triga a normalitzar-se la serologia en nens celíacs després de l'inici de la dieta sense gluten

Estudi publicat al *Journal of Pediatric Gastroenterology & Nutrition*, per un grup de metges especialistes en Digestologia i Nutrició. La introducció a aquest article i les correccions a l'Estudi original són del Dr. Ramón Tormo Carnicé, metge col·laborador de l'Associació Celíacs de Catalunya, especialista en gastroenterologia i Nutrició. Metge en Cap de la Unitat de Gastroenterologia i Nutrició de l'Hospital Quirón de Barcelona.

En ocasions els metges que tracten celíacs (i amb ells els pares o els mateixos malalts), es veuen sorpresos perquè després de mesos de dieta sense gluten ben feta i amb recuperació de pes i sense cap de les molèsties prèvies, els pacients celíacs continuen tenint elevats els anticossos IgA antitransglutaminasa, el que

d'anticossos IgA antitransglutaminasa, no molestar els malalts i pares per això, i tan sols repetir la determinació d'anticossos IgA antitransglutaminasa a l'any o més de seguir la dieta, si la resposta clínica és correcta, i no avançar ni insinuar el diagnòstic de celiaquia refractària per això.

A continuació presentem el resum de l'Estudi, realitzat amb un total de 228 nens celíacs, publicat recentment sobre aquest tema al **Journal of Pediatric Gastroenterology & Nutrition**.

Els Objectius de l'Estudi són valorar que la resposta a una dieta sense gluten (DSG) en

Mètodes

Es van obtenir serologies de 228 nens celíacs de més de 3,5 anys després de començar una dieta sense gluten, recentment diagnosticats amb malaltia celíaca comprovada per serologia i per biòpsia. Els pacients van ser classificats en categories basades en la serologia:

- ✳ **Grup A**, anticossos IgA antitransglutaminasa 10 vegades per sobre del límit superior de la normalitat ($TTG \uparrow = 10$ vegades el límit superior de la normalitat, LSN) i anticossos IgA antiendomísio (EMA) $\uparrow = 1:80$.
- ✳ **Grup B**, $TTG \uparrow = 10 \times LSN$ i EMA $\downarrow = 1:40$;
- ✳ **Grup C**, $TTG \downarrow 10 \times LSN$ i per gravetat de la lesió histològica al moment del diagnòstic.

Resultats

Dels nens del grup A amb els nivells més alts de la serologia en el moment del diagnòstic, el 79,7% tenien els anticossos IgA antitransglutaminasa (TTG) anormals als 12 mesos després del diagnòstic (mitjana TTG 12 mesos, 68,8 $\pm$ 7,3, el normal $\downarrow$ 20 Ku / L). Als dos anys, un TTG anormal va persistir en el 41,7%.

En contrast, només el 35% dels nens amb la serologia més baixa al moment del diagnòstic (Grp C) van mostrar un TTG anormal als 12 mesos (mitjana 14,3 $\pm$ 1,9 TTG Ku / L).

En les persones amb la lesió de la mucosa més greu, Marsh 3C, el 74,2% i el 33,2% tenien un TTG anormal en 1 i 2 anys.

Conclusions

A un 75% dels nens que en ser diagnosticats tenien els nivells més alts d'anticossos IgA antitransglutaminasa, o amb lesió de la mucosa més severa, els va costar més d'un any, normalitzar la serologia celíaca (els anticossos IgA antitransglutaminasa).

Els metges han de tenir en compte la serologia i histologia en el moment del diagnòstic, per avaluar adequadament la resposta a la DSG.

PUBLICITAT

QUALITAT, SALUT, CONEIXEMENT I IL·LUSIÓ



ELABORACIÓ
PRÒPIA



PLATS CUINATS



PA ARTESÀ



PASTISSERIA I
DOLÇOS



TALLERS I





Nuria Cunillera

"Trobo a faltar un bon pa, amb la crosta cruixent i la molla esponjosa"

Nuria Cunillera, 34 anys, periodista. Esposa de Xavi Hernández i, des de fa pocs mesos, mare de l'Asla. La varen diagnosticar celiaca fa quasi quatre anys i ara, que viu a Qatar amb el seu marit i la seva filla, s'estranya que allà els supermercats ofereixin una gamma de productes més extensa que a casa nostra.

Quan et varen diagnosticar la celiàquia?

Fa tres estius, després de començar a trobar-me malament durant unes vacances a Elvissa. Després de menjar se m'inflava la panxa i valgu començar a tenir descomposició molts dies seguits. Al principi ho valgu atribuir a la calor, a

a la lactosa, la soja i el gluten. Pel 'cantó Hernández' saben de què va la cosa.

Es va allargar molt el diagnòstic?

Després del l'estiu valgu fer un test d'intoleràncies, i malgrat que no apareixien problemes amb el gluten, sí que n'hi havia amb el blat. Després em varen fer les proves genètiques i els resultats eren més que clars. Entre una cosa i l'altra, vult mesos per saber que era celiaca i que s'havia acabat ingerir gluten de per vida. La família ja tenia un nou membre per fer pliny a l'hora de menjar diferent.

Fa pocs mesos han sigut mare. Has tingut problemes de fertilitat? Saps si la teva filla seguirà els teus passos?

No valgu tenir massa problemes per quedar-me embarassada. L'Asla encara menja només pit i, com que sóc patidora de mena, la em preocupa

que menjava abans encara em supera. Ah, i també mataria per una bona ensalada! Tinc a la llista un parell de pastisseries i forns de Barcelona per si em fan canviar d'opinió. Tant de bo sigui així.

Preocupada quan va sortir l'opció de marxar a Qatar, perquè en Xavi jugués al Al-Sadd després d'una vida al FC Barcelona?

Quan vàrem fer la primera visita per buscar casa, als responsables del nou club també els demanàrem visitar supermercats, llocs on poder comprar productes sense gluten. I la meua sorpresa fou comprovar que en la gran distribució ens passen la mà per la cara en marques, varietat i qualitat. Aquí som millors en la compra de proximitat i el comerç de producte del dia, però en els supermercats no hi ha color i em val

T'emportes algun producte de casa quan marxes cap a Qatar?

No m'emporto res, sóc una mica mandrosa per això. Però la meua cunyada s'emporta sempre una maleta plena i alguna cosa acabem agafant. Tots els germans d'en Xavi treballen a Qatar i allà la família ens ajudem molt.

Com porta el teu marit la teua celiàquia?

Té tanta experiència que ja hi està acostumat. Fins i tot ara als seus pares els han detectat sensibilitat al gluten i han canviat la dieta. A més, amb la cuina no és massa exigent. A casa cuino jo, amb una gran allada que es diu 'Thermomix' i li colo la pasta sense gluten sense cap problema. El, si li ve de gust, ja es compra un crolissant de xocolata o qualsevol peça de pastisseria.

El vostre casament fou cent per cent sense gluten.

Tot el menú era sense gluten, no volia que s'esgarrés un dia especial de la meua vida per culpa d'un error o la contaminació encruada. L'única concessió que vàrem fer fou amb el pa, però es varen equivocar i també el varen portar tot sense gluten. Val a dir que algun convidat ens va dir: "Tot de 10, però el pa era una mica estrany".

Un dia sense menjar per culpa de la Pilota d'Or

La Pilota d'Or, el premi individual més desitjat per un futbolista, es troba a l'epicentre d'una de les anècdotes més desagradables de la Núria com a celiaca. El 7 de gener de 2013 es feia l'entrega del guardó del 2012, al quan arribaven com a finalistes Leo Messi, Cristiano Ronaldo i Andrés Iniesta. La Núria va demanar al club tenir menú sense gluten a l'avió. "Quan l'hostessa va repartir les safates del dinar, comenta la Núria, em preguntà: "El menú vegetarià és per vostè?". I li responc: "Vegetarià? No, sense gluten". La resposta em va deixar glaçada: "Vegetarià o sense gluten, és el mateix". Aquesta confusió va provocar que em quedés sense menjar. Bé, valgu haver de recórrer a unes coques de blat de moro que portava a la bossa com a recurs d'emergència. Quan vaig arribar a l'hotel, vaig obrir el minibar amb l'esperança de trobar alguna cosa comestible. Res. Galetes amb xocolata i cacauets amb traces de gluten". Les coses no van millorar en les hores següents: "Mentre em posava el vestit i m'arreglava, més coques d'aròs per calmar un estómac inquiet. I, per rematar-ho, el càterring de la gala era un festival de canapès, cadascun d'ells més farcit de pa que l'anterior. Així vaig tancar el cercle d'un dia sencer sense pràcticament menjar. Per sort en Leo es va emportar la Pilota d'Or".



La Núria i en Xavi a l'aeroport de Barcelona. Ella no sabia que no menjarla en tot el dia.



Xavi és escollit per format part del millor 11 del món de 2012.



Vol de tornada de l'expedició del Barça. La Núria següa en dejó.

PUBLICITAT

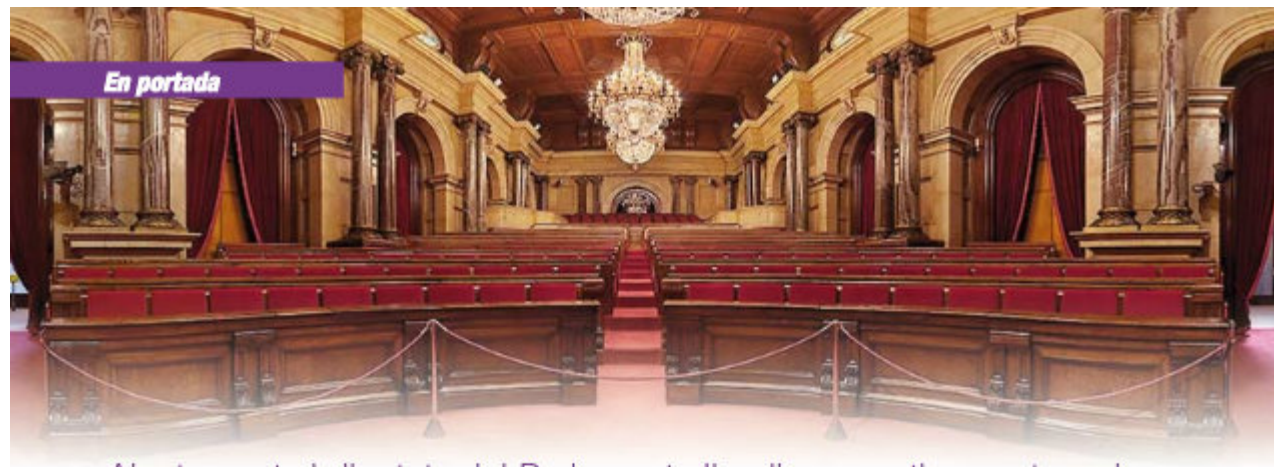
Ets al·lèrgic o intolerant a algun aliment?

T'agradaria comprar sense haver de mirar desenes d'etiquetes?

T'agradaria rebre la compra còmodament a casa teua?

A Alimentos SIN t'entendem, perquè nosaltres també hem de mirar moltes etiquetes per trobar aquells productes que el nostre aparell digestiu accepta sense problemes. Per això, la nostra botiga online està pensada perquè entris, ens diguis què es allò que tu o els teus no podeu menjar, i escollir entre prop de 600 referències disponibles. Entra, fes la teua comanda i emporta't un regal de benvinguda. I, si ets membre de l'Associació de Celiacs de Catalunya, tenim preus especials per a tu.





Ajuntaments i diputats del Parlament s'impliquen activament en donar solucions a les reivindicacions dels celíacs

Les Eleccions Generals del passat 20 de desembre van deixar un escenari ingovernable a l'Estat espanyol, amb diferents polítics intentant arribar a pactes impossibles de tancar, el que ens ha portat, 6 mesos més tard, a una nova convocatòria electoral. Tres mesos abans, el 27 de setembre el nostre país vivia una situació similar, amb unes eleccions autonòmiques que dibuixaven un marc polític també de complicada resolució, el qual finalment es va poder desbloquejar "in extremis", amb el Pacte a tres bandes, entre Junts x Sí, ERC i la CUP.

Encara que en aquest període hem continuat treballant en la nostra tasca de representació institucional, el cert és que la situació política que hem viscut en els darrers mesos, a nivell estatal i autonòmic, no ens ha permès impulsar noves Resolucions al Parlament ni noves Propostes no de Llei al Congrés.

Suport dels Consistoris catalans al col·lectiu celiac

La situació d'incertesa política viscuda a l'Estat en aquest primer semestre de l'any, ha fet que durant aquest període centréssim els nostres esforços en una campanya més d'àmbit local, parlant amb els representants de més d'una trentena d'ajuntaments d'arreu del país. Campanya que en molt poc temps ha donat uns resultats més que satisfactoris, com ho demostra que en aquest període un total de fins a 17 consistoris hagin aprovat per unanimitat al seu Ple municipal una **Moció sobre l'adopció de mesures per a millorar la qualitat de vida de les persones celiaques**. Actuacions a les quals hem d'afegir el Conveni de Col·laboració signat amb l'Ajuntament de Tarragona a finals del

les necessitats del nostre col·lectiu. Punts dels quals s'han fet ressò, en major o menor grau, els 17 ajuntaments que fins al moment s'han compromès a treballar per millorar la vida dels seus ciutadans celíacs, sobretot, d'aquells sense recursos i en situació de risc d'exclusió.

Fins a la data, els 17 ajuntaments catalans que han aprovat la Moció en Suport al Col·lectiu Celiac són:

- ✧ **Barberà del Vallès**
- ✧ **Blanes**
- ✧ **Castellbisbal**
- ✧ **Esplugues del Llobregat**
- ✧ **L'Hospitalet del Llobregat**
- ✧ **La Garriga**
- ✧ **L'Arboç i La Bisbal**
- ✧ **Lleida**
- ✧ **Pineda de Mar**
- ✧ **Reus**
- ✧ **Sabadell**
- ✧ **Sant Cugat**

Després de mesos de treball, l'Ajuntament de Barcelona acorda una Declaració Institucional a favor del col·lectiu celiac

El passat 1 de Juliol es presentava amb caràcter oficial en el Ple de l'Ajuntament barceloní la Declaració Institucional a favor del col·lectiu celiac, amb la presència de representants de la nostra associació. El suport de tots els grups municipals de la ciutat a les nostres demandes ens satisfà especialment perquè ha estat fruit de mesos de reunions i treball conjunt entre representants de Celiacs de Catalunya i del Consistori.

El que reclamen els representants municipals de l'Ajuntament de Barcelona és:

- Facilitar l'accés a una dieta sense gluten, dins i fora de casa, tant per residents com per visitants, prenent mesures per fomentar que hi hagi un nombre suficient d'establiments (restaurants, obradors, carnisseries, geladeries, etc.), que ofereixin productes sense gluten a la ciutat.
- Incloure la provisió d'aliments i begudes aptes

- Assagurar les necessitats nutricionals, a través de Benestar Social, de cellacs sense recursos econòmics, augmentant per a les famílies cellaques fins a un 10% el líndar econòmic corresponent dels ajuts socials d'aliments per tal d'al·leugerir la major despesa que els hi suposa la compra de productes sense gluten,
- Promoure i col·laborar en la realització de campanyes d'informació als sectors implicats de l'alimentació i la restauració, en relació al compliment de les determinacions del Reglament Europeu 1169/2011, per impulsar les bones pràctiques en matèria de seguretat alimentària per l'elaboració i manipulació de productes sense gluten, i promoure accions de formació en cellaques pels inspectors municipals.
- Recolzar el projecte "Escoles" de l'Associació **Cel·lacs de Catalunya**, de sensibilització del personal docent i monitors d'escoles bressol i altres centres docents,
- Donar suport a les campanyes i accions informatives, formatives i de divulgació entorn la cellaques que promoguin les diferents associacions en l'àmbit d'aquesta, així com les que vagin adreçades a millorar la qualitat de vida de les persones amb cellaques a la ciutat,
- Incloure informació sobre establiments aptes per a cellacs als fullatons de les festes populars, rutes gastronòmiques, etc.

- Incloure un enllaç al web de la ciutat amb informació de les diferents associacions i entitats de l'àmbit de la cellaques i la sensibilitat al gluten no cellac

Segona ronda de reunions al Parlament de Catalunya

També hem mantingut reunions periòdiques amb representants de les Comissions de Salut i de Benestar Social al Parlament. Abd, fa uns dies ens reunim amb la diputada de la comissió de Benestar Social i Família, Infància i Igualtat de **Ciutadans**, Elisabeth Valencia, per començar a treballar de forma conjunta en propostes claus pel col·lectiu cellac, amb èmfasi en els menors d'edat i aquells en especial situació de vulnerabilitat. Al tancament d'aquesta revista hem mantingut dues noves reunions, amb la diputada per Catalunya **SI que es Pot**, Marta Ribas i amb la diputada del Grup Parlamentari del **PSC**, Assumpta Escarp, amb un triple objectiu en ambdues trobades:

- Posar al dia l'estat de situació de cadascun dels punts a què es va comprometre el Govern de la Generalitat a la Resolució 879/X sobre l'adopció de mesures per a millorar la qualitat de vida dels cellacs,

- Presentar-les als nous desafiaments a què ens enfrontem els cellacs i sensibles al gluten a Catalunya, així com d'històrics encara no resolts,
- Impulsar noves mesures en favor dels cellacs a nivell autonòmic.

En totes les reunions mantingudes hem vist amb satisfacció el compromís i la sensibilització de les nostres interlocutores al Parlament, pel que esperem que d'ací a poc temps aquest compromís es tradueixi en resultats tangibles pel col·lectiu, gràcies al suport de la resta de partits.

En Moncloa....

El passat dia 27 de Maig, els presidents de les associacions representants del col·lectiu cellac, **Federación de Asociaciones de Celíacos de España, Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de la Comunidad de Madrid, Celíacos en Acción i Celíacs de Catalunya** ens vam traslladar a Moncloa per llurar a la Directora de Polítiques Socials del Gabinet de la Presidència del Govern central, les quasi 500.000 signatures que recolzen la nostra sol·licitud d'avantatges fiscals, econòmiques i socials per al col·lectiu.

PUBLICITAT



Propietats i aplicacions de les "Superfarines" sense gluten



Per Aida Bosch, Responsable de Qualitat de Alatria Sólo sin Gluten.

Introducció d'Elisenda Vilchez, Responsable del Departament Tècnic de l'Associació Celiacs de Catalunya.

Abans de començar a detallar quines són aquestes noves farines, i parlar de les seves propietats i aplicacions, volem deixar clar que totes les farines que apareixen a l'article provenen de cereals sense gluten, encara que sempre hauriem de comprovar que constin de la certificació corresponent per assegurar-nos que no hi ha hagut contaminació encruada durant la seva manipulació. Aquestes farines tenen un alt contingut en nutrients (vitamines, minerals, fibres...), el que permet utilitzar-les en obradors, pastisseries o en restaurants per preparar pasta, i les podem trobar en botigues especialitzades de productes naturals o bio, i també en algun supermercat. Els seus preus són similars als dels productes sense gluten, encara que si es comparen amb farines tradicionals, el seu import és superior.



Farina de Quinoa Real

La quinoa és un pseudocereal, és a dir una planta que es tracta com si fos un cereal. No conté gluten i per tant és apta per persones cel·laques. És ecològica i de la varietat real, la qual cosa significa que ha estat cultivada pels ANAPQUI (Associació Nacional de Productors de Quinoa) a l'altiplà sud de Bolívia.

Quines propietats nutricionals té?

Les seves propietats són innumerables. A continuació descrivim algunes:

- Presenta tots els aminoàcids essencials pel nostre organisme. Els aminoàcids essencials són molècules de naturalesa proteica que només podem adquirir mitjançant la dieta. Gràcies al seu elevat contingut en aminoàcids essencials i minerals, reconstitueix i enforteix tot el cos.
- Conté hidrats de carboni complexos; són un tipus de sucre que s'absorbeixen lentament, de manera que no alteren de forma brusca el nivell de glucosa en sang. Per aquest motiu són recomanables per esportistes i per persones diabètiques.
- Conté àcids grassos essencials; omega 3 i omega 6 que tenen un paper clau en el sistema cardiovascular, el que la converteix en

Quines propietats nutricionals té?

- És una font molt important de fibra soluble, la qual cosa ajuda a la prevenció de trastorns gastrointestinals i a més, té un elevat poder saciant, la qual cosa fa que el Tèff resulti interessant en dietes d'aprimament.
- Té un contingut elevat de minerals, entre els quals destaquen el ferro i el calci, però també conté quantitats importants de magnesi, manganès i potassi. La combinació de ferro i calci, fa que tots dos minerals siguin fàcilment assimilables pel nostre organisme.

Farina de fajol

Igual que la quinoa, és un pseudocereal, és a dir una planta que es tracta com si fos un cereal. No conté gluten.

Quines propietats nutricionals té?

- Contingut elevat en hidrats de carboni complexos, és a dir, d'absorció lenta.
- Té un contingut elevat en fibra prebiòtica, la qual afavoreix la flora intestinal del colon.
- Presenta un contingut elevat en antioxidants, els quals milloren el perfil de greixos en sang i la disminució del risc de patir determinats tipus de càncer i problemes del cor.

Farina de civada

La civada és un cereal integral molt energètic i nutritiu, ric en àcids grassos essencials i aminoàcids. Hi ha varietats sense gluten.

Quines propietats nutricionals té?

- el contingut en fibres solubles, afavoreix l'eliminació del colesterol, la qual cosa afavoreix el sistema cardiovascular.

Quines propietats nutricionals té?

- Té un contingut elevat de greixos essencials, proteïnes, hidrats de carboni i fibra.
- Promou el moviment peristàltic de l'intestí, afavorint una bona digestió.
- El seu elevat contingut en àcids grassos omega-3, afavoreix la disminució del colesterol dolent en sang i redueix el risc de patir malalties cardiovasculars.

Farina de Chia

La Chia és una llavor procedent d'Amèrica Central. La farina de Chia s'obté de la molta de la seva llavor, i té moltes propietats per la seva naturalesa nutricional. Naturalment no conté gluten, de manera que és apta per cel·laques.

Quines propietats nutricionals té?

- Té un contingut molt elevat d'àcids grassos essencials Omega-3 i conté molts antioxidants. Això resulta beneficiós pel sistema cardiovascular i retarda l'envel·liment cel·lular.
- Té una quantitat molt significativa de proteïna d'alt valor biològic i fibra soluble. Aquesta última és beneficiosa pel correcte funcionament del sistema digestiu i té un poder saciant que pot ser útil en dietes d'aprimament.

Farina de garrofa

La garrofa és un fruit d'un arbre lligat a la costa mediterrània des de fa milers d'anys. És de la família de les lleguminoses, i és una belna de color marró fosc, la qual es tritura i se n'obté la farina de garrofa.

Quines propietats nutricionals té?

Schnitzer

GLUTENFREE



¡DISFRUTAR SIN GLUTEN!

En tu tienda
ecológica!



CHIA + QUINOA

Nuestro pan fresco y preparado para hornear o tostar, junta las ventajas alimenticias de las semillas de américa del sur Chia y Quinoa. La receta perfeccionada con pipas de calabaza y girasol y semillas de sésamo son responsables de la suavidad y de su sabor a nueces.



La Cuina d'Imke Schiersch

Després de molts anys d'esport professional, estudis i una passió per l'alimentació vegana i vegetariana, he anat descobrint moltes receptes que em fan feliç i em permeten sentir-me saclada i satisfeta. Per a mi el bon menjar és l'el·leix de la vida. Amb les meves creacions puc divertir a la meua família i als meus amics, la raó principal de voler descobrir nous sabors, noves textures, i sobretot, noves combinacions de productes.



Les pastes de cigrons i lleties han esdevingut un gran descobriment per a mi. Per a conquerir el paladar, aquesta pasta necessita una preparació diferent de la convencional. Són unes pastes que ens ofereixen una gran quantitat de proteïnes i minerals ens omplen d'energia i ens deixen sacrats i satisfets. **Gaudiu-les!**



Amanida exòtica amb pasta de lletia vermella

Ingredients (2 persones):

125 g pasta de lletia vermella
½ pebrot vermell
1 Mango
½ pinya petita
½ ceba vermella
½ dent d'all
½ granada
1 cullerada de coco ratllat
2 cullerades d'oli de coco
2 cullerades d'Ume Su
1 cullerada d'oli de canem
Germinats de rabanitos
Sal marina
All
Xili
Fulles de coriandre al gust

Preparació:

Cuinar i preparar la pasta. Tallar el pebrot vermell, el mànec, la pinya, la ceba vermella i l'all en petits daus. Extreure les llavors de la magrana. Escalfar l'oli de coco en la paella, una vegada calenta, apagar el foc i afegir tots els ingredients i remou-re'ls suaument.

Posar-li sal al gust i servir amb els germinats de rabanito, els flocs de xili i el coriandre. Incloure els cruixents de canem per acompanyar.



Pasta de cigrons amb mongetes tendres i pinya

Ingredients (2 persones):

125 g de pasta de cigrons
1 pinya petita
100 g mongetes tendres fines
½ TL kurkuma
1 TL curri vermell en pols
1½ cullerada d'oli de coco
Sal marina

Preparació:

Cuinar i preparar la pasta. Tallar la pinya i les mongetes tendres. Blanquejar les mongetes dos minuts en aigua bullint. Posar els dadets de pinya amb les espècies i l'oli de coco en una paella i saltejar-ho breument.

Les receptes de Villar San Rafael

A Villar San Rafael (www.celiciosos.cat) l'avalen més de 10 anys d'experiència en cuina sense gluten. Des que van diagnosticar celiàquia al seu marit i la seva filla, i guiada per la seva passió per la pastisseria, es va proposar emprendre un llarg viatge entre textures, sabors, farines i llevats en què avui segueix immersa, i que li ha permès crear unes receptes amb sabors i textures molt similars a les fetes amb gluten, perquè puguin gaudir d'elles tota la família.



Ingredients (10 unitats):

- 450 gr de farina panificable sense gluten
- 15 gr de llevat fresc de fleca
- 90 gr de llogurt líquid natural enlucrat
- 210 gr de llet
- 30 gr de ricca mel
- un polsim de sal
- 40 gr de mantega a temperatura ambient
- 1 cullerada de sucre avallinat
- 10 gr de mantega fosa per pintar-los
- 5 gr de pycillum
- 300 gr de crema de xocolata amb avellanes sense gluten

Glullicaos

Preparació:

Posem a escalfar en un cassó els líquids (llet, llogurt) i la mel, no cal portar-ho a ebullició només escalfar, ho retirem del foc i quan estigui temperat dissolem el llevat i reservem. Posem la farina i el pycillum tamisats en el bol de la nostra pastadora amb accessori de ganxo, afegim els líquids i pastem entre 10-15 minuts. Afegim la sal i la mantega a meitat del procés. Quan obtinguem una massa llisa i brillant la col·loquem en un bol greixat i ho cobrim amb film transparent deixant-la llevar en un lloc càlid durant una hora o fins que dupliqui el volum. Passat aquest temps desgasifiquem la massa, fem boles de 75 gr i "bolegem" per tibar deixant reposar 10 minuts. A continuació estenem cada bola de massa formant un rectangle i l'emboliquem, com un cigar, ho col·loquem en la nostra safata del forn o en els motlles per fer pa de barra. Deixarem llevar durant 40 minuts. Escalfarem el forn a 170 graus (a dalt i a baix), polvoritzem els nostres pastissos amb aigua abans d'introduir-los i fornem durant 15 minuts. En treure'ls pintem amb mantega fosa, deixem refredar i omplim amb la crema de cacau fosa ajudant-nos d'una màniga amb filtre per a farcit.

Nota: la textura de la massa ha de ser suau, llisa i lleugerament enganxosa. Encara que es treballa perfectament, cal tenir-ho en compte perquè depenent de la farina que s'utilitzi cal reduir o augmentar les quantitats lleugerament. Encara que en donar-los forma ho vegis molt petit després creix i creix.

PUBLICITAT



Compra Salut

Celiàquia i malalties òssies



Dr. Ramon Tormo

Metge especialista en malalties de l'aparell digestiu i patologia nutricional

Entre les possibles complicacions de la malaltia celíaca no tractada està la incapacitat per desenvolupar una òptima massa òssia en els nens, i en els adults, una pèrdua d'os, situacions ambdues que augmenten el risc d'osteoporosi. El millor tractament és seguir una dieta sense gluten.

Les mares celíaques han de controlar i procurar que els seus nivells de vitamina D en l'embaràs siguin els correctes. Tenint en compte que la vitamina D és una vitamina liposoluble (amb l'A, E i K), que s'absorbeix amb els greixos, el celíac no diagnosticat o bé el que no segueix bé la dieta, perd més greixos per femta i amb elles perd més vitamina D, el que li provocarà una massa òssia deficient i osteoporosi en edats més avançades, a més d'altres problemes inherents a la deficiència de la vitamina D, com ara el desenvolupament neurocognitiu o la immunitat alterada.

Què és l'osteoporosi?

L'osteoporosi és una condició en la qual els ossos es tornen menys densos i més propensos a les fractures. Les fractures per osteoporosi produeixen dolor i discapacitat, les dones caucàsiques postmenopausals tenen el

L'osteoporosi sol ser una complicació de la celiàquia no tractada, en estar danyada la part superficial de les vellositats intestinals o capa d'enteròcits, el revestiment del budell prim, on té lloc la digestió i absorció de molts nutrients, entre ells la vitamina D i el calci.

Estratègies per tractar l'Osteoporosi

Quan els celíacs eliminen el gluten de la seva dieta es restableix l'absorció normal de nutrients pel seu intestí, que es recupera als pocs mesos, encara que en pacients adults pot trigar fins als 2 anys. També s'han de seguir altres normes a part de la supressió del gluten, igual que la població no celíaca.

Una dieta rica en calci i vitamina D i ben equilibrada és important per a la salut dels ossos. Un excés o dèficit de grasses poden influir en l'absorció de calci i vitamina D, així com una dieta rica en proteïnes pot produir una acidosis metabòlica discreta, contra la qual l'ulti el nostre cos tamponant aquesta acidosis alliberant sals càlciques, que descalcifiquen l'os ja format. Bones fonts de calci inclouen els productes làctics baixos en greix, formatges, iogurt i aliments i begudes fortificades amb calci. Els aliments làctics són recomanats, ja que la lactosa augmenta la biodisponibilitat del calci. Alguns suplementes ajuden a assegurar que les necessitats de calci es compleixin, especialment en persones amb al·lèrgia a la llet. En aquests casos es recomana una ingesta diària de calci de 1.000 mg (mil·ligrams) pels homes i les dones fins als 50. Les dones majors de 50 anys i els homes majors de 70 han d'augmentar el seu consum a 1.200 mg al dia.

En els primers mesos de dieta sense gluten, fins que es suposi recuperar el budell, és convenient administrar una llet sense o baixa en lactosa, i assegurar l'aportació de calci d'altra banda. Els mesuraments de gasos hidrogen, metà, CO₂ en aire espirat després

prendre de 600 a 800 unitats internacionals diàries de Vitamina D 25-hidroxlada.

Per tot això s'ha de controlar l'evolució de la massa òssia, i si d'entrada és baixa, en nens, s'ha de realitzar amb regularitat, per assegurar que el pic de massa òssia als 25 anys sigui el més alt possible que dicti la seva constitució genètica.

Per això en el nen és millor utilitzar mètodes que no comportin una irradiació, com l'Osteosonografia o Bioimpedància, que poden repetir-se amb certa freqüència sense cap contraindicació ni irradiació; no és convenient recórrer i repetir els mesuraments de massa òssia pel mètode Dual X Ray densitometry (DEXA Scan), que suposa una mínima irradiació però irradiació al cap i a la fi en zones sobre el cap femoral o 5a vèrtebra lumbar, prop de les gònades immadures que alberguen el DNA familiar; la protecció amb plom no és factible per la proximitat de les zones a explorar. En l'adult, la Dual X Ray densitometry (DEXA Scan) pot aplicar-se i no comporta contraindicacions si no es repeteix amb molta freqüència. El nen adult que no recupera la massa òssia, pot significar que no segueix bé la dieta sense gluten.

Algunes medicacions que estiguin exemptes de gluten, poden ser útils en adults amb osteoporosi com els bifosfonats, agonistes i antagonistes d'estrògens, els coneguts com a "moduladors dels receptors selectius d'estrògens", calcitonina, hormona paratiroidea o teràpia amb estrògens, entre altres mesures.

Conclusió

Un nen o adult celíac, amb una dieta sense gluten ben equilibrada, no tenen cap risc de patir una massa òssia deficient, passats els primers mesos de dieta sense gluten.

La meua experiència: les nostres sòcies parlen

La Maria Angeles, la Núria i la Mar són el clar exemple de la correlació que pot donar-se entre celiaquia i malalties òssies. Les tres han patit amb escreix les conseqüències de l'infradiagnòstic, millorant la seva qualitat de vida quan han començat a seguir una dieta sense gluten. La seva experiència no és única, però sí un bon exemple i una de les claus per poder entendre, a vegades, malestars que costa d'identificar i diagnosticar.

Núria Martí
54 anys
Barcelona



Des que valg néixer que he patit molt de la panxa, però en aquell temps l'únic que va fer el pediatre fou eliminar la llet de la meua dieta. Amb els anys he anat a molts digestòlegs i tots em deien que eren nervis o estrès; que no tenia res. No valg poder tenir fills i no varen trobar cap causa. Una altra vegada, tot estava bé.

Als 48 anys em van diagnosticar osteoporosi amb alt risc de fractura de fèmur. Els metges van dir que era per culpa dels tractaments de fertilitat, que m'havien provocat una menopausa prematura (aquell mateix any).

Porto força anys amb dolors als ossos (l'osteoporosi no dona dolor). Extremitats, ossos dels malucs, que no em deixen dormir de costat, ni podria estrènyer amb força perquè tot em fela mal. Em van fer proves de reuma, artrosi i artritis i, com sempre, tot estava bé, fins i tot em varen apuntar que era fibromiàlgia.

El dolor era cada vegada més intens i quan m'abocava del llit o del sofà era tot un drama, trigava de 5-10 minuts en poder caminar bé.

Ara fa un any que per fi un digestòleg va 'descobrir', 50 anys després, que sóc celíaca. Quan portava 6-7 mesos amb la dieta sense gluten em van començar a desaparèixer tots els dolors. En l'actualitat no em fa mal res; em llevo i m'aboco del sofà perfectament. Impressionant! La última densitometria que em van fer, al poc del diagnòstic com a celíaca, ja va sortir una mica millor. Estic molt confiada en

Mar Merin
16 anys
Barcelona



Em varen diagnosticar celíaca als 9 anys, després de viure un autèntic calvari durant la meua infantesa. La meua mare m'explica que des que van introduir els cereals a la meua dieta que valg començar a patir mal de panxa, diarrees, estar malhumorada... tots els símptomes de la celíaca però cap metge era capaç d'encertar amb el diagnòstic.

Ara fa tres anys, i després de quatre seguint una dieta estricta sense gluten, valg patir una dislocació del genoll en ple carrer i valg caure a terra. Ni el metge del CAP ni el traumatòleg van saber dir-me el motiu, i al final em van derivar a l'Hospital de la Vall d'Hebron. Al final han determinat que la celíaca em provoca laxitud en els tendons i això provoca que, de tant en tant, la ròtula surti del seu lloc amb el moviment del caminar i acabi perdent l'equilibri i calent.

Ara estic en llista d'espera per solucionar-ho, ja que em fixaran la musculatura del genoll amb un emplot propi, que si tot va bé s'anirà regenerant i amb el temps podré caminar i córrer sense por a anar per terra en qualsevol moment. La pega, que les mütues no volen assegurar-me i vés a saber quant de temps durarà aquesta llista d'espera.

Ha costat molt que s'associés aquesta dolència òssia meua amb la celíaca. La meua laxitud fela que tingúes els genolls separats (genu varo), propiciant que em posessin plantilles i, fins i tot, dormís força anys amb un aparell a les cames per corregir aquesta deficiència.

Ángeles Yetano
70 anys
Barcelona



Tinc 70 anys i sempre he estat molt prima; ara quasi no arbo als 43 kilograms. Em varen diagnosticar d'osteoporosi fa més de 30 anys i de celíaca en fa quasi quinze.

La meua massa muscular sempre ha sigut poca cosa. Intento seguir estrictament la dieta sense gluten, a banda de què també tinc intolerància a la lactosa, abí que la meua alimentació és força restrictiva.

Amb anterioritat, aproximadament fa 40 anys, ja m'havien diagnosticat d'estenosi mitral. També m'han operat dues vegades del cor i en l'actualitat estic amb fibril·lació auricular i medicació d'anticoagulants.

Malgrat tot, com que estic jubilada -em valg prejubilar amb 60 anys- i porto una vida tranquil·la, em trobo bé i intento cuidar-me i gaudir tant com puc. No fa massa dies valg estar uns dies amb uns amics en un balneari, i més enllà de fer una dieta diferent valg seguir en tot moment el mateix ritme dels altres.



En primera persona



Diagnosi tardana i complicada ara fa tres dècades

Em dic Oriol Masip, tinc 34 anys i us diré que no em ve de nou tot aquest món i ho entendreu si us dic que em van diagnosticar aquesta intolerància amb un any de vida. Amb la introducció de farinetes o pa ja se'm va manifestar i no he conegut altra alimentació que la sense gluten

Visc en un poble de la Ribera d'Ebre, on pel que fa a la medicina no és ni de bon tros el que pot haver-hi a Tarragona, Reus o Barcelona. Doncs bé, si ens traslladem l'any 1980, no fa falta dir com estàvem.

El meu estat empitjorava a dia que passava sense trobar diagnòstic. Visitat a Móra d'Ebre, Reus, Tarragona, no trobaven el que tenia. Cara trista, decalment, plors, malestar, pèrdua d'apetit..., aquests eren els meus símptomes, aquesta era la manera com el meu cos expressava que la cosa no anava bé. Sempre m'ha quedat marcada la frase "Saps les imatges dels nens desnodrits de l'Àfrica, on tot és panxa i cap? Doncs així estaves tu". Amb aquesta imatge, és quan ara em puc imaginar el patiment dels meus pares i el meu tot i no ser-ne conscient.

de poder anar a treballar, les visites amagades de la meua germana que amb sis anys, no entenien que passava, els divuit anys anant a visites, extraccions de sang, controls anuals... Tot això queda ara lluny, tot això sembla res. De fet, la cellaquela, per sort és ara una cosa del tot portable, lluny de moltíssimes malalties que existien en aquest món. Amb això us vull dir a totes aquelles persones que us l'han diagnosticat, o teniu algun fill, que estigueu tranquils, avui en dia hi ha de tot i a tot arreu. Fins i tot a la Ribera d'Ebre! Seguint la dieta no hi ha cap problema.

Cosa del destí, aquest any, estant a Barcelona, abans de marxar cap a Garcia d'Ebre, el meu poble, vaig decidir passar per l'hospital Sant Joan de Déu. Setze anys després de la meua última estada. L'objectiu, veure al Dr. Varea. Tot estava molt canulat de l'interior no recordo



Dr. Vicente Varea Calderón

Gastroenterologia, Hepatologia i Nutrició
Pediàtrica. Hospital Sant Joan de Déu.
Barcelona

"Fa 30 anys no era infreqüent trobar casos com el de l'Oriol"

Recorda el cas de l'Oriol Masip a principis dels vuitanta?

El recordo perfectament, tant a ell com a la seva mare i el seu pare, excel·lents persones de Garcia d'Ebre, que varen arribar a la consulta desesperats buscant solucions que portaven temps cercant.

Era habitual trobar casos tan extrems de cellaquela sense diagnosticar?

Presentava una grandiosa (no gran) distensió intestinal i tots els símptomes clàssics de la malaltia. En aquells temps no era infreqüent trobar casos així, amb la malaltia avançada pel desconexament general que hi havia sobre la mateixa i per falta de marcadors de la cellaquela.

Quins canvis als han permès millorar

Schär
BONTÀ d'ITALIA
Gluten Free
Pizza Margherita
Lactose Free
NEW! REAL ITALIAN TASTE
CUTTA DI NAPIOLI
PIZZA MARGHERITA
MAESTRO PANGIA
200g x 12 pz. 24 pz.

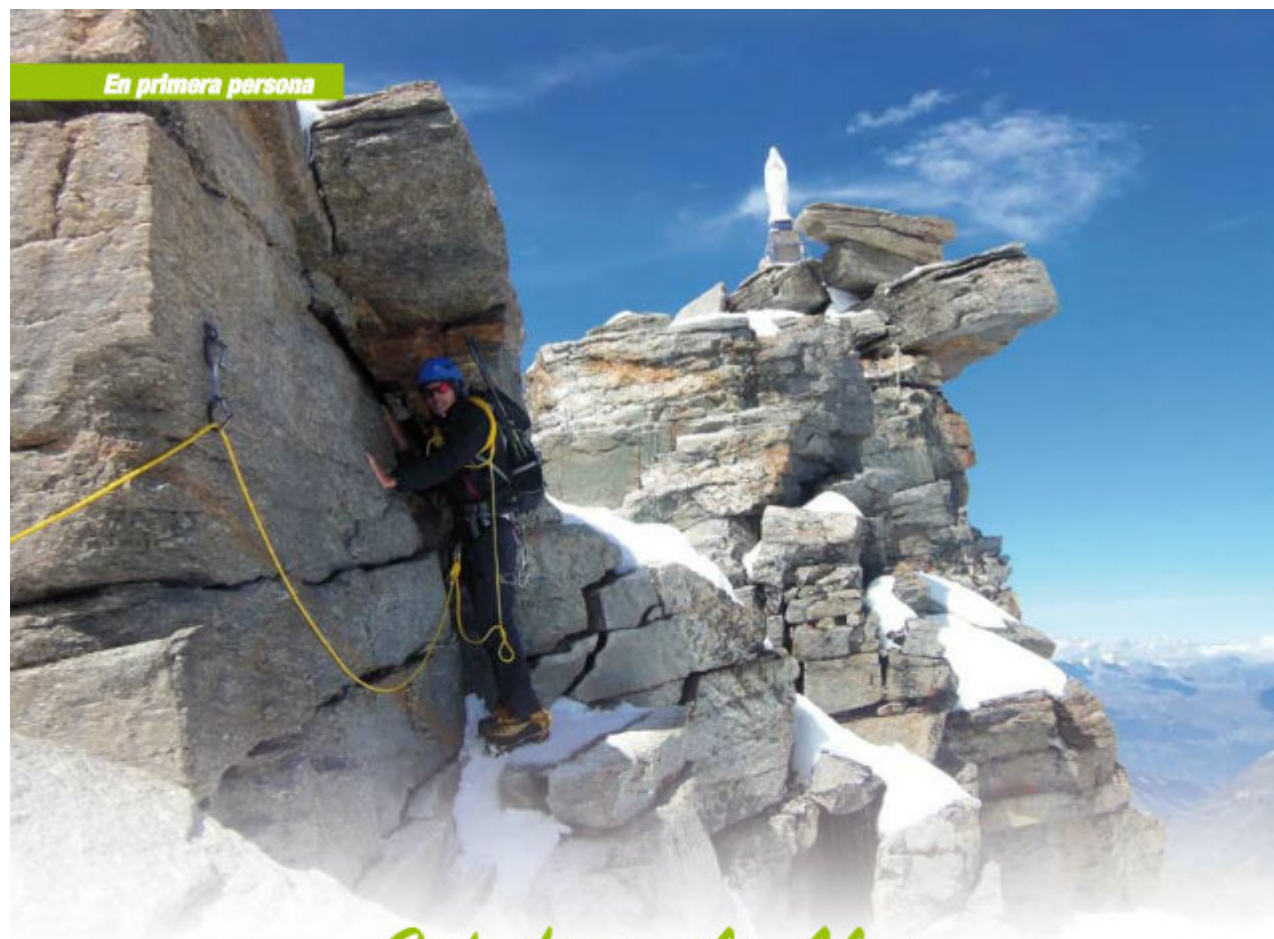
BONTÀ d'ITALIA

“Schär me ha pedido el secreto de una buena pizza al estilo tradicional”

Paolo Pangia, maestro de las pizzas de Napoli.

Nace la pizza Margherita sin lactosa. Se necesitan pocos ingredientes para conseguir un sabor y un aroma inigualables. Tomate, mozzarella y un

En primera persona



Set dies als Alps sense gluten

Xavier Grau Clapers, 22 anys. Li encanta la muntanya i ha volgut compartir un viatge als Alps, italians i francesos, que no va estar exempt de problemes per poder seguir una estricta dieta sense gluten, més en un cantó que en l'altre de la serralada més imponent d'Europa. El Mont Blanc i altres cims de quatre mil metres no es varen resistir a aquest celiac de Manresa

Els cellacs no tenim cap barrera que ens impedeixi viure amb total normaltat, però en moltes ocasions sí que ens trobem amb algunes dificultats durant la nostra estada fora de casa. I, una mica més encara, si anem a realitzar activitats a la muntanya on no sols és important la bona preparació general, també cal una correcta alimentació prèvia, durant i posterior a l'activitat per poder aconseguir els

Alps italians. Allà no vam tenir cap problema, ja que portàvem carmanyoles de casa i a més en tornar del cim vam trobar l'Hotel Ristorante des de Roses a Villeneuve (Vall d'Aosta), on a part de fer-hi nit valgué poder esmorzar molt bé, ja que servien menjar sense gluten.

Aquests primers dies van passar sense cap entrebancs. On vam tenir més dificultats va

Chamonix, vam trobar un Carrefour, on no tenien cap apartat específic sense gluten. Això dificultava una mica la situació, ja que tot i portar força existències d'aliments de casa, aquests també s'anaven acabant.

A l'hora de dinar o sopar, trobàvem que l'únic establiment en tot Chamonix que tenia la garantia de tenir una cuina preparada per

es serveixen menús sense gluten. Per mala sort nostra, en els McDonald's de França no era així i tot i les disculpes del personal que ens va atendre tampoc hi vam poder menjar.

Vista la situació, com que en aquell moment encara no teníem un lloc on dormir a Chamonix, vam anar als afores, buscant algun lloc amb espai on poder deixar el cotxe. Per sort, vam trobar un petit parc amb un banc i allà amb el fogonet fèiem l'arròs amb llegums, alguna cosa d'embotit per acompanyar i de postres fruita, que compràvem a Chamonix. Posteriorment, vam trobar un càmping que va servir per poder acampar amb la tenda i cuinar-hi allà mateix.

Amb el que sí que ens començàvem a trobar, era que necessitàvem menjar proteïna càrnica, ja que no podíem passar una setmana a base de llegums, embotit i fruita. Més endavant, vam trobar l'Hotel Excelsior, on cuidaven molt l'alimentació sense gluten i vam poder-hi esmorzar i dinar, menjant un bon bistec, amb amanida i pa sense gluten. Tot i que servien un bon esmorzar en bufet lliure, en els dinars es servien plats poc abundants i força cars, però vam aconseguir atipar-nos prou bé que d'abò es tractava.

Com que portàvem molts dies cuinant amb el fogonet, on el plat principal era sopa de fideus, un dia vam anar a un altre establiment de

Chamonix, amb el nom de Le Boccalatte. Tot i que no garantien servir àpats sense gluten, sí que valgué poder prendre una bona amanida, amb carn a la planxa i una bola de gelat de vainilla, tot molt bo.

Diria, que tot i que pot semblar que cada dia es coneix més la malaltia celíaca, a molts llocs d'Europa encara no estan del tot preparats. Però abò, no ha de ser un impediment per viatjar, ni per portar una vida totalment normal. Ja que si vas buscant alternatives van apareixent les solucions. Ho demostra el fet que no va ser cap impediment per realitzar tot el que ens vam proposar.



Gran Paradiso - 4061m



Aiguille du Tour - 3540m



Mont Blanc - 4810m

PUBLICITAT

Més de 30 anys al vostre servei!



En primera persona

La Xina, xino xano amb la celiàquia



La Núria, una jove d'Osona, ens relata la seva primera experiència per la Xina després de ser diagnosticada celiàcia. Ella viatja per feina, però aquesta vegada li feia respecte per saber què podria menjar i què no. Al final, malgrat el desconèixement de la malaltia, de tornada a casa val a dir que els entrebancs no li han pres les ganes de tornar-hi.



La veritat és que a la Xina continental no tenen ni idea de què comporta la celiàquia, ni què és. Ara bé, s'ha de dir que la carta de celiàcia traduïda fa un molt bon servei. També cal especificar, que jo anava a Xina per negocis i tots els llocs on vàrem anar tenien una certa categoria. Jo havia estat a Xina moltes altres vegades i hi havia viscut, però m'estrenava com a celiàcia i no m'hagués atrevit a anar a cap dels restaurants o "xiringuitos" que solia anar, que eren llocs del carrer o restaurants que trobes passejant.

Ens vam allotjar al Double Tree Hilton, de Guangzhou, i allà jo ja havia escrit abans i m'havien dit que havien passat la informació al xef (tot i així dubto que ho haguessin fet amb antelació). Quan em vaig registrar vaig ensenyar la carta i se la van fotocopiar i la van portar al xef. L'endemà ja m'esperava un noi de bon matí al lloc d'esmorzar de l'hotel, que quan va saber el meu número d'habitació es va presentar i va dir que durant la meua estada (a l'esmorzar, perquè només teníem esmorzar inclòs) seria l'encarregat del meu menjar.

I jo també portava ja de casa coses per picar (galletes, palitos, etc.).

A l'hora de sopar vam anar al restaurant que està al mateix edifici que l'hotel, però és independent. Vaig tornar a la carta altra vegada; una noia que era la superior de la cambra va venir i la va portar al xef, que al cap d'una estona em demanava que em venia de gust i m'oferia el que podien fer: algunes verdures al vapor, arròs amb marisc, arròs cuinat amb tomàquet (a l'estil xinès)... Això es va repetir cada dia que vam estar a Guangzhou.

Després anàvem a Hong Kong. Allà la gent sí que sap què és el gluten i què és la dieta sense gluten, però no per celiàcia sinó per moda. D'una banda és bo, perquè cadenes com Mark's and Spencer tenen productes anglesos correctament etiquetats (algunes galletes, torradetes, snacks, pasta per cuinar, una espècie de farinetes per esmorzar, etc.). D'altra banda, també hi ha el tema dels restaurants que és més complicat... Jo ja havia fet la meua recerca prèvia amb blogs i vaig trobar alguns llocs on feien plats sense gluten.

La primera nit vam anar a un restaurant que es deia Brickhouse i feien menjar mexicà. Vaig demanar si feien menjar sense gluten i van dir que sí, que cap problema. Un cop vaig dir que era important perquè era celiàcia van continuar dient que cap problema, el cambrer va ser molt atent i cada plat que portava em deia, aquest

sabia on més anar a menjar i els entrepans que portava envasats al bult ja se m'havien fet malbé. Aquesta vegada, crec que hi havia traces perquè no em vaig trobar bé els següents dos dies.

Ara bé, tota la resta del viatge ha anat genial. Cap dels dies de Xina em vaig trobar malament, només en aquest sopar a Hong Kong, i era el penúltim dia així que podria haver estat pitjor!

EL MENÚ AMB FLY EMIRATES, UNA DE FREDA I UNA DE CALENTA

El menú de la companyia arriba amb què vaig volar em va sorprendre per la diferència entre l'anada i la tornada. A l'anada va ser TERRIBLE! El menjar del primer vol (BCN-DUBAI) era impossible de menjar, molt dolent (i ho diu una persona que solia menjar sempre el menú d'avió). Durant el segon vol vaig dormir i quan van portar el menjar es van equivocar i li van portar al meu company de feina amb qui viatjava, que despiatat no es va adonar que era menú per celiàcia i el va agafar. Després de remenar-lo una mica va veure que era molt dolent i el va deixar. Quan em vaig despertar, uns minuts després d'aquesta escena, l'hostessa em va oferir el menú normal perquè era quan passava a repartir per la gent que no tenia menú especial. Jo li vaig dir que tenia reservat el menú per celiàcia, etc. I em va dir que no i després em va explicar que li havia donat al meu company. Total, que el què va fer va ser limitar-se a tornar-me a dur el plat que la



goodel[®]
DIE GUTE NUDEL



„Las noodles de proteína“ de Govinda

Proteína vegetal - la elección perfecta:

- para toda la familia
- para deportistas
- para sustituir el trigo
- para gente con intolerancia al gluten



goodel
DIE GUTE NUDEL

Hoy:
100 % a base de legumbres o
de 75% de trigo sarraceno . Una fuente
de proteína diferente.

Em dic Santi, tinc 28 anys i des de fa 20 anys que viatjo pel món... Sóc celiac, intolerant a la lactosa (tot i que si no n'abuso, puc menjar una mica de formatge o iogurt), i també sóc al·lèrgic al peix, algunes fruites i a la penicil·lina. Fa uns mesos vaig crear *Gluten Free Adventures*, per compartir les meves aventures (www.glutenfreeadventures.net).

Barcelona-Helsinki

una aventura de 8 dies creuant Europa

Dit això, estarem d'acord amb què, a vegades, les grans aventures comencen amb una petita aventura, així que abans d'anar a viure a Finlàndia durant quasi un any, vaig decidir arribar-hi creuant Europa en cotxe durant 8 dies!



Vaig sortir de Sabadell el 24 d'agost amb el cotxe carregat fins a dalt de tot i amb els nervis típics de començar el primer viatge en solitari... A les 6 del matí sortia de Sabadell, i amb un primer tram de 840km, enfilava cap a La Jonquera fins a arribar a Châlsey (França). A l'hora de dinar vaig parar en una àrea de descans per menjar-me una amanida

restaurants són perfectes perquè solen ser franquícies i totes tenen les mateixes normes, de manera que si en trobeu una que serveixi àpats sense gluten, és molt probable que la resta també ho faci.



Al següent dia, em vaig despertar enmig d'un dia tapat per la boira per dirigir-me cap a Besançon, un poblet amb un fort molt bonic a dalt d'un turó. Quan vaig acabar de visitar la fortalesa i fer fotos al poble des de la part més alta del turó, em vaig dirigir cap a Frankfurt. Vaig parar a dinar en una àrea de servei on vaig demanar-me un bistec a la planxa i una amanida — plats segurs perquè no em flava gaire d'aquella cuina — i vaig continuar. Mentre em dirigia cap al nord, vaig veure el senyal de Heidelberg, i vaig prendre aquella sortida per visitar aquella ciutat: plena d'estudiants i de totes les èpoques! Aquest és un dels avantatges de viatjar en cotxe, que pots canviar el rumb quan vols i cap a on vols...



on havia deixat el cotxe... després de sopar vaig trigar més d'una hora en trobar-lo... Quin ensurt! Com que encara no coneixia Maredo, una cadena de restaurants que té franquícies arreu d'Alemanya, vaig preguntar a tres o quatre restaurants fins que vaig trobar un que es diu SPICE KITCHEN, al carrer Zell 92 Pavillon i em vaig demanar un plat típic que encara no sé ben bé què era, però no tenia gluten.



manera que valgu decidir tornar a l'hotel, sopar i fer un petit passeig pel costat del llac. L'endemà m'esperaven 500km creuant Dinamarca fins a Malmö (Suècia).

Em valgu despertar ben d'hora i després d'esmorzar a l'hotel, em valgu dirigir cap a Dinamarca, parant a dinar a Odense, on em valgu cruspir uns nachos i un carpaccio de vedella amb pomesa que estaven boníssims. Això va ser al restaurant Bryggeriet Flakhaven, davant de l'ajuntament. Vull destacar que tot i que valgu estar poc temps a Dinamarca, l'experiència va ser excel·lent perquè la gent d'allà és molt agradable. No havia canviat corones daneses ni sueques, ja que ho volia pagar tot amb targeta, però el parquímetre només acceptava monedes... Per sort, una senyora em va pagar el parquímetre i valgu poder dinar tranquil.

Després de travessar uns quants ponts, valgu arribar a "EL PONT", el Pont de Oresund, que connecta Copenhague (Dinamarca) amb Malmö (Suècia). És impressionant perquè primer entres per un túnel que surt en mig del mar a través d'una illa artificial i segueixes per un pont de més de 7km fins a Malmö, on hi ha una de les torres més famoses de l'arquitecte Calatrava.



En arribar a Malmö, valgu anar a passejar pel poble, però no valgu poder anar a veure la Turning Torso de Calatrava perquè havia de trobar un lloc per sopar, que l'honor europeu és molt diferent del de Barcelona... Ja estava tot tancat, de manera que valgu acabar sopant a l'hotel ibis... només quedaven tres dies per acabar el viatge, així que em valgu llevar d'hora per evitar l'autopista i poder gaudir de les carreteres i poblets fins a Jönköping, entre Malmö i Estocolm. En arribar-hi, hi havia un festival de música, on valgu conèixer una mica més com felen festa els suecs! A més, ja feia fred – temperatures de 13 graus a l'agost no són normals pels de Barcelona – i no estava acostumat, així que ballar una mica em va fer entrar en calor! No havia menjat mai en un McDonald's, així que valgu anar a provar-ho allà, que sabia que tenien hamburgueses sense gluten!

L'endemà al matí estàvem a 7 graus! Em valgu posar ràpidament dins el cotxe amb la calefacció... en ple agost! Surrealista, per dirigir-me cap a Järna, on dormia en un resort anomenat Bommersvik Konference. De camí cap allà valgu parlar en un restaurant grec que estava a peu de carretera on, després d'explicar-los les meves al·lèrgies alimentàries (intolerància al gluten i al·lèrgia al peix i algunes fruites), em van preparar un menú completament a part. Com podeu veure, a vegades si expiques bé què et passa els restaurants s'adapten perfectament. Després de parlar una estona més amb aquell home valgu continuar fins a l'hotel on, per sorpresa, em valgu trobar un mural escrit en castellà!

Valgu sopar a la vora del foc i després em valgu abrigar per seure a la terrasseta del llac mentre prenía un tè ben calentó...



Al dia següent només tenia 40km fins a Estocolm, per agafar el ferry fins a Helsinki, on dormiria una nit. En teoria tenia prou temps per perdre'm per la ciutat, ja que embarcava al vespre, però el GPS no agafava senyal i valgu trigar quatre hores a trobar el port que tocava, ja que Estocolm té uns quants ports i tothom a qui preguntava m'indicava una direcció diferent. Per sort, valgu poder tornar a Estocolm al cap d'uns mesos... A la nit valgu assistir a un parell d'espectacles que oferien en el teatre del vaixell i després de sopar en un dels restaurants on valgu parlar amb el maitre per què em fessin un àpat sense gluten, valgu anar a dormir perquè l'endemà arribàvem d'hora a Helsinki on ja m'esperava la meua amiga i una altra nola finesa.

Ja havia arribat! Ara tocava començar la nova aventura: quasi un any vivint a Helsinki! ❄️

Trobareu més informació sobre com viatjar sense gluten i veure la resta de fotos d'aquest viatge i tants d'altres viatges a la pàgina:
www.glutenfreeadventures.net

PUBLICITAT



Visita la nostra botiga online amb el 10% de dte.

17300 Blanes (Girona)
Tel. 972.35.26.31
info@somceliacs.com

Darreres novetats en llibres, APPs i webs *per estar al dia*



LLIBRE
LA MENTIRA DEL GLUTEN
Alan Levinovitz
Editorial: Temas de hoy - 19,90 euros

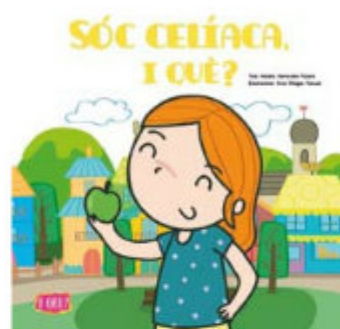
L'autor assemyala els perills de l'eliminació de determinats components de la nostra dieta, sobretot el gluten, com a resultat del reconeixement de bona part de la població, del que s'aprofiten desaprensus i gurus de la salut. Un intent d'esfondrar creences absurdes al voltant de l'alimentació, que en època recent i com una moda perversa es volen imposar a la nostra societat. Aquest llibre està en contra d'afirmacions categòriques i gens rigoroses que, per contra, poden causar greus danys entre persones que pateixen trastorns alimentaris i presenten déficits de salut.



LLIBRE
TUS RECETAS SIN GLUTEN
Raffaella Oppimitti
Editorial: Aguilar Ocio - 15,10 euros

La seva autora ha conviscut amb la callaqua des que li varen diagnosticar quan només tenia 18 mesos. Aquest llibre comparteix les seves receptes sense gluten, pensant en els celíacs que no volen renunciar al gust de la bona cuina. Com a bona italiana, en el llibre pots trobar receptes que van des de pizzes i pastes sense gluten fins a plats tradicionals, mediterranis i postres deliciosos, tot *gluten free*.

També trobaràs alguns consells per seguir una bona alimentació, equilibrada i variada, malgrat eliminar-ne el gluten.



LLIBRE
SÓC CELÍACA, I QUÈ?
Text: Ariadna Hernández Paraiso
Il·lustracions: Anna Villegas Pascual

El conte és el primer exemplar del projecte, encapçalat per l'Ariadna i l'Anna, amb la intenció d'explicar, d'una manera visual, didàctica i divertida, el perquè d'algunes de les malalties cròniques més comunes d'avui dia. Narra la història d'una nena, la Laura, que explica als seus amics perquè alguns dels seus hàbits alimentaris són diferents als dels altres amics seus.

El projecte va destinat a nens i nenes, pares i mares i escoles.

El món del celíac a l'entorn digital

APP
CERVEZAS SIN GLUTEN

EBOOK
PALEO DIETA SIN GLUTEN

Día Internacional de la Celiacía, la Fiesta Mayor 'sin gluten'

El Foro del Fórum de Barcelona se llenó, el pasado 18 de mayo, con una gran representación del colectivo celiaco en Catalunya, para disfrutar de una mañana lúdica, festiva y reivindicativa con la que un año más celebramos juntos el Día Internacional de la Celiacía, una Jornada que todas las asociaciones miembros de la Association of European Celiac Societies (AEOCS) organizamos en pro de los derechos de los celiacos.

Casi 4.000 personas disfrutaron de actividades culturales, con la visita al Museo de Ciencias Naturales - Museu Blau, patrocinado por tres productos Nestlé sin Gluten, Corn Flakes, Bulzoni y Nesquik; de aventura, con la adrenalina en estado puro, en el Bosc Urbà, gracias a Caparrot y collanitas, con Armando González, chef de Nestlé España, quien ofreció un Taller Culinario con un menú sin gluten. Los más pequeños, además, pudieron disfrutar de un día a su medida, con hinchables y un taller de pintura facial, sin gluten, por supuesto.

Y, como no, tampoco faltó la hufiana sin gluten, acompañada de judías y panacea (foto, por deferencia de Adobos Cayen), que los socios pudieron degustar de forma gratuita, y sus acompañantes, a precios populares.

También Damió quiso estar presente en nuestra fiesta, que alguien clasificó como "la fiesta Mayor sin Gluten", con sus dos Cervezas aptas para celiacos, Daura y Marzen. Como las más de 70 empresas, expositoras y donantes de productos, que participaron en la Feria Comercial que tuvo lugar en medio de la Plaza de Lluís Companys, en el conde del Fórum de Barcelona.

Y ya en el ámbito institucional, la presidenta de la Asociación, Olga Cuesta, leyó el tradicional Manifiesto del Celiaco, muy bien acompañado por personalidades de la vida política, académica y social de nuestro país, y por representantes de otras entidades del tercer sector, como los presidentes de FACE, Celiacos en Acción y el presidente de la Asociación de Intérpretes a la Lactosa de España (AILEA). Este año, poniendo especial atención en el apoyo institucional de los celiacos catalanes para mejorar la vida de nuestro colectivo en sus municipios.

Las Sociedades científicas catalanas se unen en la edición del primer Documento de Consenso sobre Celiacía en Cataluña

El diagnóstico precoz de la celiacía es necesario, no sólo porque se puede mejorar la salud de los pacientes gracias a la reversibilidad de los síntomas con la dieta sin gluten, sino también para evitar enfermedades y complicaciones asociadas.

La Asociación Celiaca de Catalunya y la Agencia Catalana de Salut Pública han impulsado la elaboración del documento, pionero en el Estado, que ha contado con la colaboración de las sociedades científicas catalanas implicadas en el cribado, diagnóstico y seguimiento de la enfermedad:

La Sociedad Catalana de Digestología; la Sociedad Catalana de Pediatría y la Sociedad Catalana de Medicina Familiar y Comunitaria-CAMFC.

Su edición representa un importante paso adelante en el cumplimiento de una de nuestras reivindicaciones históricas, la mejora del diagnóstico de la celiacía en nuestro país, recogida en la Propuesta de Resolución 879/X, aprobada en el Pleno del Parlament de Catalunya, en su punto 6. Porque a nadie se nos escapa los beneficios que su diagnóstico precoz tiene para el paciente, no sólo porque la dieta sin gluten reverte sus síntomas, también para evitar las enfermedades y complicaciones asociadas que de ésta pueden derivar en un futuro, sin olvidarnos que para la Sanidad Pública supone un gasto económico inferior hacer una analítica o una endoscopia, que tratar las patologías graves derivadas de una celiacía no diagnosticada a tiempo.

Objetivos a la hora de redactar el protocolo de Consenso

El principal objetivo de la guía es facilitar a los profesionales de la medicina familiar comunitaria y pediatría, un protocolo de diagnóstico consensado que ayude a incrementar el diagnóstico precoz de la enfermedad celiaca en niños y adultos en Cataluña. Recordemos que en Cataluña se prevé que vivan 76.000 celiacos, de los cuales sólo un 12-16% saben que lo son, y que el tiempo medio en diagnosticar a un adulto es de 7 años. En Europa el escenario no es mejor y actualmente sólo más de 6

diagnósticos, dirigida a los profesionales de atención primaria, pediatría y adultos, y que llevarán a cabo la misma Agencia de Salut Pública de Catalunya, la Societat Catalana de Pediatría, una clínica-nutricional de COMUGAT y la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitaria - CAMFC, con la colaboración de Celiacs de Catalunya.

2016. El año de la Restauración sin Gluten

A principios de año firmamos un Acuerdo de colaboración con la Federación Internacional de Hostelería y Restauración - FHR, con el objetivo principal de dar respuesta al Punto 5 de la Propuesta de Resolución 879/X, aprobada por el Pleno del Parlament en noviembre de 2014, y que insta al gobierno de la Generalitat a "... Implementar campañas de sensibilización dirigidas al sector hotelero y de restauración, para que incorporen en su carta menús sin gluten...".

Antes de la firma de este acuerdo, de la mano de los presidentes de ambas entidades, Pere Santos y Olga Cuesta, hablamos firmado otro con el Gremi de Restauració de Barcelona, con quien, entre otros, editamos la primera Guía de Restaurantes sin gluten de Barcelona, donde todos los establecimientos que aparecen habían estado acreditados por el departamento técnico de la Asociación.

La edición de esta Guía, así como el acuerdo con FHR dan respuesta a una de nuestras principales reivindicaciones históricas: el incremento de establecimientos alimentarios aptos para celiacos en nuestro país, que actualmente no supera el 3%, lo que dificulta mucho que los celiacos puedan disfrutar de una comida fuera de casa con total seguridad y confianza. Y si ya es difícil en las grandes ciudades, todavía lo es más en poblaciones del país donde no hay ningún establecimiento acreditado.

El acuerdo con FHR tiene que garantizar la mejora de esta situación, trabajando juntos en los próximos meses para asegurar el incremento del número de establecimientos aptos en los 12 gremios que forman parte de la Federación, y que son Bages, Mataró i la Garbí, Sabadell, Alt Penedès, Osona, Tarragona, Anad, Baix Llobregat Centre Nord, Castelldefels, Vallès Occidental Sud, Barcelonès, Sitges, Viladecans y Solsona.

Hasta el momento, personal técnico de la asociación ha impartido la Jornada Restauración sin Gluten, a más de 70 restauradores, miembros de los Gremios de Hostelería de Sitges, M, Viladecans, Baix Llobregat Centre Nord, Bages, Alt Penedès Castelldefels y Baix Llobregat.

Trabajamos también de forma conjunta con los ayuntamientos de todo el país y con la Generalitat de Catalunya, ésta a través de la Agencia Catalana de Salut Pública, para la mejora de la oferta gastronómica sin gluten en gerentes, hospitales y universidades, entre otros centros públicos y para potenciar la restauración sin gluten en los establecimientos adheridos al Proyecto AMED (Alimentación Mediterránea).

Paralelamente, continuamos formando a los estudiantes de Grados de Cocina y de Sala de las Escuelas de Hostelería, para que tengan una buena formación en celiacía, cocina sin gluten y estén sensibilizados con nuestro colectivo.

Llegados a este punto, no nos podemos olvidar de nuestro trabajo conjunto con los responsables de entidades, públicas o privadas, para la incorporación de una gama de productos sin gluten más amplia y de mayor calidad en los edificios o Servicios de los cuales son responsables. Hablamos de Aena en aeropuertos y líneas aéreas; Renfe o Transmediterránea.

También con los representantes del INSERSO, para que se impliquen e impliquen a sus operadores en la necesidad de contemplar menús sin gluten en sus paquetes vacacionales dirigidos a la tercera edad; o con la Fira de Barcelona, con quien trabajamos para la inclusión de una oferta apta para celiacos en los Servicios de catering de los congresos o ferias que se celebran en la ciudad.

AECOC investiga las pautas del mercado de productos sin gluten

La Asociación de Empresas de Gran Consumo (AECOC) y la Asociación Celiaca de Catalunya han colaborado en la elaboración de un estudio que analiza el mercado de productos sin gluten, con el objetivo de ayudar a las empresas a mejorar la experiencia de compra del consumidor celiaco. Se trata de un mercado que en los últimos ocho años ha tenido un crecimiento medio del 28%.

miembro es celiaco, dado que en muchos casos la compra de estos productos representa un problema añadido, sobre todo en la economía familiar.

El estudio 'El comprador de productos sin gluten' ha girado en torno a cinco objetivos específicos: conocer la vivienda y perfil de este tipo de consumidores y entender sus necesidades de compra; conocer los aspectos más relevantes sobre la alimentación sin gluten y sus restricciones; detectar la importancia y el rol de la oferta y las marcas en el punto de venta para facilitar una compra satisfactoria; conocer qué categorías y qué marcas sin gluten son más demandadas y qué necesidades no están cubiertas; y valorar la información, claridad y en general calidad de los datos del etiquetado de estos productos.

Para conseguirlo, el estudio ha combinado métodos cualitativos y cuantitativos, como entrevistas etnográficas con compra acompañada para conocer las necesidades y motivaciones en relación a la enfermedad, así como para extraer información relevante y, sobre todo, útil para las empresas. Los participantes han sido celiacos en edad adulta y madres de hijos celiacos, responsables de la compra de su alimentación.

La parte cuantitativa ha recogido datos sobre el perfil del celiaco y del comprador de este tipo de producto, así como las categorías de productos que compran sin gluten y el lugar donde los compran. Así mismo, la investigación ha entrado en detalle para conocer qué tipo de compra predomina (planificada, de reposición...) y qué aspectos del punto de venta satisfacen o se podrían mejorar. Esta fase cuantitativa también ha examinado el conocimiento del consumidor sobre las marcas que trabajan con alimentos aptos para celiacos y como el etiquetado interviene en la experiencia de compra.

Algunas conclusiones del estudio

- A nivel general se solicita una mejora en los precios y en el sabor, sobre todo en el pan.
- Ampliar el surtido, sobre todo en los productos de pastelería.
- Los celiacos visitan más establecimientos, pero los supermercados son el principal punto de venta.
- Se notan avances y apropiaciones de referencias en la oferta sin gluten.
- Persisten ciertas frustraciones y cuestiones a resolver en la compra sin gluten.
- Un 34% reconoce el símbolo de la espiga barrada.
- Un 90% se muestra a favor de utilizar los productos con un solo logotipo.

El estudio destaca que el seguimiento de la dieta por parte del celiaco al tratarse de una necesidad para éste, la vive desde la tensión y desde el control estricto, y destaca el apoyo fundamental de las asociaciones, vital justo después del diagnóstico y de vínculo emocional y complicidad con el paso del tiempo. Esta tensión no se manifiesta en las personas no celiacas que han hecho de la comida sin gluten una opción personal.

Acuerdos Institucionales

Acuerdo con Cruz Roja Cataluña

El objetivo principal del Acuerdo es fijar el marco de colaboración entre ambas entidades, que favorezca que CR Cataluña pueda dar a los niños celiacos o sensibles al gluten en riesgo de exclusión de una cesta de alimentos específicos sin gluten, que garantice que puedan seguir correctamente la dieta que tienen prescrita, con el asesoramiento de la asociación. También, trabajar conjuntamente con el objetivo de mejorar la salud, calidad de vida y bienestar de los menores celiacos con dificultades económicas, así como la atención a estos desde CR Cataluña; colaborar en la edición de información básica sobre la celiacía y la dieta sin gluten para facilitar a los celiacos beneficiarios del programa, así como impartir jornadas formativas e informativas, por parte del personal de la asociación, a los voluntarios y técnicos de Cruz Roja en contacto directo con ellos.

Acuerdo con el Hospital Universitari Germans Trias i Pujol de Badalona

El objeto del Acuerdo es colaborar en el ámbito de la celiacía para emprender acciones que supongan una mejora de la atención en las personas celiacas y la divulgación y sensibilización en la población en general, coordinando los recursos de ambas instituciones para hacer charlas y encuentros con enfermos y familiares. También, facilitar la interacción con otras instituciones y la Administración. El Acuerdo contempla,

Día sin Gluten en Port Aventura

Una de las promociones exclusivas que más valoran nuestros socios es la posibilidad de disfrutar del Día sin Gluten en Port Aventura, una jornada en la que, además de participar en familia de todas las actividades del Parque a un precio muy por debajo de su importe real, tienen la posibilidad de escoger donde comer, con total seguridad, de entre un abanico de restaurantes y establecimientos con comida apta para celíacos, más amplia que el habitual.

Este año, coincidiendo con su 8ª edición, la Jornada se ha celebrado el día 11 de junio, y ha contado con la participación de más de 4.000 socios y familiares.

Programa “Peques”

Edición del cuento infantil “Aranxa, que li feta mal la panxa”

A finales del 2015 editáramos el cuento infantil Aranxa que li feta mal la panxa, con el que hacíamos realidad nuestro objetivo de contar con un material divulgativo, con el que los padres pudieran explicar a sus hijos como convivir con la celiaquía a lo largo de su vida, con un lenguaje infantil, cargado de metáforas que sirven a su autora, Helga Salt, para hacerlo más comprensible para los más pequeños. Con el apoyo de Mercadona, hicimos la primera edición, de 3.000 ejemplares, dirigidos exclusivamente a los centros educativos de primaria de Cataluña y Menorca, conscientes de la importancia que para nuestros hijos tiene su entorno escolar. Profesores, educadores y compañeros de clase conviven con él durante muchas horas, y son parte importante de su aprendizaje. La campaña se lanzó a principios de enero de 2016, una vez comenzada la actividad escolar. Desde estas páginas queremos agradecer a su autora, Helga Salt, su iniciativa y esfuerzo que han hecho posible que el cuento sea ya una realidad, y de forma muy especial a Mercadona, por querer ser, desde el mismo momento en el que se lo propusimos, nuestro compañero de viaje en este proyecto.

Nuevas ventajas para nuestros socios

Como ya adelantábamos en el anterior ejemplo, en el que os presentábamos las primeras empresas con quien ya colaboramos, durante este primer trimestre hemos continuado trabajando para alcanzar nuevas ofertas y promociones para todos vosotros.

Aunque algunos acuerdos se están retrasando más de lo que en un principio pensábamos, a continuación os presentamos las dos últimas empresas de las que os podéis beneficiar desde ya con vuestro carnet de socio.

Caser seguros

Oferta Exclusiva en su producto Caser Salud Adapt, con una amplia cobertura y en unas condiciones muy ventajosas.

Con el Acuerdo al que hemos llegado con Caser Seguros nos hacemos eco de la demanda reiterada de algunos de nuestros socios, quienes reclaman, desde hace ya tiempo, una mejor oferta en Seguros de Salud que cubran las necesidades del colectivo.

Más información y contratación de pólizas

Carlos Izquierdo Llorens – 938 906 441 – cilllorens@agenciacelias.com

Ulabox

Descuento exclusivo de un 10% en la compra de productos sin gluten, y de un 8% añadido en productos ecológicos, frescos y locales.

El Acuerdo es válido en compras realizadas en este superpunto online, con un importe total de 90 euros, realizadas hasta el próximo 30/9. Además, el envío es gratis; todos los pedidos hechos antes de las 14.00 horas son entregados al día siguiente, y en Barcelona y su área metropolitana sirven, además, productos frescos, congelados y refrigerados. Para conocer cómo conseguir tus códigos promocionales, entra en www.ulabox.com, en el apartado ¿Quieres un descuento?

Cena solidaria a favor de la Celiaquía en Ascó

El pasado 18 de junio se celebró en Ascó la Cena Solidaria que cada año organiza la Asociación de Donas y el Ayuntamiento de este pequeño pueblo tarraconense. Este año, por iniciativa de Patricia Caballé, miembro del Consejo de Donas, y abuela de un niño celíaco, la cena fue en beneficio de la celiaquía y de nuestra asociación.

Fuentes de la organización nos comentaban que había sido la

quien promovió que los actos de este año fueran en beneficio de la investigación en celiaquía, y nos dio la oportunidad, por unas horas, de hacer más visible la enfermedad celíaca en un pequeño pueblo de no más de 2.000 habitantes.

Gracias también a nuestra delegada de Tarragona, Rosa María Parellada, por su dedicación y su ilusión en preparar este evento, y también como no, a la doctora Gemma Castillejo, por su presencia en la cena, y su conferencia sobre celiaquía a los asistentes.

Alimentaria 2016

Celíacos de Catalunya lideró, un año más, el Programa de Actividades de su Área Healthy Food.

Del 25 al 28 de abril Barcelona celebraba una nueva edición de Alimentaria, la Feria líder en España en el sector de la alimentación y bebidas, y uno de los referentes a nivel internacional, al tenernos en cuenta que en su última edición tuvo más de 150.000 visitantes. Un año más, la organización nos pidió que liderásemos las diferentes actividades “sin”, que se celebraban durante los 4 días de la Feria, y así lo hicimos, este año con la colaboración de ADILAC (Asociación de Intolerancias a la Lactosa), con quien también compartimos espacio institucional. Nuestro Programa de Actividades comenzó con un Taller de Cocina Creativa sin Gluten, realizado por Anna Bosch, Jefa de Cocina del Restaurante Can Bosch de Cambrils, establecimiento reconocido con 1 Estrella Michelin y con 2 Solos en la Guía Repert. Al Taller le siguieron dos Mesas Redondas, ¿Por qué fabricar SNG? Tendencias y Oportunidades en el mercado de los productos libres de alérgenos, con la participación de representantes de Nestlé, Mercadona, Añón y Chul, y Todo aquello que el consumidor quiere y tiene que saber sobre el etiquetado de los productos, con la participación de representantes de la Agencia Catalana de Consum, Kalku Corporación Alimentaria y Procel, además de las dos entidades organizadoras.

Factores psicosociales de la celiaquía

La Asociación Celíacos de Catalunya ha colaborado en la tesis doctoral de Ricardo Pueyo, enmarcada dentro del “Proyecto Psycho-CD”, bajo el título “Caracterización de la población celíaca: aspectos psicosociales de la adherencia de la dieta sin gluten”, y que ha estado dirigida por los doctores Rosa Magallón y Santiago Gascoín.

El trabajo obtuvo la nota máxima y en él han participado celíacos de todo el Estado, junto a sus respectivas asociaciones.

La tesis doctoral de Ricardo Pueyo ha dirigido a los factores psicosociales asociados a la enfermedad celíaca, un aspecto mucho menos estudiado que sus causas y tratamiento, y se han diseñado y validado nuevos instrumentos de estudio que serán de gran utilidad en el futuro.

Prevalencia de la EC

La prevalencia de la enfermedad celíaca es del 1%. Mientras que la capacidad de detección es similar en la edad pediátrica, en edad adulta se dan diferencias y se dejan de diagnosticar muchos casos. Según el estudio, estas diferencias probablemente responden a la aplicación de criterios diagnósticos diferentes, tanto en la atención primaria como en la especializada.

Diagnóstico confuso

El diagnóstico de la enfermedad celíaca en la atención primaria se distribuye en 93 descripciones diferentes en el historial clínico electrónico, dificultando de esta forma el tratamiento y la investigación. No existe una única categoría que facilite la asignación de un diagnóstico y un tratamiento.

Pacientes sin diagnóstico

La demora en el diagnóstico es importante: un porcentaje significativo de pacientes (42,1%) presenta síntomas más de cinco años antes de tener el diagnóstico, haciendo impredecible que se establezcan protocolos para disminuir estos plazos y eviten el peregrinaje de pruebas y especialistas.

Adherencia: contradicciones

No hay concordancia entre la percepción subjetiva y los resultados de la prueba CDAT (Celíaco Dietary Adherence Test), que aporta grandes datos de objetividad. A pesar de que un 93,8% cree que sigue adecuadamente una dieta sin gluten siempre o casi siempre, de acuerdo con los resultados del CDAT, tan sólo un 72,3% la sigue de una forma buena o excelente, y un 4,4% lo hace poniendo en riesgo su salud.

Calidad de vida

La percepción de calidad de vida del paciente celíaco es buena, con una puntuación de 8,14 sobre 10 y con unas puntuaciones en la medida de calidad de vida CD-QoL Celíacos Dietares Creativos

cuando se visita (82,35%), al comer con otros fuera de casa (73,86%) e incluso al hacer la compra (72,68%) y en el trabajo (73,40%).

Sentimientos asociados a la enfermedad

Los pensamientos y sentimientos asociados a la enfermedad son: orgullo y confianza en uno mismo (34,5%), una percepción de la oferta de productos sin gluten restringida (53,90%), tener que estar siempre alerta (51,68%) y protagonismo no deseado en actos sociales (48,0%).

Confianza para seguir una dieta sin gluten

Existen diferencias significativas en la confianza para seguir una dieta sin gluten entre los grupos de alta y baja adherencia, sin que se hayan encontrado diferencias por sexo. Es decir, parece que las personas que tienen mayor confianza siguen mejor la dieta.

Alta adherencia, mejor calidad de vida

Los pacientes con alta adherencia tienen significativamente mejor calidad de vida física y mental. No se han encontrado diferencias en calidad de vida según el género. Aquellos que siguen las recomendaciones de las asociaciones de pacientes muestran una mayor adherencia a la dieta sin gluten medida con el CDAT. La edad, la edad del diagnóstico y los años que han pasado desde éste no parecen estar relacionados con el nivel de adherencia.

Tiempo que tarda en normalizarse la serología en niños enfermos celíacos tras el inicio de la dieta sin gluten

Estudio publicado en el Journal of Pediatric Gastroenterology & Nutrition, por un grupo de especialistas en Digestología y Nutrición. La introducción de este artículo y las conclusiones en el Estudio original son del Dr. Ramón Torra Cambal, médico colaborador de la Asociación Celíacos de Catalunya, especialista en Gastroenterología y Nutrición, y Médico Jefe de la Unidad de Gastroenterología y Nutrición del Hospital Quirón de Barcelona.

En ocasiones los médicos que tratan enfermos celíacos (y con ellos los padres o los mismos enfermos), se ven sorprendidos porque tras meses de dieta sin gluten bien hecha y con recuperación de peso y sin ninguna de las molestias previas, los pacientes celíacos continúan teniendo elevados los anticuerpos IgA antitransglutaminasa, lo que conlleva un nivel de alarma alto, y somete a los enfermos a la angustia, molestias y gastos que significan la repetición de análisis, extracciones, visitas a especialistas...

En la inmensa mayoría de los casos estas molestias y pruebas son del todo innecesarias, pues los anticuerpos toman su tiempo en normalizarse, motivo por el que hay que desdramatizar esas cifras elevadas de anticuerpos IgA antitransglutaminasa, no molestar a enfermos y padres por eso, y solo repetir la determinación de anticuerpos IgA antitransglutaminasa al año o más de seguir la dieta, si la respuesta clínica es correcta, y no avanzar ni iniciar el diagnóstico de celiaquía refractaria por ello.

En mi experiencia clínica (no lo he publicado aún), los anticuerpos IgA antipeptidos desamidados de gliadina (IgA antibodies against deamidated gliadin peptides, DGP) se normalizan al suprimir el gluten, mucho antes que los IgA antitransglutaminasa, por lo que sugiero, si no hay deficiencia de IgA sérica, por supuesto, determinar los DGP para ayudar a reanclar la calma.

A continuación os presentamos el resumen del Estudio, realizado con un total de 228 niños celíacos, publicado recientemente sobre este tema en el Journal of Pediatric Gastroenterology & Nutrition.

Los objetivos del Estudio son valorar que la respuesta a una dieta sin gluten (DSG) en niños con enfermedad celíaca (EC) está determinada por la desaparición de los síntomas y la normalización de la serología en lo que conlleva los anticuerpos IgA antitransglutaminasa (TTG) y anticuerpos IgA antiendomisio (EMA). En este trabajo se evaluó la tasa de normalización de ambos anticuerpos (TTG y EMA), es decir el tiempo que transcurrió hasta que se normalizaron, en niños celíacos, sometidos a una dieta sin gluten después del diagnóstico.

Métodos

Se obtuvieron serologías de 228 niños celíacos de más de 3,5 años después de comenzar una dieta sin gluten, recién diagnosticados con enfermedad celíaca comprobada por serología y por biopsia. Los pacientes fueron clasificados en categorías basadas en la serología:

- Grupo A: anticuerpos IgA antitransglutaminasa < 10 veces por encima del límite superior de la normalidad (TTG) < 10 veces el límite superior de la normalidad, EMA) y anticuerpos IgA antiendomisio < 4441 u = 1 u

A un 78% de los niños que al ser diagnosticados tenían los niveles más altos de anticuerpos IgA antitransglutaminasa, o con lesión de la mucosa más severa, les costó más de un año normalizar la serología ocular (los anticuerpos IgA antitransglutaminasa). Los médicos deben tener en cuenta la serología e histología en el momento del diagnóstico, para evaluar adecuadamente la respuesta a la DSG.

**"ECHO DE MENOS UN BUEN PAN, CON LA COSTRA CRUJIENTE Y
SU MIGA ESPONJOSA"**

Maria Guillema, 34 años. Periodista.
Esposa de Xavi Hernández y desde hace pocas meses, madre de Aïda. Le diagnosticaron celolipia hace casi cuatro años y ahora, que vive en Qatar con su marido y su hija, se extraña que allí en los supermercados ofrezcan una gama de productos más extensa que en nuestra casa.

Hace tres veranos, después de empezar a encontrarme mal durante unas vacaciones en Ibiza. Después de comer se me hinchaba la barriga y empezó a tener descomposición muchos días seguidos. Al principio lo atribuí al calor, a comer fuera de casa, al cambio de horarios y hábitos de las comidas, etc. Pensaba que al volver a casa se me pasaría, pero no fue así.

Parece que la celiaquía no era para ti una desconocida. Mi cuñada Ariadna, hermana de Xavi, es celíaca y yo estaba familiarizada con la enfermedad. Y también con otras intolerancias y dietas, ya que dos hijos de otro hermano de mi marido, uno es intolerante a la lactosa y el otro a la lactosa, la soja y el gluten. Por el 'tío Hernández' saben de qué va la cosa.

Después del verano fui a hacerme un test de intolerancias, y aunque no aparecieron problemas con el gluten, sí que los había con el trigo. Después me hicieron las pruebas genéticas y los resultados eran más que claros. Entre una cosa y la otra, ocho meses para saber que era celíaco y que se había acabado ingeriéndoles de por vida. La familia ya tenía un nuevo miembro para hacer pija a la hora de comer diferente.

Hace pocos meses has sido madre. ¿Has tenido problemas de fertilidad? ¿Sabes si tu hija seguirá tus pasos?

No tuve muchos problemas para quedarme embarazada. Asia todavía toma sólo pecho y, como soy sufridora de fibro, ya me preocupa el momento en el que le incluyamos los cereales para saber si también es celíaca. Su padre también es portador del gen y con los antecederentes que tenemos, pobreza, tiene muchos números.

Encuentro a hacer un buen pan, con la corteza crujiente y la miga esponjosa. Cada vez se va mejorando el producto, pero el recuerdo del pan que comía antes me supera. Ah, y también mataría por una buena ensaladilla. Tengo en la lista un par de pastelerías y panaderías de Barcelona por si me hacen cambiar de opinión. Qué sé así.

Cuando hicimos la primera visita para buscar casa, a los responsables del nuevo club también les pedimos visitar supermercados, lugares donde comprar productos sin gluten. Y mi sorpresa fue comprobar que en la gran distribución están más preparados en cuanto a marcas, variedad y calidad. Aquí somos mejores en la compra de proximidad y el comercio de productos del día, pero en los supermercados no hay color y me quedé muy tranquilo.

Esto ya es más complicado y tenemos que recurrir siempre a los hoteles internacionales con chefs que dominan el tema. Allí no puedes arriesgarlo con la cocina económica de la calle, el típico turco o hindú de toda ciudad oriental. En Doha hay un par de restaurantes italianos que tienen pasta sin gluten y, si antes el día anterior, también pizza.

¿Te llevas algún producto de casa cuando te vas a Qatar?
 No me llevo nada, soy un poco perezosa para eso. Pero mi cuñada se lleva siempre una maleta llena y algo acabamos cogiendo. Todos los hermanos de Xavi trabajan en Qatar y allí la familia nos visita mucho.

En el avión pirata tripulado por el FC Barcelona también iban Dani Alós, Gerard Piqué y Xavi Hernández, espletivos en el Océano Atlántico de la FIFA. Nació todo el día tener miedo al gluten en el avión, ya que al llegar a Zurich el tiempo era mínimo entre vegetales de prensa, compromisos y la gala. Cuando la azafata repartió las bandejas de la comida me preguntas: "¿El mero vegetariano se pasa ustáo?". Y le respondo: "¿Vegetariano? No, sin gluten". La respuesta me dejó lúcido: "Vegetariano o sin gluten, en lo mismo". Esta conversación provocó que me quedase sin comer. Pero, ¿qué que comí por primera vez a unas cosas de más que llevaba en el bolso como resaca de emergencia. Cuando llegué al hotel, ya habían comido el tiempo justo, fui disfrutando con la esperanza de encontrar alguna cosa comestible. Nada. Galletas con chocolate y cacahuetes con trazo de gluten", explica Milla.

Las cosas no mejoraron en las siguientes horas: "Mientras me ponía el vestido me arreglaba, más cosas de arrar para cubrir un estorbo que inquieto. Y para rematarlo, el colorido de la gala era un festival de campés, cada uno de ellos más meloso de pan que el anterior. Así corrí el riesgo de un día entero sin prácticamente comer. Por suerte Leo me llevó la Pílota de Oro".

Las Elecciones Generales del pasado 20 de diciembre dejaron un escenario inquebrantable en el Estado español, con diferentes partidos intentando llegar a pactos imposibles de cerrar, lo que nos ha llevado, 6 meses más tarde, a una nueva convocatoria electoral. Tres meses antes, el 27 de septiembre nuestro país vivía una situación similar, con unas elecciones autonómicas que dibujaban un marco político también de complicada resolución, el cual finalmente se pudo desahogar en 'un extremo', y el Pacto a tres bandos, entre Junts a SLERC y la CUP.

Aunque en este período hemos continuado trabajando en nuestra tarea de representación institucional, lo cierto es que la situación política que hemos vivido en los últimos meses, a nivel estatal y autonómico, no nos ha permitido impulsar nuevas Resoluciones en el Parlament ni nuevas Propuestas de Ley en el Congreso.

La situación de incertidumbre vivida en el Estado en este primer semestre del año, ha hecho que durante este período continuáramos nuestros esfuerzos en una campaña más de ámbito local, hablando con representantes de más de una treintena de ayuntamientos de todo el país. Campaña que en muy poco tiempo ha dado unos resultados más que satisfactorios, como lo

demuestra que en este periodo un total de hasta 17 consistorios hayan aprobado por unanimidad en su Pleno municipal una moción sobre la adopción de medidas para mejorar la calidad de vida de las personas ciegas. Actuaciones a las que tenemos que añadir el Convenio de Colaboración firmado con el Ayuntamiento de Terragona a finales del 2016. Sabemos que esta es sólo el inicio, que ahora no podemos parar y por eso continuamos trabajando con otros consistorios catalanes para impulsar nuevas medidas y convenios de colaboración.

Todas las Misiones aprobadas tienen como base la Propuesta de Resolución 879/M, aprobada en el Pleno del Parlamento el pasado 20 de noviembre de 2014, a instancias de nuestra entidad. Y en esta se solicita a la Generalitat que dé respuesta a los 8 puntos que recogeen las que son las necesidades de nuestro colectivo. Puntos de los cuales se han hecho eco, en mayor o menor grado, los 17 ayuntamientos que hasta el momento se han comprometido a trabajar para mejorar la vida de sus ciudadanos: colación, sobre todo, de aquellos sin recursos y en situación de riesgo de exclusión.

Barbier del Vallès, Blanes, Castellfollit, Espinelves del Llobregat, l'Hospital del Llobregat, La Garriga, L'Arboç | La Bisbal, Llída, Montornès del Vallès, Pineda de Mar, Reus, Sabadell, Sant Cugat, Sant Gregori (Girona), Terrassa, Valls, La Sentiu de Sió.

Después de meses de trabajo, el Ayuntamiento de Barcelona acuerda una Declaración Institucional a

- *Incluir la provisión de alimentos y bebidas aptas para celíacos en las principales fiestas y actividades deportivas de la ciudad, para que todos sus ciudadanos puedan participar y disfrutar de ellas en igualdad de condiciones;*
- *Instar al Gobierno Central a dotar de ayudas económicas, directas o indirectas, a los celíacos;*
- *Estudiar la aplicación de medidas directas por parte del Consorcio para compensar el gasto económico extraordinario que supone la dieta sin gluten que obligatoriamente han de seguir los celíacos;*
- *Asignar las necesidades nutricionales, a través de Bomber Social, de celíacos los recursos económicos, aumentando para las familias celíacas hasta un 10% el índex económico correspondiente a las ayudas sociales de alimentos, a fin de aligiar el mayor gasto que les supone la compra de productos sin gluten;*
- *Promover y colaborar en la realización de campañas de información en los sectores implicados en la alimentación y la restauración, en relación al cumplimiento de las determinaciones del Reglamento europeo 1169/2011, para impulsar las buenas prácticas en materia de seguridad alimentaria para la elaboración y manipulación de productos sin gluten; y promover acciones de formación en celíacos por parte de los inspectores municipales;*
- *Apojar las campañas y acciones formativas, informativas y de divulgación en torno a la celiaquía, que promuevan las diferentes asociaciones en el ámbito de ésta, así como las que vayan dirigidas a mejorar la calidad de vida de las personas con celiaquía en la ciudad;*
- *Incluir información sobre establecimientos aptos para celíacos en los folletos de las fiestas populares, rutas gastronómicas, ...*
- *Incluir un enlace en la web de la ciudad con información de las diferentes asociaciones y entidades del ámbito de la celiaquía y la sensibilidad al gluten;*

También hemos mantenido reuniones periódicas con representantes de las Comisiones de Salud y de Bienestar Social en el Parlamento. Así, hace unos días nos reunimos con la diputada de la comisión Bienestar Social y Familia, Irlanda y Igualdad de Ciudadanos, Elizabeth Valencia, para comenzar a trabajar de forma conjunta: en propuestas clave para el colectivo celta, poniendo el énfasis en los menores de edad y en aquellas en especial situación de vulnerabilidad.

Al cierre de esta revista, hemos mantenido dos nuevas reuniones, con la diputada por Catalunya a la que es poit, Marta Ribas y con la diputada del Grup Parlamentari del PSC, Assumpta Escarp, con un triple objetivo en ambas:

- Poner al día el estado de situación de cada uno de los puntos a los que se comprometió el Gremio de la Generalitat en la Resolución 879X sobre la adopción de medidas para mejorar la calidad de vida de los coláctos;
- Presentar los nuevos desafíos a los que se enfrentan los coláctos y sensibles al gluten en Cataluña, así como otros históricos todavía no resueltos;
- Impulsar nuevas medidas a favor de los coláctos a nivel autonómico.

En todas las reuniones mantenidas hemos visto con satisfacción el compromiso y la sensibilización de nuestras interlocutoras en el Parlamento, por lo que esperamos que en breve este compromiso se traduzca en resultados tangibles para el colectivo, gracias al apoyo del resto de partidos.

El pasado día 27 de Mayo, los presidentes de las asociaciones representativas del colectivo celta, Federación de Asociaciones de Celtaes de España, Asociación de Celtaes y Sembristas al Suroeste de la Comunidad de Madrid, Celtaes en Aragón y Celtaes de Catalunya, nos trasladaron a Moncloa para entregar a la Directora de Políticas Sociales del Gabinete de la Presidencia del Gobierno central, las casi 600.000 firmas que apoyan nuestra solicitud de ventallas fiscales y económicas para el colectivo.

Por **Aida Bosch**, Responsable de calidad de Alstria Sólis en Girona. Con introducción de **Edmundo Míchaz**, Responsable del Departamento Técnico de la Asociación Cellosa de Catalunya. Antes de empezar a detallar cuáles son estas nuevas harinas, y hablar de sus propiedades y aplicaciones, queremos dejar claro que todas las harinas que aparecen en el artículo provienen de cereales sin gluten, aunque algunos hidratos de carbono que

¿Qué propiedades nutricionales tiene?

Sus propiedades son innumerables. A continuación describimos algunas:

Presenta todos los aminoácidos esenciales para nuestro organismo. Los aminoácidos esenciales son moléculas de naturaleza proteica que sólo podemos adquirir mediante la dieta. Contiene hidratos de carbono complejos, son un tipo de azúcar que se absorbe lentamente, de forma que no altera de forma brusca el nivel de glucosa en sangre. Por este motivo son recomendables para deportistas y personas diabéticas.

Contiene ácidos grasos esenciales; omega 3 y omega 6. Estos tienen un papel clave en el sistema cardiovascular. Por eso la convierte en una buena opción para las personas que tienen problemas de colesterol.

Harina de Teff

El Teff es un cereal milenario de gran riqueza nutricional. Es originario de Egipto, donde representa un 20% de la producción de cereales del país. Originalmente no contiene gluten, así que puede ser consumida por personas celíacas.

¿Qué propiedades nutricionales tiene?

Es una fuente muy importante de fibra soluble, lo cual ayuda a la prevención de trastornos gastrointestinales y además, tiene un elevado poder saciante, lo que hace que el Teff resulte interesante en dietas de adelgazamiento.

Tiene un contenido elevado de minerales, entre los que destacamos el hierro y el calcio, pero también contiene cantidades importantes de magnesio, manganeso y potasio. La combinación de hierro y calcio, hace que ambos minerales sean fácilmente asimilables por nuestro organismo.

Harina de Trigo Sarraoseno

Igual que la quinoa, es un pseudocereal, es decir una planta que se trata como si fuera un cereal. No contiene gluten.

¿Qué propiedades nutricionales tiene?

Contenido elevado en hidratos de carbono complejos, es decir, de absorción lenta. Presenta una cantidad considerable de aminoácidos y proteínas.

Tiene un contenido elevado en fibra, lo que favorece la flora intestinal del colon.

Presenta un contenido elevado en antioxidantes, que mejoran el perfil de grasas en sangre y la disminución del riesgo de sufrir determinados tipos de cáncer y problemas del corazón.

Harina de avena

La avena es un cereal integral muy energético, muy nutritivo, rico en ácidos grasos esenciales y en aminoácidos.

¿Qué propiedades nutricionales tiene?

Alto contenido en fibras solubles, lo que favorece la eliminación del colesterol, lo que a su vez ayuda al sistema cardiovascular.

También protege al intestino con sustancias mucilaginosas y enriquece la flora intestinal, de forma que mejora la diarrea y el estreñimiento.

Harina de lino

El lino es una semilla a partir de la cual se desarrolla toda la planta. Tiene muchos nutrientes y una reserva energética muy elevada. Es una muy buena fuente de ácidos grasos omega-3.

¿Qué propiedades nutricionales tiene?

Tiene un elevado contenido de grasas esenciales, proteínas, hidratos de carbono y fibra.

Promueve el movimiento peristáltico del intestino, favoreciendo una buena digestión.

Su elevado contenido en ácidos grasos omega-3 favorece la disminución del colesterol malo en sangre y reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Harina de Chía

La Chía es una semilla procedente de América Central. La harina de Chía se obtiene del molido de su semilla, y tiene muchas propiedades por lo su naturaleza nutricional. De forma natural no contiene gluten, así que es apta para celíacos.

¿Qué propiedades nutricionales tiene?

Tiene un contenido muy elevado de ácidos grasos esenciales Omega-3. Estos, destacan por sus propiedades antiinflamatorias y el correcto funcionamiento del sistema cardiovascular y retrasa el envejecimiento celular.

Tiene una cantidad muy significativa de proteína de alto valor biológico y fibra soluble. Esta última es beneficiosa para el correcto funcionamiento del sistema digestivo y tiene un poder saciante que puede ser útil en dietas de adelgazamiento.

Harina de algarroba

La algarroba es un fruto de un árbol ligado a la costa mediterránea desde hace miles de años. Es de la familia de las leguminosas, y se consume de varias maneras, la cual se ilustra en una infografía

de la vida. Con mis creaciones pretendo divertir a mi familia y a mis amigos, a la vez que descubrir nuevos sabores, nuevas texturas, y sobre todo, nuevas combinaciones de productos.

Las pastas de garbanos y lentejas han supuesto un gran descubrimiento para mí. Para conquistar el paladar, esta pasta necesita una preparación diferente a la convencional. Son unas pastas que nos ofrecen una gran cantidad de proteínas y minerales, nos llenan de energía y nos dejan saciadas y satisfechas. ¡Difundidas!

Ensalada exótica con pasta de lenteja roja

Ingredientes para 2 personas

125 g pasta de lenteja roja

½ pimienta roja

1 Mango

½ piña pequeña

½ cebolla roja

½ diente de ajo

½ granada

1 cucharada de coco rallado

2 cucharadas de aceite de coco

2 cucharaditas de limo Su

1 cucharada de aceite de cáñamo

Berminadas de rabinos

Sal marina

Ajo

Chili

Hojas de diente al gusto

Preparación:

Cocinar y preparar la pasta. Cortar el pimienta roja, el mango, la piña, la cebolla roja y el ajo en pequeños daditos. Extraer las semillas de la granada.

Calentar el aceite de coco en la sartén. Una vez caliente, apagar el fuego y añadir todas las ingredientes, removiéndolos suavemente. Poner sal al gusto y servir con las berminadas de rabinos, los copos de chili y el diente. Se puede incluir los cuajotes de cáñamo para acompañar.

Pasta de garbanos con judías verdes y piña

Ingredientes para 2 personas:

125 g de pasta de garbanos

1 pequeña piña

100 g judías verdes finas

½ TL Kurkuma

1 TL Curry rojo en polvo

1½ cucharada de aceite de coco

Sal marina

Copos de chili a gusto

Salsa de soja dulce

Toriyakí (Ume) para servir

Preparación:

Cocinar y preparar la pasta. Cortar la piña y las judías verdes. Blanquear las judías dos minutos en agua hirviendo. Poner los daditos de piña con las especias y el aceite de coco en una sartén y saltearlo brevemente. Añadir las judías. Incorporar de forma envolvente la pasta para calentarla a la temperatura deseada y servir.

Las recetas de Villar San Rafael

A Villar San Rafael (www.celiosos.org) le avalan más de 10 años de experiencia en cocina sin gluten. Desde que diagnosticaron de celiaquía a su marido y a su hija, y guiado por su pasión por la pastelería, se propuso emprender un largo viaje entre texturas, sabores, harinas y leavaduras donde hoy sigue inmerso, y que le ha permitido crear unas recetas con sabores y texturas muy similares a las hechas con gluten, para que puedan disfrutar de ellas toda la familia.

Glificacao

Ingredientes: (10 unidades)

- 450 g de harina panificable sin gluten

- 15 g de levadura fresca de panadería

- 90 g de yogurt líquido natural suavizado

- 210 g de leche

- 30 g de rica miel

- una pizca de sal

- 40 g de mantquilla a temperatura ambiente

- 1 cucharadita de azúcar refinada

- 10 g de mantquilla derretida para pintarlos

- 6 g de levadura

como un cigano, lo colocamos en nuestra bandeja del horno o en los moldes para hacer pan de brio. Dejaremos reposar durante 40 minutos. Precalentamos el horno a 170 grados (falta y abajo), pulverizamos nuestros bollos con agua antes de introducirlos y hornosamos durante 15 minutos. Al sacarlos pintamos con mantquilla derretida, dejamos enfriar y rellenamos con la crema de cacao derretida ayudándonos de una manga con boquilla para rellenar.

Nota: la textura de la masa tiene que ser suave, lisa y ligeramente pegajosa aunque se trabaja perfectamente, hay que tenerlo en cuenta porque dependiendo de la harina que se utilice hay que reducir o aumentar las cantidades ligeramente. Aunque al darles forma la masa muy pequeña luego crece y crece

Celiacía y enfermedades óseas

Dr. Ramón Tormo, médico especialista en enfermedades del aparato digestivo y patología nutricional

Entre las posibles complicaciones de la enfermedad celíaca no tratada, está la incapacidad para desarrollar una óptima masa ósea en los niños, y en los adultos una pérdida de hueso, situaciones ambas que aumentan el riesgo de osteoporosis. El mejor tratamiento es seguir una dieta sin gluten.

Las madres celíacas tienen que controlar y procurar que sus niveles de vitamina D en el embarazo sean los correctos. Teniendo en cuenta que la vitamina D es una vitamina liposoluble (con la A, E y K), que se absorbe con las grasas, el celíaco no diagnosticado o bien el que no sigue bien la dieta, pierde más grasas por heces y con ellas pierde más vitamina D, lo que le provocará una masa ósea deficiente y osteoporosis en edades más avanzadas, además de otros problemas inherentes a la deficiencia de la vitamina D, como el desarrollo neurocognitivo o la inmunidad alterada.

¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una condición en la cual los huesos se vuelven menos densos y más propensos a las fracturas. Las fracturas por osteoporosis producen dolor y discapacidad, las mujeres caucásicas posmenopáusicas tienen el riesgo más alto de padecer la enfermedad.

La osteoporosis se conoce como la enfermedad silenciosa porque, si no se detecta puede progresar durante muchos años hasta que se produce una fractura- síntoma oculto. La formación de huesos sanos en la juventud ayuda a prevenir fracturas y osteoporosis en el futuro aunque, nunca es tarde para adoptar nuevas hábitos para la salud de los huesos.

La osteoporosis suele ser una complicación de la enfermedad celíaca no tratada, al estar dañada la parte superficial de las vellosidades intestinales o capa de enterocitos, el reabsorción del intestino delgado, donde tiene lugar la digestión y absorción de muchos nutrientes, entre ellos la vitamina D y el calcio.

Estrategias para tratar la Osteoporosis

Cuando los celíacos eliminan el gluten de su dieta se restablece la absorción normal de nutrientes por su intestino, que se recupera a los pocos meses, aunque en pacientes adultos puede tardar hasta los 2 años. También se tienen que seguir otras normas a parte de la supresión del gluten, igual que la población no celíaca.

Una dieta rica en calcio y vitamina D y muy equilibrada es importante para la salud de los huesos. Un exceso o déficit de grasas pueden influir en la absorción de calcio y vitamina D, así como una dieta rica en proteínas puede producir una acidosis metabólica diazeta, contra la cual lucha nuestro cuerpo taponando esta acidosis liberando sales cálcicas, que descalcifican el hueso ya formado. Buenas fuentes de calcio incluyen los productos lácteos bajos en grasa, queso, yogurt y alimentos y bebidas fortificados con calcio. Los alimentos lácteos son recomendados, puesto que la lactosa aumenta la biodisponibilidad del calcio. Algunos suplementos ayudan a asegurar que las necesidades de calcio se cumplan, especialmente en personas con alergia a la leche. En estos casos se recomienda una ingesta diaria de calcio de 1.000 mg (miligramos) para los hombres y las mujeres hasta los 50. Las mujeres mayores de 50 años y los hombres mayores de 70 tienen que aumentar su consumo a 1.200 mg al día. En los primeros meses de dieta sin gluten, hasta que se suponga recuperado el intestino, es conveniente administrar una leche sin o baja en lactosa, y asegurar la aportación de calcio por otro lado. Las mediciones de gases hidrógeno, metano, CO2 en aire espirado después de administrar un vaso de leche de vaca, son convenientes para decidir el peso a la administración de leche con lactosa. Como en los celíacos, la vitamina D viene en un nivel importante

cerca de las glándas innatas que albergan el DNA familiar; la penetración con plomo no es fácil; por miedo a la proximidad de las zonas a explorar. En el adulto, la Dual X Ray Densitometry (DXA Scan) puede aplicarse y no comporta contraindicaciones si no se repite con mucha frecuencia. El niño o adulto que no recupera la masa ósea, puede significar que no sigue bien la dieta sin gluten.

Algunas medicaciones exógenas de gluten pueden ser útiles en adultos con osteoporosis como los bifosfonatos, agonistas y antagonistas de estrógenos, los conocidos como "moduladores de los receptores selectivos de estrógenos", calcitonina, hormona paratiroidea o terapia con estrógenos, entre otras medidas.

Conclusión:

- Un niño o adulto celíaco, con una dieta sin gluten bien explicada, no tienen ningún riesgo de sufrir una masa ósea deficiente, pasados los primeros meses de dieta sin gluten.
- Son aconsejables controles de masa ósea por un procedimiento que no recurre a la radiación, especialmente en niños, hasta que la masa ósea sea la correcta.
- Los pacientes celíacos, sean niños o adultos, que siguen correctamente la dieta sin gluten, no tienen que recibir dosis superiores de vitamina D ni de calcio, que los de edad similar no celíacos.

Mi experiencia

Nuestras cosas habían

Nuria Angeles, Núria y Mar son el claro ejemplo de la combinación que puede darse entre celiaquía y enfermedades óseas. Las tres han sufrido con creces las consecuencias del intrauterino, mejorando su calidad de vida cuando han comenzado a seguir una dieta sin gluten. Su experiencia no es única, pero sí un buen ejemplo y una de las claves para poder entender, a veces, males que cuesta identificar y diagnosticar.

Núria Martí Roig

64 años. Barcelona

Desde que nací he sufrido mucho de la barriga, pero en aquellos tiempos la única que hizo el pediatra fue eliminar la leche de mi dieta. Con los años he ido a muchos digestólogos y todos me decían que eran nervios o estrés; que no tenía nada. No pude tener hijos y no encontraron ninguna causa. Otra vez, todo estaba bien.

A los 48 años me diagnosticaron osteoporosis con alto riesgo de fractura de fémur. Los médicos dijeron que era por culpa de los tratamientos de fertilidad, que me habían provocado una menopausia prematura (¡aquí mismo año!).

Llevo bastantes años con dolor en los huesos (la osteoporosis no da dolor). Extremidades, huesos de las cadenas, que no me dejan dormir de lado, ni poder apretar con fuerza porque todo me hacía daño. Me hicieron pruebas de saliva, análisis y artritis y, como siempre, todo estaba bien. Incluso apuntaron a que fuera fibromiálgia.

El dolor era cada vez más intenso y cuando me levantaba de la cama o del sofá era todo un drama, tardaba de 5-10 minutos en poder caminar bien.

Ahora hace un año que por fin un digestólogo "descubrió", 60 años después, que soy celíaca. Cuando llevaba 6-7 meses con la dieta sin gluten me comenzaron a desaparecer todos los dolores. En la actualidad no me duele nada; me levanto de la cama y del sofá perfectamente. ¡Impresionante! La última densitometría que me hicieron, al poco del diagnóstico como celíaca, ya salió un poco mejor. Estoy muy contenta en los resultados de la proteína. He hablado con varias médicas y ninguna entiende el cambio que he tenido que pasar por falta de un diagnóstico acertado rápido. Alguno de ellos me ha comentado que cada vez hay más estudios que relacionan los problemas digestivos y las enfermedades y afecciones óseas.

Mar Merin López

16 años. Barcelona

Me diagnosticaron de celiaquía a los 9 años, después de vivir un auténtico calvario durante mi infancia. Mi madre me explicó que desde que introdujeron los cereales a mi dieta comenzó a sufrir dolor de estómago, diarreas, a estar malhumorada... todos los síntomas de la celiaquía pero ningún médico era capaz de acortar con el diagnóstico.

Ahora hace tres años, y después de cuatro siguiendo una dieta estricta sin gluten, sufrí una dislocación de la rodilla en plena calle y me caí al suelo. Mi médico del CAP ni ni imaginaba

Angeles Ytana Laguna

70 años. Barcelona

Tengo 70 años y siempre he sido muy delgada; ahora casi no llego a los 43 kg.

Me diagnosticaron osteoporosis hace más de 30 años y celiaquía hace casi quince.

Mi masa muscular siempre ha sido poca cosa. Intento seguir estrictamente la dieta sin gluten, a parte de que también tengo intolerancia a la lactosa, así que mi alimentación es muy restrictiva.

Con anterioridad, aproximadamente hace 40 años, ya me habían diagnosticado estenosis mitral. También me han operado dos veces del corazón y en la actualidad estoy con fibrilación auricular y medicación de anticoagulantes.

A pesar de todo, como estoy jubilada -me jubilé con 60 años- y llevo una vida tranquila, me encuentro bien e intento cuidarme y disfrutar tanto como puedo. No hace muchos meses pasé unos días con unos amigos en un balneario, y más allá de hacer una dieta diferente seguí en todo momento el mismo ritmo de los demás.

Diagnosis tardía y complicada hace ahora tres décadas

Me llamo Oriol Massip, tengo 34 años y os diré que el mundo de la celiaquía no es nuevo para mí. Me enteré de sí os digo que me diagnosticaron esta intolerancia con un año de vida. Con la introducción de las papillas y el pan ya se me manifestó y no he conocido otra alimentación que la sin gluten.

Vivo en un pueblo de la Ribera del Ebro, donde, en lo que se refiere a medicina, no es Tarragona, Reus o Barcelona. Pues bien, si nos trasladamos al año 1980 no hace falta comentar como estábamos entonces.

Mi estado de salud empeoraba cada día que pasaba, sin encontrar un diagnóstico a lo que me pasaba. Me visitaron en Mora de Ebro, Reus y Tarragona, pero no encontraban lo que tenía. Cara trista, decaimiento, frote, molestas, pérdida de apetito... estos eran mis síntomas, esta era la manera en que mi cuerpo expresaba que la cosa no iba bien. Siempre me ha quedado la frase "¡sabes las imágenes de los niños destruidos de África, donde todo es barriga y cabeza? Pues así estabas tú.". Con estas palabras, me puedo imaginar el sufrimiento de mis padres y el mío propio, aunque yo no fuera consciente de ello.

Fue en verano (siempre me lo han contado así), cuando mi tío nos propuso ir a Barcelona. Cogimos el coche y llegamos al Hospital San Juan de Dios. Allí entré en una situación caótica, muy grave. El equipo del doctor Martín y del doctor Varea me visitaron y, así al momento, me diagnosticaron por suerte la celiaquía.

Un mes ingresado en el hospital bajo la supervisión de los médicos, con la compañía de mi madre, los viajes de ida y vuelta de mi padre para poder seguir con su trabajo, las visitas a escondidas de mi hermana que, con 8 años no entendía qué pasaba, los 18 años yendo a controles, visitas, extracciones de sangre... Todo ello ahora queda muy lejos, pareceo nada. De hecho, la celiaquía ahora es, por suerte, totalmente llevable, lejos de muchas enfermedades que existían en la actualidad.

Con esto quiero decir a todas aquellas personas que os la han diagnosticado recientemente, o tenéis un hijo celíaco, que estéis tranquilos. Hoy en día hay de todo y en todas partes... Hasta en Ribera del Ebro. Siguiendo una dieta sin gluten la celiaquía deja de ser un problema.

Cosas del destino, estando en Barcelona este año, antes de marchar hacia García del Ebro, mi pueblo, decidí pasar por el hospital San Juan de Dios. Dieciocho años después de mi última estancia. El objetivo, ver al doctor Varea. Todo estaba muy cambiado, del interior no reconocía nada, aunque me pasó 18 años visitándolo.

Al final, llegué delante de la puerta de su consulta. Diría que más rápido que si hubiera tenido hora de visita. Esperé la salida de una visita y llamé a la puerta para poder entrar. En un primer momento no me conocí (el tiempo nos cambia físicamente por muy jóvenes que nos sintamos) pero sólo al decirle mi apellido me empezó a contar mi historia médica. Cosas del destino, aquel mes el doctor Barro se jubilaba.

Dr. Vicente Varea Calderón

Gastroenterólogo, Hepatólogo y Nutrición Pediátrica. Hospital San Juan de Dios. Barcelona

Doctor, recuerda el historial de Oriol Massip en la década de los 80?

Lo recuerdo perfectamente, tanto a él como a sus padres, excelentes personas de García del Ebro, que llegaron un día a la consulta de nuestro servicio celíaco con muchos

Siete días en los alpes sin gluten

Xavier Grau Clapers, 22 años. Le encanta la montaña y ha querido compartir un viaje a los Alpes, Italianos y franceses, que no estuvo exento de problemas para seguir una estricta dieta sin gluten, más en un lado que en el otro de la cordillera más imponente de Europa. El Mont Blanc y otras cumbres de cuatro mil metros no se resistieron a este celíaco de Mataró

Los celíacos no tenemos ninguna barrera que nos impida vivir con total normalidad, pero en muchas ocasiones sí que nos encontramos con algunas dificultades durante nuestra estancia fuera de casa. En especial si vamos a realizar actividades en la montaña donde no sólo es importante la buena preparación general, también es necesaria una correcta alimentación previa, durante y después de la actividad para poder conseguir los objetivos que nos hemos marcado.

De entrada, trae muchas reservas de casa. Tanto barras y suplementos energéticos, como para las comidas centrales (comidas, cenas). El equipaje, ropa aparte, se compo de legumbres, fideos, sopa, arroz y embutido, que si hacía falta calentábamos en el camping-gas.

La primera cumbre que hicimos era el Gran Paradiso, de poco más de cuatro mil metros, en los Alpes Italianos. Allí no tuvimos ningún problema, ya que llevábamos llambres de casa y además al volver de la cumbre encontramos el Hotel Restaurante des Roses a Villeneuve (Val d'Aoste), donde, además de pasar la noche puede almorzar muy bien ya que servían comida sin gluten.

Estos primeros días los pasamos sin complicaciones. Donde tuvimos más dificultades fue a partir de nuestra estancia en Chamonix. La conocida ciudad francesa sería nuestro punto de partida para poder subir a Aiguille du Tour, cumbre que nos serviría para acabar de prepararnos bien antes del Mont Blanc, que era el objetivo de nuestra salida.

Las actividades que realizamos se movían alrededor de las 12 - 14 horas. Para afrontarlo con energías nos teníamos que alimentar bien antes y después de la actividad. Llegando a Chamonix, encontramos un Camelot, donde no tenían ningún apartado específico sin gluten. Esta dificultad un poco la situación, ya que aunque llevábamos muchas evidencias de alimentos de casa, estas también se iban acabando.

A la hora de comer o cenar, nos encontramos con que el único establecimiento en todo Chamonix que ofrecía la garantía de tener una cocina preparada para hacer comida sin gluten era un restaurante de comida vegana, vegetariana y sin gluten, llamado L'impossible. Aunque tenía buenas referencias, los platos no eran precisamente buenos y tampoco nos aseguraban poder comer de la forma que esperábamos para afrontar bien lo que nos quedaba. Por eso, aunque no es la opción más saludable, pero sí económica, nos fuimos a un McDonald's, sabiendo que aquí en Catalunya se sirven menús sin gluten. Pero, mala suerte, en los McDonald's de Francia no era así y aunque el personal que nos atendió nos pidió disculpas tampoco pudimos comer allí.

Vista la situación, como en aquel momento todavía no teníamos un sitio para dormir en Chamonix, nos fuimos a las alpuer, buscando algún sitio con espacio para poder dejar el coche. Por suerte, encontramos un pequeño parque con un banco y allí con el camping-gas hicimos el arroz con legumbres, algo de embutido para acompañar y de postre fruta, que compramos a Chamonix. Posteriormente, encontramos un camping en el que acampamos con la tienda y pudimos cocinar allí mismo.

Con lo que si nos empezamos a encontrar era que necesitábamos comer proteína animal, ya que no podíamos pasar una semana a base de legumbres, embutidos y fruta. Más adelante, encontramos el Hotel Excelsior, donde cuidaban mucho la alimentación sin gluten y pudimos desayunar y comer: con un buen bife, con ensalada y pan sin gluten. A pesar de que servían un buen desayuno en buffet libre, las comidas se servían en platos poco abundantes y bastante caros, pero conseguimos llenarnos bastante, que de eso se trataba.

Cómo llevábamos muchos días cocinando con la cocinilla, donde el plato principal era sopa de fideos, un día nos fuimos a otro establecimiento de Chamonix, llamado Le Bocaliste. Aunque no garantizaban servir platos sin gluten, sí que puede tomar una buena ensalada, con carne a la plancha y una bola de helado de vainilla, todo muy bueno.

Diría que a pesar que pueda parecer que cada día se conoce más la enfermedad celíaca, en muchos países de Europa todavía no están del todo preparados. Pero eso no tiene que ser un impedimento para viajar, ni llevar una vida totalmente normal. Ya que si vas buscando alternativas vas aprendiendo las soluciones. Lo importante es hacer de una vez una dieta bien hecha y

Nos alojamos en el Double Tree Hilton, de Guangzhou, donde yo ya había estado antes y me habían dicho que habían pasado la información al chef (aunque dudo que lo hubieran hecho con antelación). Cuando me registré enseñé la carta y se la fotocoparon y la llevaron a cocina. Al día siguiente ya me esperaba un chico por la mañana donde se almorzaba en el hotel, que cuando supe mi número de habitación se presentó y dijo que durante mi estancia (en el desayuno, porque sólo teníamos desayuno contratado), él sería el responsable de mi menú. En China la comida es contundente y me ofrecieron arroz (fideos chinos), pero sin ningún condimento y sin huevo para que fuera más suave. Yo les dije si me lo podían poner para llevar (porque me sabía mal que se tomaran tantas molestias y me veía incapaz de tragar un arroz frito a las 7 de la mañana). Me dijeron que ningún problema y me pusieron cada día una flambrera con mi menú. El segundo día me pusieron ensalada y fruta, después arroz otra vez, etc. Por la mañana también me dieron fruta y yo también traía cosas de casa para picar (patatas, patitos, etc.). A la hora de cenar fuimos al restaurante que está en el mismo edificio del hotel, pero es independiente. Volví otra vez a la carta; una chufa que era la superior de la camarera vino y la llevé al chef, que al cabo de un rato me preguntaba qué me apetecía y me ofrecía lo que podían hacer: algunas verduras al vapor, arroz con marisco, arroz hervido con tomate (¡el estilo chino!). Esto se repitió cada día que estábamos en Guangzhou. Después fuimos a Hong Kong. Allí la gente sí que sabe qué es el gluten y qué es la dieta sin gluten, pero no por los celíacos sino por la moda. Por un lado es buena, porque cadenas como Marks and Spencer tienen productos ingleses correctamente etiquetados (patatas, galletas, tostadas, snacks, pasta para cocinar, una especie de papilla para comer, etc.). Por otro lado, también está el tema de los restaurantes que es más complicada... Yo ya había hecho mi investigación previa en blogs y encontré algunos sitios donde hacían platos sin gluten.

La primera noche fuimos a un restaurante que se llamaba Brickhouse y hacían comida mejicana. Pregunté si hacían comida sin gluten y me dijeron que sí, que ningún problema. Una vez dije que era importante porque era celíaca, y continuaron diciéndome que ningún problema, el camarero fue muy atento y cada plato que traía me decía: "esto sin gluten para ti, lo hemos cocinado aparte". Ahora bien, la segunda noche intentamos cenar en una pizzería donde hacían menú sin gluten, pero ya en el menú advertían que no se hacían responsables de que no hubieran trazas, ya que los platos del menú sin gluten eran sin gluten pero cocinaban y utilizaban el mismo horno donde ponían las otras pizzas. Hablé con el camarero y el encargado, y me dijeron que si quería podían poner la pizza aparte pero que incluso así era una cocina donde había de todo y no podían asegurarme al 100%. Aún así decidí, mal hecho, probar porque no sabía donde más ir a comer y los bocadillos que llevaba envasados al vacío ya se me habían estropeado. Esta vez creo que habría trazas porque no me encontré bien los dos días siguientes.

Ahora bien, todo el resto del viaje ha sido genial. Ninguno de los días de China me encontré mal, sólo en esa cena de Hong Kong, y era el penúltimo día así que podría haber sido peor.

El menú con Fly emirates, una fría y otra caliente

El menú de la compañía aérea con la que volé me sorprendió por la diferencia entre la ida y la vuelta. (En la ida fue TERRIBLE. La comida del primer vuelo (BON-DUBAI) era imposible de comer, muy mala y lo dice una persona que sólo come siempre el menú de avión). Durante el segundo vuelo dormí y cuando trajeron la comida se equivocaron y se lo dieron a mi compañero de trabajo con el que viajaba, que despierto no se dio cuenta que era menú celíaco y lo cogió. Después de removerlo un poco vió que era muy malo y lo dejó. Cuando me desperté, unos minutos después de esta escena, la azafata me ofreció el menú normal porque era cuando pasaba a repartir por la gente que no tenía menú especial. Yo le dije que tenía reservado el menú para celíacos, etc. Y me dijo que no y después me explicó que se lo habían dado a mi compañero. Total, que lo que hizo fue limitarse a volverse a traer la bandeja que ya había removido mi compañero, que sintiéndolo mucho desató.

En cambio, de vuelta, justo es decir que en el primer vuelo HK-DUBAI me dormí y no comí, pero en el segundo me trajeron el menú y a diferencia de la ida, se compoñó de un pastelillo para celíacos (marca Schödt), un postre que era un pastelillo de chocolate que decía 1'm gluten free y estaba bastante decente... bueno para ser comida de avión. Me sorprendió habiendo tenido la experiencia cuando del menú de ida.

Salí de Sabadell el 24 de agosto con el coche cargado hasta arriba de todo y con los nervios típicos de empezar el primer viaje en solitario... A las 6 de la mañana salí de Sabadell, con un primer tramo de 840km, en el que empujaba hacia La Jorquera hasta llegar a Choleay (Francia). A la hora de comer paré en un área de descanso para comerme una ensalada de pasta que me había preparado el día anterior; una comida ligera para evitar que me viniera el sueño mientras conducía. Al llegar a Choleay, lo dejé todo en el hotel y fui a dar una vuelta por el pueblo para estirar las piernas y hacer tiempo hasta la hora de cenar en el Buffalo Grill, una cadena de restaurantes que sirve unos entrantes deliciosos. Después de cenar, fui directo al hotel a descansar para levantarme bien fresco al día siguiente. A veces las cadenas de restaurantes son perfectas porque suelen ser tranquilas y todas tienen las mismas normas, de forma que si encontráis una que sirve comidas sin gluten, es muy probable que el resto también lo haga.

El día siguiente, que amaneció tapado por la niebla, me dirigí hacia Besançon, un pueblito con un fuerte muy bonito en lo alto de un cerro. Cuando acabé de visitar la fortaleza y hacer fotos en el pueblo desde la parte más alta del cerro, me dirigí hacia Frankfurt. Paré a comer en un área de servicio donde me pedí un helado a la plancha y una alfalfa - platos seguros porque no me daba mucho de aquella cocina - y continué. Mientras me dirigía hacia el norte, vi la señal de Heidelberg, y tomé aquella salida para visitar la ciudad: plena de edificios y de todas las épocas. Este es uno de las ventajas de viajar en coche, que puedes cambiar el rumbo cuando quieras y hacia donde quieras...

Al llegar a Frankfurt, fui al hotel, y después de una buena ducha me acoqué al centro para buscar un lugar donde cenar. Aparqué en un parking enorme y no me fijé bien donde había dejado el coche... después de cenar tardé más de una hora en encontrarlo... ¡Qué susto! Como todavía no conocía Mareda, una cadena de restaurantes que tiene franquicias en toda Alemania, pregunté a tres o cuatro restaurantes hasta que encontré uno que se llama SPACE KITCHEN, en la calle Zell 52 Paullein y me pedí un plato típico que todavía no sé muy bien qué era, pero no tenía gluten.

Al siguiente día, me dirigí hacia Hamburgo, donde llegué muy tarde porque había huelga de transportistas que bloquearon la autopista durante más de 8 horas, de forma que no pude visitar la ciudad... además, había quedado con la familia de una amiga alemana que ya estaba en Finlandia y se había olvidado algunas cosas que yo necesitaba. Ya era tarde y estaba cansado - traía ya más de 1.800km conducidos - de manera que decidí volver al hotel, cenar y dar un pequeño paseo por el lado del lago. Al día siguiente me esperaba 600 kilómetros cruzando Dinamarca hasta Malmö (Suecia).

Me desperté bien temprano y después de almorzar en el hotel, me dirigí hacia Dinamarca, pasando a comer en Odense, donde me comí unos nachos y un carpaccio de ternera con parmesano que estaban buenísimos. Esto fue en el restaurante Bryggeriet Rådhusen, delante del ayuntamiento. Quiero destacar que a pesar de que estuve poco tiempo en Dinamarca, la experiencia fue excelente porque la gente de allí es muy agradable. No había cambiado coronas danesas ni suaves puesto que lo quería pagar todo con tarjeta, pero el parquímetro sólo aceptaba monedas... Por suerte, una señora me pagó el parquímetro y pude comer tranquilo.

Después de atravesar unos cuantos puentes, llegué a "EL PUENTE", el Puente de Øresund, que conecta Copenhague (Dinamarca) con Malmö (Suecia). Es impresionante porque primero entras por un túnel que sale en medio del mar a través de una isla artificial y sigues por un puente de más de 7km hasta Malmö, donde hay una de las torres más famosas del arquitecto Calatrava.

Al llegar a Malmö, fui a pasear por el pueblo, pero no pude ir a ver la Turning Torso de Calatrava porque tenía que encontrar un lugar para cenar, que el horario europeo es muy diferente al de Barcelona... Ya estaba todo cerrado, de forma que acabé cenando en el hotel ibis... sólo quedaban tres días para acabar el viaje, así que me levanté temprano para evitar la autopista y poder disfrutar de las carreteras y pueblitos hasta Jönköping, entre Malmö y Estocolmo. Al llegar, había un festival de música, donde conocí algo más de las fiestas de los suecos. Además, ya hacía frío - temperaturas de 13 grados en agosto no son normales para los de Barcelona - y no estaba acostumbrado, así que bañarse un poco me hizo entrar en calor. No había comido nunca en un McDonald's, así que fui a probarlo así, que sabía que tenían hamburguesas sin gluten.

Al día siguiente sólo tenía 40 kilómetros hasta Estocolmo, para coger el ferry hasta Helsinki, donde dormiría una noche. En teoría tenía bastante tiempo para perdarme por la ciudad, puesto que embarcaba al amanecer, pero el GPS no cogía señal y tardé cuatro horas en encontrar el puerto que tocaba, puesto que Estocolmo tiene unos cuantos puertos y todo el mundo a quien preguntaba me indicaba una dirección diferente. Por suerte, pude volver a Estocolmo al cabo de unas mosas... Por la noche asistí a un par de espectáculos que ofrecían en el teatro del barco y después de cenar en uno de los restaurantes donde había con el maître para que me hicieran comida sin gluten, fui a dormir porque al día siguiente llegábamos temprano a Helsinki donde ya me esperaba mi amiga y otra chica finlandesa.

¡Ya había llegado! Ahora tocaba comenzar la nueva aventura: casi un año viviendo en Helsinki.

Últimas novedades en Webs, APPs y Libros para estar al día

La mentira del gluten

Alan Lewinovic

Editorial: Temas de hoy

El autor señala los peligros de la eliminación de determinados componentes de nuestra dieta, sobre todo el gluten, como resultado del desconocimiento de buena parte de la población, del que se aprovechan despreciosos y guñes de la salud. Un intento de demystificar creencias absurdas alrededor de la alimentación, que en época reciente y como una moda perversa se quieren imponer a nuestra sociedad. Este libro está en contra de afirmaciones categóricas y nada rigurosas que, por el contrario, pueden causar graves daños entre personas que sufren trastornos alimentarios y presentan déficits de salud. Un libro contra las veleidades de suplementos nutricionales, contra las falsas profecías creadoras de alimentos de diseño, aptos para un nuevo tipo de consumidor crédulo, dispuesto a aceptar casi cualquier recomendación que asegure -por más que se trate de afirmaciones no constatadas-, una mejora de sus hábitos alimentarios.

Tus recetas sin gluten

Rafaela Oppländer

Editorial: Aguilar Cito

Su autora ha convivido con la celiaquía desde que la diagnosticaron cuando solo tenía 18 meses. Este libro comparte sus recetas sin gluten, pensando en los celíacos que no quieren renunciar al sabor de la buena cocina. Como buena italiana, en el libro puedes encontrar recetas que van desde pizzas y pastas sin gluten hasta platos tradicionales, mediterráneos y postres deliciosos, todo gluten free. También encontrarás algunos consejos para seguir una buena alimentación, equilibrada y variada, a pesar de eliminar el gluten.

Soy celíaca... y qué?

Ariadna Hernández (Toda) y Anna Wilgus Pascual (Ilustraciones)

El cuento es el primer ejemplar del proyecto, encabezado por Ariadna y Anna, con la intención de explicar, de una manera visual, didáctica y divertida, el porqué de algunas de las enfermedades crónicas más comunes de hoy en día. Narra la historia de una niña, Laura, que explica a sus amigos porqué alguna de sus hábitos alimentarios son diferentes a los de sus amigos. El proyecto va destinado a niñas y niños, padres y madres y a escuelas.

El mundo del celíaco en el entorno digital

APP

Cervezas sin gluten

Graduluz - iOS

Localiza bares y restaurantes que sirven cerveza sin gluten. Descubre y puntúa los tipos y marcas de cerveza, todas aptas para celíacos. Comparte tus bares favoritos para que otros celíacos los conozcan. Una idea de Ricardo Mafía, Celíaco a los 30

Ebook

Palco dieta sin gluten

Alícia Llobet

Editorial: FV Gubius

60 sabrosas recetas al alcance de todos, sin GLUTEN y sin LACTOSA. Este libro acompaña estas 60 recetas con ilustraciones y fotografías (16 entrantes, 16 platos y 30 postres). Simples, deliciosas y sin gluten. Esta obra de recetas hecha al orden y

DAURA. LA CERVESA SENSE GLUTEN MÉS PREMIADA DEL MÓN



sabor y
diversión

en cada
bocado



Hamburger, la novedad dedicada a las creaciones del chef es un pan sabroso y

Hamburger

temo perfecto para preparar una deliciosas hamburguesas a tu gusto.

Descubre nuestras recetas 5 estrellas: www.schaer.com/hamburguesas



www.schaer.com