

Celíacs



Associació Celíacs de Catalunya



ENS FEM ESCOLTAR AL CONGRÉS DELS DIPUTATS

Primera Jornada Parlamentària sobre celiàquia

- * II Mediterranean Gluten Free Forum
- * Manual de restauració sense gluten
- * Entrevista al president Assoc. Celíacs d'Eslovènia
- * La vacuna del rotavirus prevé la celiàquia en infants?



Gaudim fent un món millor

HOTEL | APARTAMENTS | BUNGALOWS

Desafieu allò convencional: el restaurant Arç és 100% sense gluten i així gaudireu sense preocupacions!



PRODUCTES DE KMO
PROVEÏDORS LOCALS



Prullans de Cerdanya - PIRINEUS
www.cerdanyaecoresort.com



José Molina
President
de l'Associació
Celíacs de Catalunya

**“s’ha realitzat
la primera
Jornada
Parlamentària
sobre Celiàquia
de la història”**

Assolim una fita històrica!

Aquest primer semestre de l'any ha estat carregat de fites! A part de les accions del dia a dia com atendre les persones acabades de diagnosticar, organitzar activitats online i presencials, fer campanyes de sensibilització sobre la malaltia, i molt més, hem **impulsat per segon any consecutiu la fira Mediterranean Gluten Free Forum** amb més de 8.000 assistents, no hem faltat a la manifestació a Madrid per defensar els drets del col·lectiu celíac i, sobretot, **hem assolit una fita històrica**: a petició de la nostra entitat, el 16 de maig, coincidint amb el Dia Internacional de la Celiàquia, s'ha realitzat la **primera Jornada Parlamentària sobre Celiàquia de la història**.

Hem instat als membres del Congrés a **impulsar una Proposició No de Llei que afavoreixi el desenvolupament d'un Pla Nacional sobre la Malaltia Celíaca**, abordant de manera integral les principals reivindicacions del col·lectiu, com fomentar la investigació per millorar el diagnòstic i tractament de la malaltia, crear un sistema d'ajudes a la Cartera Nacional de Salut o Complementària, realitzar un estudi poblacional del nombre de persones amb celiàquia que hi ha a Espanya i adaptar els protocols d'atenció de la malaltia celíaca a les darreres evidències científiques, entre altres.

Hem sortit de la cambra amb el compromís en ferm de diputades del PSOE de registrar una PNL que doni resposta a la nostra proposta i, després de la jornada, hem contactat amb diputats d'ERC, Sumar, Junts, PNV i VOX, que s'havien mostrat interessats en les conclusions de la jornada, per facilitar-los l'exposició de motius que justifica la presentació d'una PNL per trencar amb el greuge sanitari que patim les persones amb celiàquia.

A part, recentment, a l'abril, hem impulsat el **Registre d'una nova PNL** al Congrés dels Diputats de la mà del grup Esquerra Republicana per Catalunya per a la **rebaixa del tipus d'impositiu de l'IVA dels productes específics per a celíacs**, la qual encara està pendent de debat i votació.

I aquestes són només algunes de les fites assolides els primers mesos de l'any! Des de l'Associació continuarem treballant dia a dia per canviar la realitat del col·lectiu celíac tant en l'àmbit local, autonòmic com estatal, fins que arribi un moment que els nostres drets estiguin garantits.

Sumari

6

Entre nosaltres

- * Impulsem per segon any el Mediterranean Gluten Free Forum, amb més de 8.000 visitants
- * I Jornada Parlamentària sobre Celiaquia al Congrés dels Diputats
- * Editem la Guia d'estalvi i aprofitament alimentari sense gluten

11

Formació i investigació

- * Un nou estudi epidemiològic català suggereix que la vacuna del Rotavirus podria ser un factor preventiu en infants en el desenvolupament de celiaquia

16

Racó mèdic

- * La Psicoxarxa Solidària, un servei de suport psicològic pels socis i sòcies en situació de vulnerabilitat econòmica
- * Preguntes i respostes sobre el diagnòstic de celiaquia

18

En 1a persona

- * Entrevista a Mitja Kozar, president de l'Associació Celíacs d'Eslovènia

22

Des de dins

- * Accions i fites
- * Coneix algunes de les nostres delegacions

30

Celíacs joves

- * Trobada de joves i dinar d'hivern ben càlid

31

Espai sense gluten

- * Editem el Manual de bones pràctiques per a la Restauració Sense Gluten

33

Calaix sense gluten

- * Ajuntaments implicats amb el col·lectiu celíac
- * Viatge a Istanbul sense gluten, per Kico Borràs
- * Festes infantils sense gluten, retallable per a familiars i amics

38

A la cuina

- * Recettes fàcils i saboroses sense gluten

40

Castellano

- * Versión en castellano



Associació Celíacs
de Catalunya

Independència, 257
08026 Barcelona
Tel. 93 412 17 89
info@celiacscatalunya.org

President José Molina
Gerent Esther Roger

Editores revista
Irene Puig i Gemma Riera,
Dpt. Comunicació
Associació Celíacs
de Catalunya

Comitè Editorial
SMAP - Celíacs de Catalunya
(Esther Roger i Cristóbal Pérez)

Col·laboren en aquest número
Kico Borràs, Míriam Baños i Eva Rebull
de la Felca Rebull

**Publicitat, disseny, maquetació
i impressió**
MC Advertising
Tel. 93 885 20 19
info@mcadvertising.net

* **Fotografia portada** Íñigo de Amescua
IG @inigoamescua

OBACH
1915

A la muntanya cuinem amb ingredients 100% naturals i sense pressa.

A OBACH, ELABOREM TOTS ELS NOSTRES PLATS CUINATS A MÀ,
AMB INGREDIENTS 100% NATURALS, SENSE ADDITIUS, SELECCIONATS
AMB CURA DE PROVEÏDORS LOCALS D'ALTA QUALITAT I PROXIMITAT.



COMPRA
ONLINE



GAUDEIX DELS NOSTRES PRODUCTES
FRESCOS I DE TEMPORADA, AMB LLIURAMENT
A DOMICILI EN MÀXIM 48HS.

OBACH1915.COM

Entre nosaltres

Impulsem per segon any el Mediterranean Gluten Free Forum, amb més de 8.000 visitants

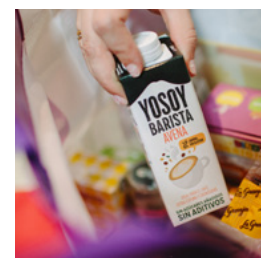
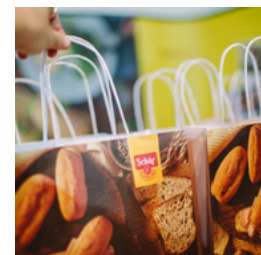


El cap de setmana del 25 i 26 de maig, més de 8.000 persones han visitat la segona edició de la fira Mediterranean Gluten Free Forum (MGFF) impulsada per l'Associació Celiacs de Catalunya, en col·laboració amb Fresh Media Group. En aquest esdeveniment, celebrat al Museu Marítim de Barcelona, hem commemorat el Dia Internacional de la Celiaquia (DIC). Ha constituït un espai lúdic i també reivindicatiu del col·lectiu celiac.

La fira ha tingut la presència d'una setantena d'expositors que han presentat nous productes 100% lliures de gluten per a aquelles persones que pateixen algun tipus de patologia relacionada amb la ingesta de gluten. Entre els productes es troben pans i pastissos artesanals, kombutxa artesanal i 100% ecològica, granola ecològica, pastisseria, pizzes, tapes i crepes, així com formatges i embotits artesanals.

Josep Garcia, director de la Mediterranean Gluten Free Forum ha assenyalat que *"la fira Mediterranean Gluten Free Forum es consolida a Barcelona com un esdeveniment únic a nivell nacional, que crea cohesió de grup i fomenta el sentiment de pertinença i que dona visibilitat al col·lectiu celiac. Alhora, permet que empreses i emprenedors que es dediquen a la producció de productes sense gluten puguin presentar les seves novetats i conversar directament amb les persones que segueixen una dieta lliure de gluten, oferint una oportunitat única per conèixer de primera mà les seves sensacions, expectatives i necessitats"*.

Aquesta edició ha comptat novament amb xerrades, conferències, showcookings i activitats infantils relacionades amb el món sense gluten, que han tingut lloc a l'espai Airos gluten free i a l'espai Mediterranean de



la fira. A través d'aquestes activitats, dutes a terme de la mà d'experts en malaltia celíaca i dieta sense gluten, així com de la mà de grans cuiners, productors i obradors compromesos amb el col·lectiu, s'ha proporcionat informació clara i accessible, s'han resolt dubtes freqüents, s'ha fomentat l'adherència a la dieta sense gluten i, alhora, la innovació en la cuina sense gluten. També s'han posat en relleu algunes de les situacions que viuen les persones que pateixen malaltia celíaca o persones sensibles al gluten no celíacques, com per exemple, com els condiciona o limita a l'hora de viatjar, a la taula rodona amb influencers *Com viatjar sense gluten sense morir en l'intent*, o bé la xerrada de la Dra. en psicologia Gentzane Carbajo, dirigida a pares i mares sobre com pot afectar socialment i emocionalment la malaltia celíaca als fills, la qual s'ha pogut dur a terme gràcies a la col·laboració de Mercadona.

També ha tingut un pes important la gastronomia, amb xerrades com *D'un plat insípid a un gourmet: per què o com menjar deliciós, senzill i nutritiu sense gluten*, amb Danny Faccio, del blog Singlutenismo i pacient actiu o bé el showcooking a càrrec del xef Jordi Esteve, del restaurant Nectarí, que ha preparat una coca de recapte amb llom de tonyina en escabetx sense gluten, ambdues també gràcies a Mercadona. No ha faltat la participació de dues doctores, la Dra. Gemma Castillejo, gastroenteròloga pediàtrica de l'Hospital de Reus, amb un especial Q&A *La doctora respon* i la Dra. Montse Monraveda, cap de la secció de Pediatria, Unitat de Gastroenterologia, Hepatologia i Nutrició Pediàtrica de l'Hospital Germans Trias, que ha participat a la taula rodona *El creixent diagnòstic de patologies digestives*.

PATROCINADORS MEDITERRANEAN GLUTEN FREE FORUM

Les empreses patrocinadores de la fira han estat Airos, Galletas Gullón, Naturitas, Nutriplato, Schär i Yosoy.

Parlaments Institucionals del Dia Internacional de la Cèliaquia



Diumenge hem celebrat els actes commemoratius del Dia Internacional de la Cèliaquia i als parlaments institucionals enguany hem comptat amb Josep Garcia, director de la MGFF; Sra. Maria Pilar Zurdo, presidenta de l'Associació Coslada y San Fer sin gluten; Sra. Jordina Capella González, cap del Servei de Promoció de Vida Saludable i de Prevenció de Malalties Cròniques No Transmissibles de la Subdirecció general de Promoció de la Salut en delegació de la Secretaria de Salut Pública de la Generalitat de Catalunya; Sr. Albert García, cap del Departament de Salut de la Direcció de Salut i Cures de l'Ajuntament de Barcelona, Sra. Carme Bertral López, secretària d'Atenció Sanitària i Participació del Departament de Salut Generalitat de Catalunya

per Delegació del Conseller de Salut i, per acabar, Sr. Jose Molina Villalba, president de l'Associació Celiacs de Catalunya.

En la lectura del manifest 2024, **José Molina** ha posat de manifest que *"mentre que en la majoria dels països europeus el tractament de la cèliaquia és recolzat totalment o parcialment pels governs, sigui mitjançant cupons, subvencions o ajudes directes, aquí ens enfrontem a la falta de suport institucional. Manca inversió en recerca, d'un cens actualitzat de persones celíaques, garantia d'accés al tractament i de polítiques clares que abordin les nostres necessitats específiques."*



Bossa amb productes sense gluten

A tots els socis i sòcies que han passat pel nostre estand a la fira els hi hem donat una bossa amb productes sense gluten, gràcies al donatiu d'aquestes empreses, a qui els hi agraïm enormement la seva col·laboració: Airos, Aneto, Artiach, BonArea, Casa Tarradellas, Flax&Kale Passage, Fleca Rebull, Forn Ricardera, Gullón, Jesús Navarro – Carmencita, La Granja, YOSOY – Lluquats Vegetals, P.A.N., Pastas Gallo i Proceli.

CHICA
— cheesecake café —

Obrador
de cheesecakes
artesans

www.chicacheesecake.es
Carrer Travesseres 1-3 · Granollers

Conveni de col·laboració internacional



← Jose Molina, president de l'Associació Celiacs de Catalunya i Pere Castells, president del SCWC, firmant el conveni de col·laboració al MGFF. Fotografies de Beth Magre

En el marc de la Mediterranean Gluten Free Forum i amb l'afany de seguir treballant per a garantir més seguretat alimentària per al col·lectiu celíac, l'Associació Celiacs de Catalunya i el Science & Cooking World Congress (SCWC) hem signat un acord de col·laboració amb impacte internacional que permetrà a l'Associació assessorar i col·laborar en la millora de la qualitat de vida dels ciutadans amb celiàquia en els diferents països on l'SCWC té representació, inclòs Argentina, Brasil, Mèxic, Colòmbia, Xile, EEUU, Japó, Xina, França, Alemanya, Itàlia, Dinamarca, Turquia, entre altres.

Pere Castells, president del SCWC, ha destacat que *"aquest acord oferirà grans avantatges. Des del Science & Cooking World Congress (SCWC) aportem la nostra experiència i expertesa en innovació, recerca i gastronomia, però encara cal molta feina perquè la societat compregui què significa la celiàquia. Treballarem conjuntament amb l'Associació per millorar la vida de la societat en general i del col·lectiu celíac en particular"*.



↑ Alguns dels guanyadors del sorteig

Sorteig solidari de lots de productes

Diumenge hem sortejat una quarantena de lots de productes sense gluten, entre tots els assistents que han comprat una butlleta per 2 €. Els diners recaptats els destinarem a la investigació. Hem pogut fer el sorteig gràcies a una vintena d'empreses que han fet un donatiu de forma desinteressada: Airos, Atrian bakers, Bonpreu, Ca la gemma, Ca la maria, Cal valls, Camporico, Can bech, Caprabo, Casa amella bio food, Coslada y Sanfer sin gluten, Delícies sense gluten, El peix grillat, Mdalen, Forn Ricardera, Yosoy - Lliquats Vegetals, Lliure de gluten, Maná, PAGESA, Santiveri, Tortillas Nagual, Veganashi, Virginias, Zealia.



Coca amb xocolata

Hem volgut tenir un detall amb els socis i sòcies, i és per això que diumenge els hi hem entregat coca amb xocolata. Xocolata gràcies a Frusano.

I Jornada Parlamentària sobre Cèliaquia al Congrés dels Diputats



→ Francina Armengol, presidenta del Congrés dels Diputats i José Molina, president de l'Associació Celiàcia de Catalunya.

→ Diputades del PSOE, Carmen Castilla i Carmen Andrés amb el president de l'Associació de fons.

← Comissió de professionals sobre la cèliaquia i representants de les Associacions. Fotografies de Íñigo de Amescua.

El 16 de maig de 2024 s'ha celebrat per primera vegada a la història de la democràcia espanyola una jornada dedicada a la malaltia cèliaca al Congrés dels Diputats. Impulsada per la nostra entitat, l'Associació Celiàcia de Catalunya, i amb el suport i la participació de la Federació d'Associacions de Celiàcia d'Espanya (FACE) i l'Associació de Celiàcia i Sensibles al Gluten de la Comunitat de Madrid, la jornada ha servit per a portar a l'entorn polític un debat sobre els últims avenços en l'estudi i el tractament de la malaltia, i demanar la creació d'un Pla Nacional de la Malaltia Cèliaca que contempli les principals reivindicacions del col·lectiu, com fomentar la investigació per millorar el diagnòstic i tractament de la malaltia, crear un sistema d'ajudes en la Cartera Nacional de Salut o Complementària, que els productes específics sense gluten tributin al 4% d'IVA, realitzar un estudi poblacional del nombre de persones amb cèliaquia que hi ha a Espanya i adaptar els protocols d'atenció de la malaltia cèliaca a les darreres evidències científiques, entre altres.

Entre l'1 i el 2% de la població dels països occidentals pateix cèliaquia i, encara que afecta tots els grups d'edat, la incidència en dones duplica la dels homes. A Espanya hi ha 481.000 persones amb cèliaquia, de les quals 360.640 no estan diagnosticades, i això afecta tant la seva salut i qualitat de vida, com en costos sanitaris associats al desenvolupament de patologies greus provocades per no seguir el tractament. El 2018 el Ministeri de Sanitat va publicar el *Protocol de Diagnòstic de la Malaltia Cèliaca* en què van participar entitats de pacients, metges i altres professionals vinculats al tractament de

la patologia. Tot i això, els protocols de diagnòstic europeus s'han anat actualitzant i tant els nacionals com els autonòmics han quedat desfasats. Es preveu que la seva actualització arribi aquest any, però si no s'aconsegueix que vagi acompanyada d'una formació específica per a metges de família i de gastroenterologia de tot el país, serà un document de poca aplicació pràctica.

Les associacions d'afectats considerem necessari fomentar la investigació per a millorar el diagnòstic i el tractament de la malaltia, però complementant-la amb accions específiques per millorar la detecció precoç i escurçar els terminis de diagnòstic, que actualment són de set anys de mitjana en adults. Per fer-ho, proposem la implantació d'alertes al sistema informàtic dels centres de salut de manera que, davant d'uns paràmetres concrets que facin sospitar que el pacient té cèliaquia, el mateix sistema avisi el professional sanitari. Considerem també necessària la creació d'unitats específiques especialitzades en cèliaquia dins del sistema de salut públic a cada territori, com a mínim una per província per ajudar a la reducció del temps de diagnosi i evitar falsos diagnòstics; així com la inclusió de la figura del dietista-nutricionista al Sistema Nacional de Salut per assegurar la correcta adhesió al tractament del pacient amb cèliaquia.

Menjar fora de casa és un dels aspectes més problemàtics del dia a dia de la persona amb cèliaquia, perquè en condiona la vida social. La major part dels establiments que ofereixen menjar identificat com a "sense gluten" no compleixen el Reglament Europeu 828/2014 (contenir

PRÒXIMS PASSOS

A la Jornada Parlamentària sobre la cèliaquia van venir dues diputades del PSOE, Carmen Castilla i Carmen Andrés, que van fer una declaració de Compromís d'impulsar una Proposta de No Llei (PNL) al Congrés dels Diputats per la creació d'un Pla Nacional de Malaltia Cèliaca. A més a més, el 20 d'abril també vam tenir contacte amb diputats que van mostrar interès en les conclusions de la jornada, dels grups parlamentaris Sumar, UPN, ERC, Junts i VOX, per facilitar-los l'exposició de motius que justifica la presentació d'una PNL per trencar amb el greuge sanitari que patim les persones amb cèliaquia.

Des de l'Associació Celiàcia de Catalunya continuarem insistint i fent pressió per aconseguir que s'impulsi i executi aquesta PNL.



ALTRES INICIATIVES DEL DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA

* 168 escoles catalanes han ofert un menú sense gluten al menjador escolar.



* L'AOECS ha impulsat una cursa virtual per recaptar fons per a les persones amb cèliaquia afectades pel conflicte d'Ucraïna.



* El 16/05 s'han il·luminat les façanes de diversos edificis emblemàtics (Ajuntaments, Generalitat...), arreu del territori.

* Hem celebrat els actes commemoratius del Dia Internacional de la Cèliaquia en el marc del Mediterranean Gluten Free Forum.

menys de 20 parts per milió de gluten). Per exemple, a Catalunya només un 1% d'aquests restaurants es consideren segurs per als pacients amb cèliaquia. Davant d'això, des de l'Associació Celiacs de Catalunya formem gratuïtament als restauradors interessats, però no és suficient, cal més formació, controls i garanties d'accés a l'Administració pública.

Un altre dels problemes de les persones amb cèliaquia, com tots sabem, és el cost dels productes sense gluten, ja que **mantenir una estricta dieta sense gluten suposa uns 1087,72 € més a l'any, per persona, a la cistella de la compra**, segons l'informe de preus d'aliments sense gluten 2024 publicat per la FACE. I és que els pacients amb cèliaquia no rebem cap tipus d'ajuda pública, cosa que suposa un greuge en comparació amb els afectats per altres malalties.

El catàleg de prestacions sanitàries que estableix la Llei 16/2003 no dona una resposta suficient a les necessitats que requereix la malaltia celiàca atès que la dieta sense gluten no es reconeix com a medicina. Tampoc queda inclosa en el Reial Decret 16/2012 de mesures urgents per garantir la sostenibilitat del Sistema Nacional de Salut, on s'estableixen els copagaments. Tot i això, el Govern sí que reconeix el greuge econòmic que pateixen aquests pacients, ja que proporciona ajudes econòmiques directes als afectats quan es tracta de membres del Ministeri de Defensa i de la Mútua General de Funcionaris Civils de l'Estat (MUFACE). **A tot Espanya només hi trobem onze iniciatives provincials orientades a ajudar als pacients amb cèliaquia**, de les quals únicament

vuit són de tipus econòmic; les altres són programes d'assistència alimentària de caràcter solidari, accions caritatives que tracten de pal·liar les conseqüències de la manca de mesures públiques compensatòries. I, a més, són ajudes testimonials i deficientes perquè, malgrat la bona voluntat, no compten amb el suport ni els recursos necessaris per a arribar a tot el col·lectiu celiàc.

És per això que **un dels punts del Pla Nacional de Malaltia Celiàca que reclamem és la creació d'un sistema d'ajuts, ja sigui mitjançant subvenció directa, deducció fiscal o inclusió dels productes específics sense gluten a la Cartera Nacional de Salut o Complementària**, de manera que cessi el greuge sanitari que pateix actualment aquest col·lectiu. I també que els productes específics sense gluten tributin al 4% en ser productes de primera necessitat per a aquest col·lectiu.

La majoria dels països europeus sí que disposen d'ajudes econòmiques o alimentàries per costejar el tractament d'aquests pacients. Alguns exemples al nostre entorn són Itàlia, que ofereix cupons per a la compra d'aliments que varien en funció del sexe i l'edat, Portugal, que ofereix subvencions i beneficis fiscals als afectats, i França, que reemborsa parcialment alguns productes per a celiacs. La gran majoria d'aquests països no imposen requisits econòmics per accedir a les ajudes, que a més a més són permanents des del moment en què s'ha demostrat que la persona pateix la malaltia.

Editem la Guia d'estalvi i aprofitament alimentari sense gluten



Des de l'Associació Celiacs de Catalunya hem editat la *Guia d'estalvi i aprofitament alimentari sense gluten*, gràcies a la col·laboració del Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural de la Generalitat de Catalunya.

Hem considerat convenient i necessari, especialment en el context de crisi climàtica actual, la creació d'aquesta guia. Actualment, s'estima que **1/3 de tots els aliments produïts anualment per al consum humà es malbaraten** i, per tant, no es consumeixen, segons l'Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació (FAO). A la Unió Europea, cada any es malbaraten 88 milions de tones d'aliments, amb un cost associat de 143 bilions d'euros. La meitat es genera durant la producció, processat, comercialització i servei d'aquests aliments, però l'altra meitat del malbaratament alimentari, concretament un 53%, es genera a les llars.

Així mateix, és necessari tenir en compte la **falta de consciència mediambiental pel que fa a l'estacionalitat dels aliments**. En l'actualitat, es poden trobar una gran varietat de fruites i verdures durant tot l'any, per aquesta raó, volem promoure el consum d'aliments de temporada i de proximitat, per fomentar el desenvolupament econòmic del territori i contribuir a reduir la petjada ambiental produïda pel transport.

Els productes sense gluten són més peribles i, alhora, presenten una data de caducitat molt més reduïda en comparació amb els seus homòlegs amb gluten. En conseqüència, molts d'aquests poden acabar no sent consumits, afavorint el seu desapropiament i contribuint a l'augment de les despeses.

És necessari ser conscients de com l'evolució de la cistella de la compra ha canviat en els darrers anys, per aconseguir una millora tant en l'àmbit de la salut pública com en el de la sostenibilitat.

Tot i que aquesta guia és útil per a tothom, és dirigida especialment al col·lectiu celiac, el qual per salut ha de consumir productes específics sense gluten, que són més cars. Una persona amb celiaquia gasta de mitjana **1.087,72 €* més en la cistella de la compra bàsica anual**. Com que és una malaltia que té un component genètic, és comú que hi hagi més d'un celiac a la família, per la qual cosa aquesta xifra es multiplica. Actualment, ni en l'àmbit estatal ni autonòmic hi ha cap ajuda econòmica per a totes les persones celiaques per fer front a aquest sobrecost de la cistella de la compra, així que queden totalment desemparades i en situació de vulnerabilitat.

Amb aquesta guia volem posar el nostre gra de sorra per sembrar les llavors de petits nous hàbits que les persones poden incorporar en el seu dia a dia. A llarg termini, **no només seran útils per estalviar en la cistella de la compra sinó per viure en un món més sostenible**. Des de l'Associació Celiacs de Catalunya pretenem unir ambdós conceptes i ajudar a estalviar al col·lectiu celiac, que tant ho necessita. Volem posar llum i donar idees per evitar el malbaratament alimentari, estalviar menjant sense gluten, seguir una dieta sana, variada i equilibrada i, alhora, ser respectuosos amb el medi ambient. A més a més, la guia inclou **receptes d'aprofitament sense gluten elaborades pel xef Mateo Sierra**, tan bones com útils!

Què es pot trobar a la guia?

- Calendari de fruites i verdures de temporada, i de peix i marisc.
- Planificació d'un menú sense gluten i sa.
- Consells d'aprofitament dels aliments i tècniques culinàries.
- Tips per a una compra intel·ligent.
- Consells per a l'estalvi en la compra de productes sense gluten.
- Receptes d'aprofitament sense gluten, elaborades pel xef Mateo Sierra.
- I molt més!

(*) "Informe de precios 2024", de FACE

← Recepta de Mateo Sierra

“Augmentar el consum de fruites i verdures de temporada i de proximitat, que són per naturalesa sense gluten, no només t'estalviarà diners sinó que serà bo per a la teva salut! Win-win!”



↓ Podeu consultar la versió digital de forma gratuïta en aquest QR



CAMPO RICO

Mediterranean diet



EL SABOR DE CASA



Mantenir una dieta lliure de gluten és més fàcil a Bonpreu i Esclat!

Descobreix la gran varietat de productes sense gluten que trobaràs als nostres establiments.

I també a BonpreuEsclat Online!

bonpreuesclat.com 🔍

BonpreuEsclat



Formació i investigació

La vacuna del Rotavirus podria ser un factor preventiu en infants en el desenvolupament de cèliaquia



Un nou estudi epidemiològic català suggereix que la vacuna del Rotavirus podria ser un factor preventiu en infants en el desenvolupament de cèliaquia

Un estudi epidemiològic català, dut a terme per l'Hospital Universitari Mútua Terrassa, publicat recentment a la revista *Nutrients* i becat amb la Beca Vicente Barea per la nostra Associació, evidència que no s'ha produït un augment de la prevalença de la malaltia cèliaca en infants d'entre 1 i 5 anys, entre 2013 i 2019, tal com deien estudis previs. La prevalença a l'estudi de 2004-07 va ser de 23,62 diagnosticats per cada 1.000 pacients i en aquest estudi (2013-19) va ser de 12,55/1000. Les recerques remarquen la necessitat de realitzar estudis de prevalença al llarg del temps, utilitzant la mateixa metodologia en la mateixa àrea geogràfica.

Les infeccions de Rotavirus en edat primerenca, com un dels factors desencadenants de la malaltia cèliaca

El rotavirus és una de les principals causes de diarrea greu en infants petits a tot el món. Es transmet principalment a través de la ingesta d'aliments o aigua contaminats i, una vegada dins del cos, infecta les cèl·lules del revestiment de l'intestí prim, causant inflamació i dany a la mucosa intestinal.

Estudis epidemiològics han trobat una associació significativa entre l'exposició al rotavirus durant la primera

infància i un major risc de desenvolupar malaltia cèliaca posterior en la vida.

Els mecanismes precisos que semblen raure en aquesta associació encara no es coneixen. Així i tot, es proposen diverses hipòtesis. Es creu que la infecció per rotavirus podria desencadenar una resposta immunitària anormal en individus genèticament susceptibles, la qual cosa, eventualment, podria predisposar al desenvolupament de malaltia cèliaca. A més, s'ha suggerit que el dany intestinal causat pel rotavirus podria augmentar la permeabilitat intestinal, facilitant així l'entrada de gluten i desencadenant la resposta autoimmunitària característica de la malaltia cèliaca.

La vacuna del Rotavirus com a factor preventiu

Aquest estudi multicèntric encapçalat per l'Hospital Universitari Mútua Terrassa exposa que la vacuna del Rotavirus en infants podria ser un dels factors preventius per a evitar el desenvolupament de la malaltia cèliaca en persones predisposades.

Les dades obtingudes s'han basat en l'estudi d'una àmplia mostra d'infants que van ser vacunats contra el rotavirus i van evidenciar que la prevalença de malaltia cèliaca era considerablement més baixa entre els nens vacunats en comparació amb aquells que no ho van ser.

Una possible explicació d'aquest fenomen és que la infecció per rotavirus podria desencadenar una resposta immunitària anormal en individus genèticament susceptibles, la qual cosa eventualment podria predisposar al desenvolupament de malaltia cèliaca. La vacuna del rotavirus, en prevenir la infecció per aquest virus, podria estar reduint aquest risc.

No obstant això, és important tenir en compte que la recerca sobre aquesta associació encara està en curs i es necessiten més estudis per confirmar i comprendre completament aquest possible efecte protector de la vacuna del rotavirus contra la malaltia cèliaca. A més, altres factors ambientals i genètics també poden influir en el desenvolupament de la malaltia cèliaca, per la qual cosa **la vacunació contra el rotavirus no seria l'única estratègia preventiva.**

* Referència de l'estudi en el que es basa l'article: Arau B, Dietl B, Sudrià-Lopez E, Ribes J, Pareja L, Marquès T, Garcia-Puig R, Pujalte F, Martín-Cardona A, Fernández-Bañares F, Mariné M, Farré C, Esteve M. A Population-Based Cross-Sectional Study of Paediatric Coeliac Disease in Catalonia Showed a Downward Trend in Prevalence Compared to the Previous Decade. *Nutrients*. 2023 Dec 13;15(24):5100. doi: 10.3390/nu15245100. PMID: 38140358; PMCID: PMC10745851.

Bibliografia:

Cohen R, Mahlab-Guri K, Atali M, Elbirt D. Viruses and celiac disease: what do we know? *Clin Exp Med*. 2023 Nov;23(7):2931-2939. doi: 10.1007/s10238-023-01070-9. Epub 2023 Apr 27. PMID: 37103650; PMCID: PMC10134706.

© EVENIA HOTELS

tus vacances gluten free

Hotel OLYMPIC GARDEN

Evenia Olympic Resort | Lloret de Mar



L'ÀNEC DELS PIRINEUS

productor i elaborador de productes de l'ànec

C/ Caterina Albert, 1 | 17162 Bescanó (Girona)

972 40 24 54 | 972 23 02 04

602 25 45 31

info@anecdelspirineus.com



www.anecdelspirineus.com

@anecdelspirineus

Racó mèdic

La Psicoxarxa Solidària, un servei de suport psicològic pels socis i sòcies en situació de vulnerabilitat econòmica



Amb el diagnòstic de celiaquia, s'inicia un procés que desencadena una sèrie d'emocions i de reaccions que inicialment poden fer trontollar l'estabilitat emocional. S'activa la por a allò que es desconeix, la sensació d'aïllament social, la hipervigilància constant per evitar contaminar-se..., emocions que és important expressar i gestionar.

És per això que el passat 29 de novembre, l'Associació Celiacs de Catalunya i el Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya vam signar un conveni específic per tal que els nostres socis i sòcies que estiguin en situació de vulnerabilitat econòmica i tinguin necessitat de suport psicològic, puguin accedir a un servei de psicologia, la **Psicoxarxa Solidària**.

Què és la Psicoxarxa Solidària i com s'hi accedeix?

És un projecte creat pel Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya per donar assistència psicològica solidària a les persones que ho requereixen i que disposen de pocs o cap recurs econòmic per assumir-ne la despesa. La demanda es canalitza a través de la nostra Associació, contactant amb una borsa de professionals col·legiats i entitats col·laboradores que solidàriament ofereixen atenció psicològica.

La Psicoxarxa compta amb més de 100 professionals que treballen en els diversos àmbits d'intervenció de la psicologia, amb diferents orientacions professionals i metodologies variades, donant cobertura a tot el territori de Catalunya, disposant de professionals a les diferents localitats de les quatre províncies catalanes. Les sessions poden ser presencials o online i els preus poden variar entre 5 € i 10 €.

Els socis i sòcies que ho necessitin poden sol·licitar-ne l'accés. Per poder ser beneficiari de la Psicoxarxa solidària, els ingressos anuals bruts de la unitat familiar no hauran de superar uns l·lindars específics i cal adjuntar la documentació corresponent.

El conveni de col·laboració amb el Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya ens permet derivar a usuaris havent comprovat els requisits econòmics que requereix accedir al servei.

Per fer la sol·licitud, cal que les persones interessades es posin en contacte amb l'Associació a través del correu electrònic: info@celiacscatalunya.org.

↓ Podeu consultar aquí la documentació corresponent



Preguntes i respostes sobre el diagnòstic de cèliaquia



Amb el diagnòstic de cèliaquia a la mà, sorgeixen mil i un dubtes. Aquestes són algunes de les preguntes que els hi han fet a l'equip d'atenció al soci a les primeres visites a l'Associació:

Quins aliments són aptes i quins no?

No són aptes els aliments que contenen blat, ordi, sègol i els seus híbrids com, per exemple, espelta, blat Khorasan (Kamut®) i triticale. També algunes varietats de civada en contenen.

Cal tenir en compte que molts aliments que aparentment no contenen gluten en poden contenir, ja que el gluten és àmpliament emprat en la indústria alimentària. A més, a part, cal evitar el contacte encreuat amb gluten, és per això que és necessari consultar la **taula orientativa d'aliments sense gluten per naturalesa, de risc i prohibits**. La podeu descarregar en el codi QR.

Els aliments estan classificats en tres tipologies. Alguns exemples de cadascuna:

- Aliments per naturalesa sense gluten: fruites, verdures, carn o peix sense processar, pot de cigrons cuits al natural, etc. No cal que tinguin el símbol sense gluten i només cal que revisis que, a l'envàs, no hi indica que "pot contenir traces de gluten".
- Aliments de risc: salsa de tomata, maionesa, salsitxes, olives farcides d'anxova, etc. Cal que sempre duguin el símbol sense gluten.
- Aliments prohibits: aliments a l'engròs, per exemple, o qualsevol aliment que conté els cereals prèviament mencionats.

Consulta l'article del blog dels *Productes que no diries que poden contenir gluten* en el QR.

Tots els productes que consumeixi han d'anar etiquetats sense gluten?

No tots. Aquells aliments sense gluten per naturalesa que no han estat manipulats, com la fruita, la verdura, la carn, els ous, etc., o els mínimament processats com l'oli, el vinagre, la llet, el iogurt natural, la mantega, formatges sencers o conserves al natural (a excepció de les lleties), no cal. La resta d'aliments, sí.

Per què no puc comprar a granel?

Pel fet que són productes sense gluten no envasats que es poden haver contaminat per manipulació. Comprar aliments a granel comporta el risc de contacte encreuat amb gluten. Quan els aliments s'emmagatzemen a granel, existeix la possibilitat que es barregin amb altres productes que contenen gluten, com farines o cereals als recipients d'emmagatzematge.

Per què diuen que les lleties porten gluten?

Les lleties en si no contenen gluten, el problema rau en el conreu del llegum. En la rotació de camps s'alterna el seu conreu amb el del blat i en la recollida poden quedar grans de blat, que a causa de la mida similar amb les lleties, no han quedat filtrats correctament. És per això que en el cas de les lleties crues cal fer una tria sobre una tela blanca per treure els possibles grans de blat abans de cuinar-les i que entrin en contacte amb l'aigua, i les lleties cuites al natural cal que estiguin etiquetades sense gluten.

Quan torni a estar bé podré tornar a menjar normal en alguna ocasió puntual?

No, és molt important seguir la dieta sense gluten de forma estricta. Encara que sigui de forma puntual pot afectar les vellositats intestinals o a altres sistemes de l'organisme. La dieta sense gluten és l'única forma efectiva de controlar la simptomatologia i prevenir el dany intestinal a llarg termini.

Quant tardaré a recuperar el meu budell?

Després de començar la dieta sense gluten, el temps de recuperació pot variar significativament d'una persona a una altra, depenent de la gravetat del diagnòstic, l'adherència estricta a la dieta, la presència de complicacions relacionades i la resposta individual del cos al tractament. Poden ser mesos o anys.

He de fer un seguiment a partir d'ara?

El seguiment mèdic regular amb un especialista en malaltia celíaca és important per avaluar el progrés de la recuperació intestinal i abordar qualsevol preocupació o complicació que pot sortir durant el procés de tractament.

↓ Consulta la taula orientativa d'aliments sense gluten per naturalesa, de risc i prohibits



↓ Consulta l'article del blog dels Productes que no diries que poden contenir gluten en aquest codi QR



En primera persona

Entrevista a Mitja Kozar

president de l'Associació Celiacs d'Eslovènia



→ Peu de foto: Infants i joves de l'Associació de celiacs d'Eslovènia.

← Peu de foto: Nataša Forstner Holešek, vice-presidenta de l'Associació Celiacs d'Eslovènia, i Mitja Kozar, president de l'Associació Celiacs d'Eslovènia.

Mitja Kozar és president de l'Associació Celiacs d'Eslovènia (Slovensko društvo za celiakijo). Té 44 anys i és advocat, però el seu temps lliure el dedica a ajudar com a voluntari a l'Associació, amb la qual es va implicar quan van diagnosticar celiàquia al seu fill.

— Quan es va fundar l'Associació Celiacs d'Eslovènia i per què?

El 24 de març de 1988 es va fundar l'Associació per a la Malaltia Celíaca Maribor a Maribor, la segona ciutat més gran d'Eslovènia. El 1992 passà a denominar-se Associació Celiacs d'Eslovènia (Slovensko društvo za celiakijo) i el camp d'activitat es va ampliar a tota Eslovènia en forma de sucursals. Fou la primera associació d'aquest àmbit a Eslovènia i Iugoslàvia de l'època, i es creà amb el desig d'ajudar als infants. La celiàquia es considerava inicialment una malaltia dels infants, i només més tard, a partir de la investigació, es va veure que se'n pot tenir a qual-sevol edat.

L'Associació dona suport a les persones amb malaltia celíaca a Eslovènia. Els seus objectius principals inclouen cons-

cienciar sobre la malaltia celíaca, oferir suport i recursos a les persones diagnosticades amb aquesta malaltia, defensar l'etiquetatge sense gluten i l'accessibilitat dels productes sense gluten i promoure la investigació per millorar-ne la qualitat, tractaments i comprensió de la malaltia. Des de la seva fundació, l'associació ha estat activa internacionalment, i l'any 1990 va passar a formar part de l'Associació d'Associacions de Celiacs d'Europa (AOECS).

L'eslògan és: *Eduquem. Unim. Ajudem.* Des de 1988.

— Està dirigida només per voluntaris?

A la seu de l'associació a Maribor hi treballa una persona a temps parcial amb tasques administratives, però la resta som voluntaris, sí.

— Quants socis teniu?

Comptem amb més de 2200 membres. Estic orgullós que siguin actius i que el nombre vagi augmentant.

— Quin tipus d'activitats organitzeu?

Tallers de cuina, jornades esportives, fi-

res sense gluten, un dia d'esports d'hivern, campaments per a famílies joves i campaments juvenils. També fem activitats amb motiu del Dia Internacional de la Celiàquia.

— Quines altres tasques fa l'associació de celiacs?

Assessorament i tutories; educació i assistència; cooperació internacional i pertinença a l'AOECS; llicenciar productes sense gluten; formar el personal de cuina a les cuines públiques; acreditar establiments de restauració i allotjament; i també donar suport als socis en situació de vulnerabilitat.

A més, cooperem i estem implicats en totes les associacions eslovenes que connecten i representen pacients. Som reconeguts com una organització seriosa i professional amb una llarga tradició.

— Al vostre país el govern dona algun suport econòmic a les persones amb celiàquia per fer front al sobre cost de la cistella de la compra?

A Eslovènia està molt ben regulat per als infants fins als 18 anys (fins als 26, sempre



que el pacient celíac estigui estudiant), ja que els pares (o tutors) reben un subsidi mensual per tenir cura dels fills (actualment de 123,46€), independentment del nivell dels seus ingressos.

A més, els pares també tenen dret a una deducció fiscal especial a l'IRPF i a l'exempció del pagament de l'impost anual per als vehicles de turisme amb una potència del motor de fins a 150 KW inclosos (de mitjana uns 100,00 EUR anuals).

— **Quins són els reptes als quals s'enfronta la comunitat amb celiaquia al teu país?**

Considerem aquests tres principals àmbits:

- **El retard en el diagnòstic: fins al 80% dels pacients estan sense diagnosticar.**

En algunes regions, els retards en el diagnòstic arriben fins a 10 anys. Els pacients que no són diagnosticats a temps i, per tant, no segueixen una dieta estricta sense gluten, es troben amb moltes complicacions irreversibles, una taxa més alta de morbiditat i mortalitat, els nens obtenen pitjors resultats a les escoles i

en pacients adults es produeix l'absentisme mèdic, que té un impacte negatiu en la salut i la societat. El diagnòstic de la malaltia i el tractament adequat permeten una millor qualitat de vida dels pacients, així com una reducció important de la càrrega econòmica que representa la malaltia per a l'estat i la societat.

- **Menjar fora de casa: desigualtat i aïllament social dels pacients.**

Els pacients amb malaltia celíaca sovint es troben molt restringits socialment i en una posició desigual. Com que pràcticament no hi ha una oferta segura sense gluten als restaurants o menjadors, no poden gaudir d'aperitius i dinars subvencionats o assequibles a l'hora de menjar fora, i és molt més difícil participar en totes les activitats relacionades amb menjar fora. Els infants tenen problemes a l'hora de menjar a les cuines de la llar d'infants i de l'escola, ja que, per regla general, no tenen espais separats on el personal –que sovint no està degudament format– pugui preparar àpats segurs. Problemes similars passen a les residències de gent gran, on ja ha passat que pacients amb celiaquia han estat rebutjats a causa de la seva

alimentació. Els alumnes amb malaltia celíaca no poden utilitzar les subvencions (vals) per menjar, ja que no hi ha una oferta adequada per a ells. Des de l'Associació treballem per abordar aquest aspecte i millorar la formació del personal de cuines públiques (residències de gent gran, escoles, llars d'infants, dormitoris d'estudiants).

- **Una dieta sense gluten és una gran càrrega econòmica per als pacients celíacs.** Els productes sense gluten són de 2 a 7 vegades més cars que els productes "normals". Des de l'Associació fa anys que intentem regular aquesta àrea, caldria organitzar de manera permanent l'oferta d'aliments sense gluten per a pacients amb malaltia celíaca, seguint l'exemple d'altres països d'Europa.

— **Teniu un Projecte Restauració per acreditar establiments de restauració sense gluten?**

Ens complau informar-vos que l'acreditació del Projecte Restauració per a la restauració (hostals, restaurants, pastisseries, etc.) i les instal·lacions d'allotjament (hotels, etc.) ja està a punt! Volem oferir

als pacients celíacs un entorn alimentari segur fora de casa.

Quan l'establiment de restauració supera amb èxit l'acreditació, rep un adhesiu que s'enganxa a la porta d'entrada. D'aquesta manera, els hostes estan segurs que el personal està degudament format i que els aliments que preparen són segurs per als celíacs.

— Atorgueu la llicència de l'Espiga Barrada a fabricants de productes sense gluten?

Sí, com a únic membre eslovè de l'AOECS, fa anys que atorguem la llicència de la marca Espiga Barrada als fabricants de productes envasats, cosa que assegura un reconeixement ràpid i el més alt nivell de seguretat per a les persones amb celiaquia.

— Si un dels nostres membres celíacs viatja a Eslovènia, com pot saber aquesta persona on menjar fora (restaurants...)?

Quan visiteu Eslovènia, els vostres socis poden contactar amb nosaltres i estarem encantats d'ajudar!

Adreça: Ljubljanska ulica 5, 2000 Maribor, Eslovènia

Web: drustvo-celiakija.si

Correu: drustvo@drustvo-celiakija.si

Telèfon: 00386 51 442 272

— És fàcil trobar productes sense gluten als supermercats d'Eslovènia? Pots esmentar-ne alguns?

Totes les nostres cadenes minoristes ofereixen una àmplia selecció de productes sense gluten, tant de fabricants nacionals com estrangers. Les dues cadenes minoristes més grans, Spar i Mercator,

tenen la major selecció de productes sense gluten. A Eslovènia també és possible comprar productes espanyols sense gluten de Gullón i Torras.

— Ara, ens agradaria saber una mica més sobre tu, quina és la teva funció a l'Associació Celíacs d'Eslovènia?

Des del gener de 2023 soc el president de la branca de l'associació a Podravje (una de les vuit branques de l'associació a Eslovènia) i des del març de 2024, soc el president de l'associació a nivell nacional.

— Quan et vas involucrar amb l'associació i per què?

La meua família i jo ens vam unir a l'Associació immediatament després que el meu fill fos diagnosticat amb malaltia celíaca l'agost de 2020. Això va ser aconsellat pel gastroenteròleg que va diagnosticar celiaquia al meu fill, perquè connectéssim amb la gent i ens proporcionessin recursos, educació, suport, etc.

— Ets celíac?

No. Ho és el meu fill de sis anys. Són portadores de la genètica la meua dona i la nostra filla de nou anys.

— Per què creus que és important ser membre d'una associació de celíacs?

Dona un sentit de comunitat i suport, connectant persones amb altres que entenen les seves experiències i reptes. Els membres poden compartir consells, receptes i recursos per gestionar un estil de vida sense gluten. A més, les associacions de celíacs sovint ofereixen materials i esdeveniments educatius per ajudar els membres a mantenir-se infor-

mats sobre les últimes investigacions, productes i desenvolupaments.

Formar part d'una associació de celíacs pot amplificar els esforços de defensa. En unir-se, els membres poden defensar una millor conscienciació, accessibilitat a opcions sense gluten i regulacions d'etiquetatge. Aquesta veu col·lectiva té més pes quan s'adreça als responsables polítics, als fabricants d'aliments i al públic en general.

— I per què és important ser voluntari?

El voluntariat per a una associació de celíacs és igualment important. Permet que les persones contribueixin a la comunitat de manera significativa, ja sigui organitzant esdeveniments, donant suport a persones acabades de diagnosticar o participant en esforços de recaptació de fons. El voluntariat no només beneficia els altres, sinó que també fomenta el creixement personal, construint habilitats com el treball en equip, la comunicació i el lideratge. A més, pot ser personalment satisfactori saber que estàs marcant una diferència positiva en la vida d'altres afectats per la malaltia celíaca.

En general, ser membre d'una associació de celíacs i fer voluntariat dins de la comunitat són maneres valuoses de connectar i donar suport.

La Lola

GALETES VEGANES SENSE GLUTEN

BONES PER A TOTHOM

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





RESTAURANT **EL PEIX GRILLAT**

Menús personalitzats
Espai per celebracions
Zona de jocs infantils
Cuina per celíacs



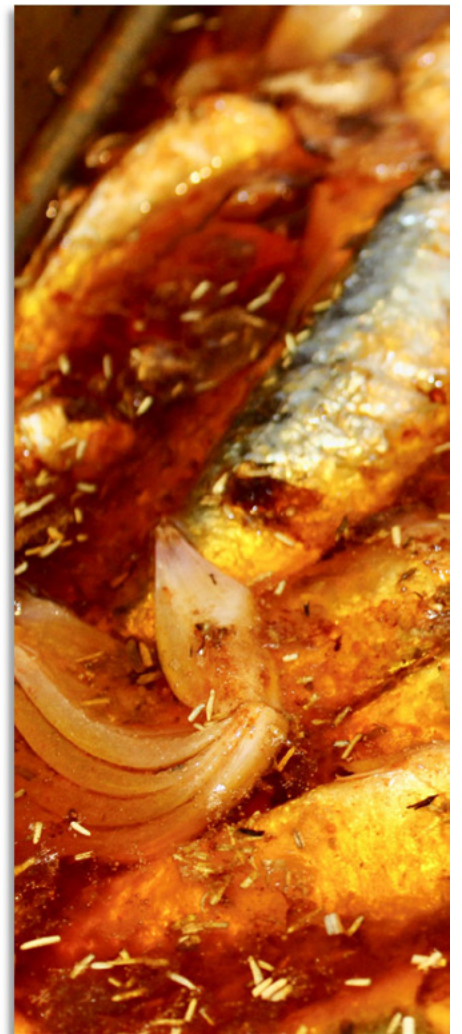
Passeig Marítim, 46
08397 Pineda de Mar (Bcn)



638 84 64 90 



www.elpeixgrillat.com



PRÉSIDENT



iNou Disseny!



*Els teus àpats
més deliciosos
amb la Beixamel
Sense Gluten
Président*

Des de dins

Algunes accions i fites per millorar la vida del col·lectiu amb celiàquia

POTS CONSULTAR LA RESTA D'INICIATIVES IMPULSADES PER L'ASSOCIACIÓ A LA NOSTRA WEB

PROMOCIÓ I PROTECCIÓ DELS DRETS DE LES PERSONES AMB CELIAQUIA



Parlament i Generalitat de Catalunya, Ministeri de Sanitat i Congrés dels Diputats

* Contacte amb diputats de tots els grups parlamentaris del Congrés dels Diputats per sol·licitar reunions, per explicar la situació de greuge sanitari de les persones amb celiàquia a Espanya i impulsar una PNL. Primeres reunions amb alguns grups polítics.

* Sol·licitud a la presidenta del Congrés dels Diputats per a la realització d'una jornada parlamentària sobre la celiàquia, coincidint amb el Dia Internacional de la Celiàquia, on hi hagi una taula d'exposició per part de professionals sanitaris reconeguts per la seva expertesa en malaltia celíaca i una taula per exposar la situació i necessitats de les persones amb celiàquia a Espanya, per posar al debat polític la necessitat d'un Pla d'Acció Nacional sobre Malaltia Celíaca i impulsar-lo. La petició és acceptada i es realitza.

* Sol·licitud a la secretaria de Participació Ciutadana del Departament de Salut d'un impuls efectiu d'una Proposta de no Llei (PNL) per a la reducció de l'IVA dels productes sense gluten, amb resposta afirmativa per part dels seus homòlegs congressistes a Madrid de preparar-la per presentar-la a abril/maig.

* Reunió amb diferents grups polítics al Parlament per seguiment de les accions aprovades a les PR aprovades el 2023.

* Reunió amb diputades del PSOE del Congrés dels Diputats per impulsar un Pla d'Acció Nacional sobre la Malaltia Celíaca.

* Sol·licitud a Protocol de la Generalitat per il·luminar de forma conjunta la façana de l'Ajuntament de Barcelona i el Palau de la Generalitat de cara al 16 de maig amb motiu del Dia Internacional de la Celiàquia, així com l'emissió d'una nota informativa per part d'ambdues institucions per crear consciència sobre aquest dia commemoratiu.

* Assistència a l'acte de presentació de l'Estratègia d'Impuls i Suport al Voluntariat en Salut, convocat per la Secretaria d'Atenció Sanitària i Participació del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.



Altres Ens Públics, convenis i mocions

* Assistència del departament Tècnic-Científic de l'entitat a la reunió anual d'AESAN pel 'Plan de apoyo para las personas afectadas por alergias alimentarias' a Madrid.

* Aprovació d'una moció a Vilafranca del Penedès perquè sigui una vila amable i inclusiva per a les persones amb celiàquia.

* Publicació de la *Guia d'estalvi i aprofitament sense gluten* per part de la subdirecció General de Promoció de la Salut del Departament de Salut Generalitat.

* Difusió per part del CODINUCAT de la *Guia d'estalvi i aprofitament sense gluten* a les xarxes socials i mailing als seus col·legiats.

* Presència de la Gerent a la presentació oficial de l'Escola de Salut Catalana. La finalitat principal de l'Escola és oferir coneixements, habilitats i actituds vàlides i útils respecte a la salut de pacients, persones de l'entorn, persones cuidadores i ciutadania en general, per tal d'afavorir la presa de decisions individuals i compartides que permetin una participació en salut més informada.

* Hem editat i presentat en un webinar el *Manual de bones pràctiques per a la Restauració Sense Gluten*, amb el suport de l'Agència Catalana del Consum. És un manual útil i pràctic per a tots aquells professionals del canal HORECA interessats en aprendre els protocols per cuinar pel col·lectiu celíac de forma segura.

* Aprovada una moció perquè Vilanova i la Geltrú sigui una ciutat amable i inclusiva per a les persones amb celiaquia, intoleràncies i al·lèrgies alimentàries.

* Reunió de la delegació de Lleida i tècnics de l'Associació amb la Regidoria de Persones Grans, Salut i Consum de Lleida. Presentació del Pla d'acció.

* Reunió a l'ajuntament d'Igualada amb la tècnica Cap de Salut Pública, Neus Orriols. S'acorda enviar 30 exemplars de la Guia a l'Escola per tal que l'ajuntament les faci arribar als centres educatius d'Igualada, i s'estableixen altres accions.

* Hem estat guardonats amb el *Premi Catalunya Consum* com a entitat compromesa amb els consumidors i per la nostra trajectòria, atorgat per la la Unió de Consumidors de Catalunya, en el marc dels actes commemoratius dels seus 40 anys.



Sinèrgies

* Reunió ACCU Catalunya i Fundació Mútua Terrassa per preparar la convocatòria La Marató 2025-26.

* Renovació del conveni amb l'Ajuntament d'Olot per la millora de la qualitat de vida de les persones celiaques.

* Signat un conveni amb el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya per donar suport psicològic als socis i sòcies en situació de vulnerabilitat econòmica, la Psicoxarxa Solidària.

* Hem entregat 19 vals a 13 socis gràcies al programa del Col·legi de Dietistes Nutricionistes de Catalunya *Això s'ho val* per a persones amb celiaquia que requereixen atenció dietètica-nutricional, però la seva situació econòmica no els ho permet.

* Realització d'una enquesta per a pacients per valorar el diagnòstic pediàtric per la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología, Nutrición, Pediatría. (SEGHNP)

* Participació en l'enquesta PATIENTVIEW, sobre l'opinió del pacient sobre la indústria farmacèutica.

* Participació en el Procés participatiu del Pacte Nacional de Salut.

* Reunió amb el president de l'Associació de Celíacs d'Eslovènia.

* Presència amb estand i xerrada a la Fira Alimentària 2024, per impulsar l'homogeneïtzació de l'etiquetatge sense gluten i incrementar les opcions d'establiments aptes per a persones celiaques.

* Reunió amb Creu Roja per la coordinació de la col·laboració 2024.

* Signatura d'un conveni amb Mercadona coincidint amb el Dia Mundial dels Drets del Consumidor per a realitzar tallers de cuina sense gluten i xerrades formatives sobre celiaquia, elaborar un manual pràctic dirigit als consumidors celíacs amb informació útil a l'hora de viatjar, continuar elaborant mensualment propostes de menús saludables mensuals i elaborar dos documents retallables amb contingut formatiu/educatiu relacionats amb la celiaquia.

* Signatura d'un conveni amb La Grossa per a sortejar 15 números del número 16524 per commemorar el Dia Internacional de la Celiaquia entre els nostres socis de Catalunya, durant 3 sortejos: Sant Jordi, Diada i Cap d'Any.

* Participació en la campanya organitzada per AOECS *Coeliac Day Run* pel Dia Internacional de la Celiaquia.

* Signatura d'un conveni en pràctiques d'una alumna de Ciència i Tecnologia dels Aliments de la Universitat Barcelona, pel període d'octubre a desembre 2023 en el marc del projecte restauració. I signatura d'un següent conveni amb una altra alumna de febrer a abril de 2024.

* Primeres reunions per treballar en el primer sopar solidari per la recerca en celiaquia.

* Confirmació d'en Jordi Esteve del restaurant Nectari com a primer abanderat del projecte restauració.

* No vam faltar a la *Nit de la Dietètica i la Nutrició* del Col·legi de Dietistes Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT) per celebrar el seu 10è aniversari.

* Al novembre vam assistir, un any més, a l'Assemblea General de l'AOECS, en aquesta ocasió a Grècia.

* *Guia d'estalvi i aprofitament alimentari sense gluten*, gràcies a la col·laboració del Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural de la Generalitat de Catalunya.



Solidaritat

- * Entregats 2.517 quilos de productes sense gluten al Banc dels aliments per valor de 7.175 €, gràcies a l'aportació de la Fundació La Caixa pel projecte *Accés a la salut per a famílies celiaques en situació de vulnerabilitat i exclusió social*.
- * També hem fet un donatiu de 3 tones de productes sense gluten al Banc dels Aliments, per valor d'11.862 €, que hem pogut comprar gràcies a les subvencions i/o convenis amb l'Ajuntament de Barcelona, el Departament de Salut de la Generalitat i la Fundació MAR (Mercedes Armengou).
- * Recaptem 4.396 € per la compra de productes sense gluten per la Fundació Banc dels Aliments, en el marc de la campanya del Gran Recapte 2023.

en l'elaboració d'un protocol unificat per al seguiment dels pacients diagnosticats de malaltia celíaca.

- * Assistència a la jornada formativa *Dejuni Intermitent i altres dietes de moda*. A càrrec de l'Agència de Salut Pública de Barcelona.
- * Assistència al curs *Repensar per transformar* a Sabadell sobre el voluntariat.
- * Participació a la taula rodona *Encuentros con el paciente* dins del marc de les Jornades a Madrid de l'Asociación Española de Gastroenterología.
- * Membres del departament Tècnic-Científic de l'entitat estem presents en un Webinar organitzat per l'AOECS amb motiu de la nova llei italiana, que farà proves de detecció de celiaquia a la població italiana pediàtrica i adolescent, totalment costejades per la Sanitat Pública.
- * Difusió de del Protocol Assistencial, dirigit a professionals sanitaris, per avaluar correctament l'adherència dels pacients a la dieta sense gluten, promogut i desenvolupat per La Sociedad Española de Enfermedad Celíaca (SEEC).

PROGRAMES DE SALUT I INVESTIGACIÓ



Programes de salut i investigació

- * Assistència al XXI Workshop MRAMA, Campus Torribera. Memorial DYCFung: microbiologia ràpida, qualitat/seguretat/innocuitat UAB.
- * El departament Tècnic-Científic de l'entitat participa a la IV Trobada IDISSC *Societat i Ciència es donen la mà* amb la finalitat d'incloure als pacients en els processos de recerca, organitzat per Instituto de Investigación Sanitaria Hospital Clínico San Carlos - IDISSC a Madrid.
- * Assistència al VIII Simposio de la Sociedad Española de Enfermedad celíaca (SEEC), *Fernando Fernández Bañares*, que se celebra a Madrid, i que reuneix professionals de diferents disciplines relacionats amb la malaltia celíaca, així com associacions de pacients i empreses
- * Participació en la taula rodona *El Creixent Diagnòstic de Patologies Digestives* juntament amb Alimenta, Adilac i Frusano. Dins del programa d'activitats de la Fira Alimentària.
- * Col·laboració amb la difusió de l'enquesta per a pacients promoguda per diverses societats de metges de gastroenterologia pediàtrica i d'adults, i de pediatres i metges de família d'Atenció Primària del nostre país que estan treballant

ACTIVITATS DE FORMACIÓ, ACOMPANYAMENT I CONVIVÈNCIA



Suport, orientació, formació i assessorament al pacient

- * De juny a octubre s'han gestionat **6.673 consultes** de pacients; entre trucades, correus electrònics i visites d'assessorament.



Formació i assessorament

- * El departament tècnic de l'Associació ha continuat amb el seguiment del **Projecte Escolars** duent a terme la tasca de formació i assessorament a professors, personal de cuina i monitors escolars per a garantir la seguretat de l'infant amb celiaquia, alhora que també han fet xerrades i activitats a nens i nenes per tal de sensibilitzar i fomentar la solidaritat amb els seus companys amb celiaquia.
- * **10 Tallers sense gluten** Des del novembre fins al mes de març hem organitzat tallers presencials i *online* per apren-

dre a fer pa sense gluten ni lactosa, pastissos de Nadal, galetes i postres nadalencs i receptes de Pasqua sense gluten.

Hem comptat amb talleristes com Mònica Roig (Glutoniana), Jordi Bosch (Mamafermenta), Maria Pilar Ibern (La cuina de Gavina), Nadia Marcela (La gofreria by Cooketea) i Bernat Segura (Lliure de gluten).

*** 11 Activitats de convivència** Des del mes de novembre fins al març, s'han fet una sortida al Montseny i una a la reserva natural de la Fageda d'en Jordà amb el grup d'Escapades Sense Gluten, hem participat en la 18a Festa de la Clotxa, a la 16a Fira del Pa i la xocolata, a la Festa de Sant Antoni i a la fira de Nadal de Móra d'Ebre, a la festa de Nadal de Magranyers, hem fet dues trobades de germanor de Celíacs Joves (una per Nadal i una al febrer) i organitzat unes colònies nadalencs per a infants amb celiaquia.

*** 8 Xerrades sobre diferents aspectes de la celiaquia** A través de les xerrades, *online* o presencials, podem tractar diferents aspectes de la malaltia celíaca de possible interès pel col·lectiu. De novembre a març hem organitzat una conferència sobre *Com pot afectar psicològicament el diagnòstic d'una malaltia crònica autoimmunitària? Per què és clau l'entorn social?* conjuntament amb el Col·legi de Psicòlegs de Lleida, una trobada amb el grup de suport, i xerrades sobre veritats i mites al voltant de la celiaquia, aprofitament alimentari i consells per a festes de Nadal, entre d'altres.

Les ponències han estat impartides per Núria Camats, dietista-nutricionista, Tomàs Navarro, psicòleg, M. Pau Ferrer i Clàudia Alonso, delegades de Sabadell i Vallès Oriental, Ester Roca i Joel Huguet, del departament de restauració de l'entitat, i Helena González i Irene Puig, del departament d'Atenció al Soci i Comunicació de l'Associació.



Nous establiments acreditats com a Aptes per a persones amb celiaquia

*** Des del mes de novembre fins al mes de març, el Departament de Restauració ha acreditat 13 establiments nous i ha renovat 20 establiments ja acreditats.**



Incidències

*** De novembre a març s'han comunicat a l'Associació i s'han gestionat 10 incidències** ocorregudes en restaurants, obradors, escoles i llocs de feina, i s'han coordinat queixes d'eti-quetatge.

L'equip del Projecte Restauració ha contactat amb tots els establiments de restauració per informar i posar a l'abast la formació i l'assessorament necessari per a cada situació en particular.



Seguretat alimentària

*** Actualitzada la taula d'aliments amb gluten i sense gluten.**

*** Hem publicat les guies d'aliments de temporada** per tal de facilitar a les persones amb celiaquia i els seus familiars el seguiment de les tradicions culinàries catalanes amb seguretat.

*** Hem fet difusió de les diferents alertes alimentàries.**

*** Continuem analitzant productes** dins del Projecte Control de Mercat, per assegurar l'absència de traces en els productes etiquetats sense gluten.

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



Projectes de restauració

*** El departament de restauració ha continuat treballant per acreditar nous establiments, s'ha revisat espais puntuals amb opció sense gluten, s'ha fet formació a escoles i a empreses associades acreditades de restauració col·lectiva i lleure, proporcionant material informatiu als professors i als monitors de menjador. Alhora, han fet ponències especialitzades en fires del sector de la restauració, entre d'altres.**

PROGRAMES DE SENSIBILITZACIÓ SOCIAL SOBRE LA CELIAQUIA



Comunicació i sensibilització

- * Campanya *Cap infant celíac sense caramels*.
- * Campanya pel *Gran Recapte sense gluten*.
- * Campanya de difusió de la *Guia d'estalvi i aprofitament alimentari sense gluten*.
- * Campanya *Cap infant celíac sense mona de Pasqua*.



Mitjans de comunicació que han mencionat l'Associació Celíacs de Catalunya

- * **105 mitjans han fet ressò de notícies relacionades amb l'Associació Celíacs de Catalunya** de novembre a març, com Catalunya Press, La Vanguardia, Infocelíaco, Betevé, COPE, RTVE, El 9 Nou, ETV, TV3, entre d'altres.

S'ha mencionat a l'entitat per temes diversos com el premi que ens va donar la Unió de Consumidors de Catalunya, la renovació del conveni amb l'Ajuntament d'Olot, la nota de premsa sobre els riscos psicosocials dels adolescents amb celiàquia, la nostra participació en el Science Cooking World Congress, la campanya *Cap infant Celíac sense caramels*, els establiments que tenim acreditats, les xerrades que hem organitzat, la participació en el Campus Challenge del Campus Terres de l'Ebre de la URV, les entrevistes a membres de l'entitat i la campanya *Cap infant celíac sense mona*, entre d'altres.



Notes de premsa

- * De novembre a març, hem emès **5 notes de premsa** sobre l'alerta dels riscos psicosocials de la celiàquia quan arriba l'adolescència, que només un 21% de les cavalcades de Reis ofereixen caramels sense gluten i, per altra banda, finalment, un 71% de les cavalcades de reis continua sense oferir-los, que només un 0,85% dels obradors i pastisseries de Catalunya ofereixen mones de Pasqua per a infants celíacs i que l'Associació Celíacs de Catalunya i l'Agència Catalana del consum vam presentar el *Manual de bones pràctiques per a la Restauració Sense Gluten*.



Blog

- * Hem publicat **4 entrades al blog** sobre el que has de saber del blat de moro, les pautes per a sobreviure a un Nadal sense gluten, l'impacte psicològic del diagnòstic de celiàquia i els productes que no diries que contenen gluten.



Xarxes socials

Dades de novembre de 2023 a març de 2024

- X** Hem arribat als 5.011 seguidors/es després de publicar 213 publicacions, aconseguint un total de 71.991 impactes i més de 2.042 interaccions.

Instagram Hem continuat ampliant continguts en aquesta xarxa social, superant els 14.572 seguidors/es. Hem fet 316 publicacions sumant fotografies, vídeos i *stories* assolint un total de més 869.106 impactes i 34.633 interaccions.

Facebook Comptem amb 12.464 seguidors/es. Hem compartit 155 publicacions amb 150.777 impactes i 9.704 interaccions.

Telegram En aquesta aplicació de missatgeria tenim 252 seguidors/es.

Linkedin El nostre perfil professional de l'Associació té 438 seguidors.

Tik Tok El nostre perfil professional de l'Associació té 117 seguidors.



Mailing

- * Cada mes hem mantingut als socis i sòcies de l'entitat actualitzats enviant-los-hi el butlletí mensual amb activitats i novetats, els descomptes que ofereixen les empreses i les alertes alimentàries, entre altres.

Coneix algunes delegacions

Amb aquest número, encetem un apartat on donarem a conèixer totes les delegacions que formen part de l'Associació Celiacs de Catalunya. Equips de persones que amb el seu esforç voluntari ens ajuden a donar un servei de proximitat i vetllen perquè s'implementin les accions locals en benefici del col·lectiu.

Lleida



“Un dels nostres objectius, és donar la millor atenció possible als socis. Per això ens repartim les tasques i així atendre les necessitats del major nombre possible de celiacs de la nostra zona.”

Equip

“Actualment, a la delegació de Lleida som tres les voluntàries que formem part de la junta: Loli Felipe, Mònica Berenguer, Laura Palacio i Núria Camats.”

Tasques habituals

“Una de les tasques més importants que fem, són les primeres visites als nous diagnosticats. Per poder adaptar-nos a les necessitats de cada persona i de la nostra zona, tenim opció de fer-les presencialment al centre cívic del barri de Magraners on l'Ajuntament de Lleida ens cedeix un despatx i hi ha la nostra seu de la delegació, o bé les podem fer telemàticament.

Per altra banda, fem atenció contínua a través del grup de Whatsapp que tenim per als socis de la zona de Lleida. Allí cadascú pot exposar els seus dubtes, problemes, situacions viscudes... i resoldre'ls de forma ràpida.

A més a més, intentem estar al dia a les xarxes socials, d'aquesta manera ens fem més visibles i compartim totes les activitats, tasques i feina que fem amb i per als nostres socis.”

Iniciatives

“L'Ajuntament de Lleida també ens cedeix espais per poder realitzar els tallers amb els nostres socis. Tallers de cuina, xerrades informatives i trobades de socis.

Al mes de febrer vam celebrar una reunió amb la regidora de Salut que va ser molt profitosa. D'aquesta reunió va sortir la proposta d'il·luminar la façana del nostre ajuntament amb el color de l'associació el 16 de maig amb motiu del dia internacional de la celiaquia i així poder fer-nos una mica més visibles.”

Maresme



“No només oferim suport pràctic i emocional als celiacs, sinó que també ens comprometem a ser una veu activa i constructiva en la lluita per un Maresme més informat, tolerant i inclusiu pel col·lectiu celiac.”

Equip

“A la delegació de Celiacs del Maresme som quatre voluntàries: Georgina Girons, Leonor Font, Teresa Castellví, Vicky Fernández i Clara Riera”

Tasques habituals

“Oferim suport diari personalitzat tant als nous diagnosticats/des com als que ja són socis/es. A través de diversos canals, com correu electrònic, visites virtuals o presencials a la nostra seu a la Fundació Hospital. Estem disponibles per respondre preguntes, oferir consells pràctics i, sobretot, compartir el nostre suport emocional i coneixement sobre la malaltia i el que implica. Recentment, hem obert un compte a Instagram com a nou canal de comunicació a la comarca, a través del qual volem informar i aspirem a desmuntar mites, combatre prejudicis i promoure la inclusió plena de les persones celiaques a tots els àmbits de la vida quotidiana.”

Iniciatives

“Organitzem dos tallers a l'any que ens permeten explorar noves receptes i tècniques culinàries, així com tractar altres temes d'interès pel col·lectiu, sent alhora un espai de convivència i intercanvi d'experiències entre membres de la comunitat celiaca del Maresme.

Finalment, col·laborem amb altres entitats per defensar els drets i crear un entorn més inclusiu pel col·lectiu celiac. Mataró va ser el primer Ajuntament que va impulsar la campanya de caramels sense gluten per la Cavalcada dels Reis.”

Pötstot

Cuina tradicional adaptada a tothom



— Què és Pötstot i què significa el nom? Pötstot significa "puedes todo" en català i nosaltres, per donar-li un punt més nòrdic, vam decidir posar-li la dièresi. El món nòrdic a nosaltres ens aboca a naturalesa, a aire pur, a un món ecològic... i ens agrada. A part, les dues dièresis signifiquen els dos mons que nosaltres toquem; d'una banda, el món de les intoleràncies i la celiaquia, ja que som un restaurant sense gluten i sense lactosa i, per l'altra, el món *veggie*. Pötstot és un lloc on tothom pot gaudir del menjar, tingui intoleràncies o celiaquia o no.

— Com sorgeix la idea de crear un restaurant inclusiu?

Nosaltres venim de la restauració tradicional. És a dir: som propietaris de restaurants que no estan especialitzats en alimentació inclusiva, però sempre havíem tingut present començar un projecte amb més consciència. Mentre donàvem voltes a aquest tema va arribar la pandèmia i va ser el moment idoni de tirar-nos a la piscina.

— Què va passar durant la pandèmia?

Quan va arribar la Covid-19, l'estratègia

de molts restaurants va ser el *delivery*, però amb el producte que fèiem nosaltres -tapes i arrossos- i el nostre *target*, no ens era viable. Aleshores, vam pensar: per què no aprofitem i traiem una nova línia de producte? Com que en l'àmbit familiar tenim gent molt propera amb intoleràncies alimentàries o celiaquia i amb consciència envers els animals, nosaltres ja estàvem implicats en el tema, així que vam dir: provem-ho! I vam decidir apostar per especialitzar-nos en l'opció més radical: 100% sense gluten i 100% vegana per estar segurs de no tenir contacte encreuat amb gluten.

— Quin *feedback* heu rebut per part dels vostres clients, tant dels que pateixen celiaquia com qui ha vingut per gust o d'acompanyant?

A veure, la veritat és que els celíacs ens adoren i estem molt agraïts, però després, tal com comentes, tenim un públic i diverses ressenyes a les xarxes socials de clients que no tenen celiaquia. Persones que venen a acompanyar algú o que simplement s'acosten per curiositat i ens donen les gràcies pel projecte. Ens comenten que els han sorprès els nos-

tres plats perquè realment és una cuina que té certa dificultat tècnica per aconseguir els resultats que hem aconseguit, però que està molt a prop del menjar "normal". I això és possible perquè si un plat no està saborós i no està molt bo, no entra a la carta.

— Quin tipus de cuina oferiu a Pötstot?

Ens vam proposar el repte d'acostar la cuina tradicional mediterrània, la cuina de mercat, a tot aquest públic que ara no en podia gaudir al cent per cent. Potser hauria estat més senzill agafar receptes d'altres cultures, però la veritat és que estem molt orgullosos del resultat.

— Amb quines dificultats us heu trobat per adaptar-vos a aquest tipus de cuina?

Una vegada que entres a treballar a la cuina d'un restaurant com el nostre, has de tenir molt clar que hi ha un protocol molt estricte amb què no entri res que contingui gluten ni res que sigui d'origen animal. Per aconseguir-ho tot comença amb els proveïdors. S'ha de ser molt estricte amb les fitxes tècniques i al principi va ser complicat. En molts llocs posen: "pot contenir traces" i llavors el producte



↑ Peu de foto: arròs amb una selecció dels millors bolets del moment i alls tendres.

← Peu de foto, d'esquerra a dreta. Interior del restaurant situat al carrer València 204 de Barcelona. Lasanya de verdures amb formatge d'anacards 12 i local. El teu dinar.

ja no serveix. Un cop ho vam tenir tot organitzat, la resta va ser més planer.

— **Què ha estat el més difícil de cuinar sense certs ingredients?**

A la nostra carta conviuen plats amb una alta dificultat tècnica, com ara el caneló, i plats que no són difícils de fer aptes per a celíacs o per gent que no menja carn. Mira, la maionesa de l'ensaladilla russa no ha de portar llet ni ou. Una bona ensaladilla moltes vegades s'espantilla perquè li posen uns bastonets de pa a sobre. Per què li has de posar? En comptes d'això li poses unes torraderetes de blat de moro al costat i està igual de bona! Les braves, un altre clàssic! Unes braves no han de portar gluten, el que passa és que molts cops es fan en cuines on hi ha contacte encreuat amb gluten i els celíacs ja no en poden menjar. La nostra paella de bolets, per exemple, està boníssima i no trobes a faltar la carn. Però per què no la poden menjar celíacs i vegans fora del nostre restaurant? Doncs perquè moltes vegades s'utilitza farina per lligar les salses. Amb això el que volem dir és que sovint hi ha plats que es converteixen en plats que la gent que té sensibilitat al

gluten, celiaquia o que segueix una dieta vegana no poden prendre, per petits detalls que es poden estalviar. Per nosaltres no ha sigut gaire difícil fer reals les nostres idees, el que ens va costar més va ser trobar el producte final, totalment afinat i perfecte.

— **Quin és el vostre segell distintiu?**

El concepte que volem transmetre és el de "llar"; menjar casolà tradicional adaptat. Volem oferir el producte que et podria fer la teva àvia, actualitzat i amb un punt una miqueta més sofisticat. A part, hem fet un esforç molt important amb la selecció de la nostra matèria primera per tenir força varietat. Així doncs, no només fem servir blat de moro, sinó que també utilitzem farina de cigrò, de pèsols, de teff, etc. Això ens permet aconseguir un gran ventall de sabors en els nostres plats. I aquesta mateixa varietat és la que busquem també en els nostres farcits i textures, per tal que els plats tinguin gustos diferents. I a més a més que siguin inclusius, és a dir, aptes per a tothom.

— **Quins objectius teniu per aquest 2024?**
Ens agradaria obrir un segon establiment.

Actualment estem a l'Eixample Esquerre i ens està anant molt bé i ara ens agradaria obrir a l'Eixample Dreta o el Poblenou un segon establiment. Aquest és el repte que ens hem posat per aquest 2024.

— **Segons els vostres clients, quins són els plats estrella de Pötstot?**

De plats estrella tenim la sabrossada, que és un *must* si veniu, les croquetes d'espínacs, les braves, els canelons, la lasanya, l'arròs de bolets, les crestes... i com a postres, les postres de xocolata en quatre textures i el flam de coco amb mango confitat.

— **Aneu canviant la carta?**

Des que hem obert és veritat que hem canviat poc la carta perquè és molt extensa i permet venir diverses vegades a fer un àpat i menjar coses diferents. Fins ara ens hem limitat a anar-ne modificant alguns plats segons la temporada, però ara sí que toca arremangar-se un altre cop. La nostra idea és que la cuina de Pötstot estigui viva; un espai on passen coses, que evolucioni. Aquests dies estem elaborant plats nous, dels quals estem molt contents, i aviat es podran tastar.

Celíacs Joves

Trobada de joves i dinar d'hivern ben càlid

A CÀRREC de Míriam Baños



El grup de joves hem arrencat l'any amb un "Dinar d'hivern" ben entretingut i, sobretot, deliciós a Naked&Sated.

La trobada ens va permetre conèixer moltes cares noves que sempre es van afegint a cada esdeveniment i plantejar el 2024 amb moltes ganes de fer més activitats. Poder compartir un àpat amb 20 persones celíacques et permet tastar i gaudir d'una gran varietat de menjar i alhora compartir anècdotes, riures, sentir-te súper aco-

llit pel grup i també fer noves amistats... És d'allò més enriquidor! I queda demostrat per tota la gent que va repetint assistència sempre que pot.

El grup segueix en evolució i les noves energies per coordinar activitats són més que benvingudes!

Si encara no has assistit a cap activitat o tens idees per aportar, t'estem esperant!

RECORDA!

Si tens entre 18 i 35 anys i vols formar part del grup

Celíacs Joves escriu-nos a celiacsjoves@celiacscatalunya.org i t'explicarem tot el que necessites saber!

T'hi animes?

Salamat Clot

Restaurant 100% sense gluten, amb elaboracions casolanes, cuina mediterrània amb influència argentina, terrassa acollidora i sala interior privada per a grups!

Instagram: @salamatclot Tel: 937 20 31 04



Espai sense gluten

Editem el Manual de bones pràctiques per a la Restauració Sense Gluten



En el marc del Projecte Restauració, l'Associació Celiacs de Catalunya hem editat el **Manual de bones pràctiques per a la Restauració Sense Gluten**, amb el suport de l'Agència Catalana del Consum, del Departament d'Empresa i Treball, amb l'objectiu de garantir espais segurs per a totes aquelles persones que hagin de seguir una dieta sense gluten i vulguin menjar fora de casa.

El passat febrer es va presentar aquest manual en una sessió online on **s'hi van sumar un centenar d'establiments de restauració** (restaurants, hotels, obradors...).

El **propòsit d'aquesta guia és donar resposta als dubtes que es plantegen els restauradors** per saber com s'han de tractar els aliments a l'hora d'evitar el contacte encreuat amb gluten i oferir als seus clients menjar sense gluten amb les màximes garanties.

En aquest sentit, el manual aporta **eines pràctiques i coneixements fonamentals per oferir una experiència gastronòmica segura** a totes aquelles persones que hagin de seguir una dieta sense gluten. S'hi inclouen protocols específics i s'hi expliquen, amb indicacions clares i senzilles, tots aquells aspectes que els restauradors han de tenir en compte a l'hora d'oferir menjar sense gluten al seu establiment, des de l'homologació dels proveïdors o el correcte emmagatzematge

de les matèries primeres, fins a les pautes que s'han de seguir per dur a terme correctament l'elaboració i el servei sense gluten a cuina i sala.

Així mateix, aquesta guia dona resposta a una necessitat real del col·lectiu. Actualment, el **7% de la població pateix alguna malaltia que li impedeix consumir gluten**, no obstant això, hi ha molts pocs establiments acreditats on es pugui menjar sense gluten de forma totalment segura per a la seva salut. Si a aquesta xifra hi sumem la mitjana d'acompanyants que hi ha quan es menja fora de casa, el número de comensals es multiplica. Podem afirmar doncs que, a Catalunya existeix un públic potencial de 2 milions de persones que es podran beneficiar d'aquesta iniciativa.

La guia és un primer pas per aconseguir que els establiments de restauració tinguin eines per cuinar sense gluten amb seguretat i que, en segon pas, **s'animin a acreditar-se amb l'Associació Celiacs de Catalunya, garantint la seguretat al col·lectiu.**

↓ Aquesta guia, dirigida als professionals del canal HORECA, es pot consultar en format digital, gratuïtament, a la web de l'Associació.



JORDI ESTEVE

Xef del Restaurant Nectari

i abanderat de l'Associació

Explica per què és important incorporar opcions sense gluten segures per poder atendre a tots els seus comensals: "Tot va començar fa uns anys quan encara no hi havia tanta informació pel que fa a la celiaquia en restauració. La meua germana em va animar a fer alguna cosa per la població celíaca, tot i que en un principi no ho veia viable. Tot i així, un dia va venir un nen de 7 anys amb la seva mare al restaurant i em va dir que era celíac. Li vaig preparar el seu àpat, es va emocionar molt en saber que tenia opcions sense gluten segures i li va caure una llàgrima a la mare. A partir d'aquest dia vam decidir que havíem de començar a treballar per a ells, ja que s'ho mereixen. Ens vam posar a treballar i vam contactar amb l'Associació Celiacs de Catalunya, i gràcies a la seva ajuda el nostre dia a dia és molt més fàcil per a tothom".

EVA REBULL

Fornera i propietària de la Fleca Rebull

Exposa la importància d'obtenir la certificació com a establiment sense gluten: "Acreditar-se a l'associació és un gran pas, ja que dona una confiança als clients que si no, no tenen. Obre les portes a què la gent pugui venir a gaudir dels nostres productes amb tranquil·litat. Nosaltres quan vam començar teníem productes amb gluten i sense gluten al mateix local i això donava certa incertesa. Per tant, la certificació va ser clau perquè la gent confiés en la bona feina que estàvem fent i que a dia d'avui continuem fent".

JULIÁN CANTERIA

Cap de sala del restaurant El Rey de la Gamba

Expressa la seva gratitud a l'Associació Celiacs de Catalunya: "acreditar-se com a establiment sense gluten ha sigut una experiència molt enriquidora i fàcil de gestionar gràcies a l'acompanyament que ens ha brindat l'Associació Celiacs de Catalunya durant tot el procés".



OBRADOR

GLUTEN FREE

glutenfree@obradorglutenfree.com

C/ Av. Sant Joan Bosco, 35, Baixos

17007 Pont Major (Girona)

glutenfree@obradorglutenfree.com

www.obradorglutenfree.com

Tel. 972 75 45 60

680 30 38 75



 obrador_glutenfree22

nagual

Hi ha una tortilla Nagual per a cada ocasió



10 cm



Per al picoteig



12 cm



Per als tacos



15 cm



Per a les fajitas o les quesadillas



20 cm



Per als burritos o wraps

Escull la teva a la botiga de confiança!

Calaix sense gluten

Ajuntaments implicats amb el col·lectiu celíac



“En l'àmbit local és possible trobar algun programa que afavoreix l'accés de persones amb celiàquia als aliments específics i hi ha municipis que aproven mocions a favor del col·lectiu”

És una certesa que cal el suport de les institucions públiques perquè es puguin fer efectives noves mesures que generin canvis a la nostra societat. És per això que des de l'Associació treballarem perquè les necessitats del col·lectiu amb celiàquia siguin escoltades, tant en l'àmbit estatal com en l'autonòmic i en el local.

Avui dia, les persones amb celiàquia d'Espanya i Catalunya no compten amb cap ajuda per fer front al seu tractament, la dieta sense gluten. Segons l'últim informe de preus de productes sense gluten 2024 de FACE, les persones que pateixen celiàquia paguen 1.087,72 € més anuals en la cistella de la compra. A això se li suma la falta de sensibilització social, el retard en el diagnòstic i la dificultat a l'hora de menjar amb seguretat fora de casa: restaurants, festes populars..., entre altres.

Tot i no disposar d'ajudes avui dia en l'àmbit nacional, **en l'àmbit local, i gràcies a l'impuls de l'Associació, hi ha Ajuntaments que aproven mocions o convenis a favor del col·lectiu.**

Un cop aprovada una moció cal treballar en un Pla d'Acció Anual on es plantegin les mesures a prendre, com pot ser tenir en compte al col·lectiu amb celiàquia fent accions formatives i informatives per sensibilitzar sobre la malaltia, treballar perquè hi hagi establiments segurs al municipi,

que les persones amb celiàquia en risc d'exclusió puguin accedir a productes aptes, que es facin formacions a les escoles i gestions d'incidències, i que es tinguin en compte opcions alimentàries segures a les festivitats, avituallaments d'esdeveniments esportius i activitats que es duguin a terme al municipi.

Ajuntaments que aquest 2024 han aprovat mocions en favor del col·lectiu o han renovat convenis per a dur a terme accions pel col·lectiu:

- Vilafranca del Penedès i Vilanova i la Geltrú són dos dels municipis que han aprovat mocions a favor del col·lectiu durant aquest any 2024. Per la seva banda, el municipi de Vilafranca del Penedès ha celebrat la Festa del Xató al març, on s'han ofert opcions sense gluten, amb la supervisió dels protocols per part de l'Associació. Alhora, s'està treballant per acreditar més establiments del municipi.

- Enguany, també, el municipi de Ferreries de Menorca ha renovat el conveni d'accions amb l'Associació.

Pel que fa a subvencions, lamentablement, tot i els nostres esforços, únicament el consistori de Vilanova del Camí, un any més, ha renovat el seu compromís amb les persones amb celiàquia, convocant ajudes destinades a alleujar les

despeses de la compra d'aliments sense gluten.

Consistoris com el de Sant Pere Ribes ha mostrat interès a promoure una moció, i altres ajuntaments com Lleida i Igualada s'han interessat a fer algun tipus d'acció a favor del col·lectiu.

En alguns casos, les mocions aprovades no es fan efectives i queden en un no res, és per això que el paper dels voluntaris de les delegacions és fonamental per vetllar que s'acabi executant el Pla d'Acció Anual. Les accions puntuals són molt benvingudes, però el col·lectiu amb celiàquia necessita mesures amb un compromís sostingut en el temps.

Per altra banda, alguns municipis on tenim delegació convoquen subvencions per a entitats sense ànim de lucre i presentem els nostres projectes. Enguany la majoria encara estan en període de valoració de les sol·licituds o encara no han fet la convocatòria pel 2024.

Des d'aquí agraim la seva implicació als consistoris mencionats i instem a la resta d'ajuntaments de Catalunya i Menorca a que segueixin el seu exemple.

Viatge a Istanbul sense gluten

A CÀRREC de Kiko Borràs



← Foto de la coberta d'un llibre de l'Ana Gomila Domènech amb Istanbul al fons.

El nostre delegat de Menorca, Kiko Borràs, comparteix amb tots nosaltres el viatge que va fer a inici del 2024 a Istanbul.

Un any després del meu viatge per Israel, volia tornar aquest any cap al mar Mort, entrar a Jordània i arribar a Egipte. Malauradament, amb la guerra de Gaza no era recomanable fer aquest viatge i molt em temo que l'hauré de posposar molts anys. Des d'aquí el meu record i agraïment a totes les persones amb qui vaig coincidir a Israel, tant palestins com israelians, cristians, musulmans, jueus o ateus.

Per celebrar el Cap d'Any del 2023, vaig decidir anar a Istanbul, destí que el meu amic Nacho em va posar al mapa quan vam coincidir a Estocolm fa ja molts anys.

La preparació del viatge va ser fàcil, ja que Turkish Airlines em deixava portar 8 kg i una maleta una mica més gran que la vegada anterior. El meu equipatge com a celiac consistia en coberts reutilitzables, tupper de plàstic per portar menjar i/o utilitzar de bol, tres pomes i un pot de plàstic ple de cereals i civada sense gluten.

El menú d'emergència que acostumo a consumir per esmorzar o sopar consta de cereals sense gluten amb civada sense gluten acompanyats de coses que fàcilment es poden aconseguir com llet, iogurts, pomes o plàtans,

ja sigui en una botiga o al bufet d'un hotel. Igual que un cafè o un te. Aquest any ho he complementat amb ous durs.

Abans del viatge no vaig fer els deures i vaig començar a buscar on i què menjar ja en el destí. No és recomanable, així que us recomano planificar i indagar a webs d'associacions de celiacs.

Habitualment vaig de motxiller i amb el mínim d'equipatge. Segur que altres persones amb celiàquia porten més menjar que jo i segurament no passen gana.

Una recomanació immediata en arribar a destí és que si no tens una companyia telefònica amb roaming a Turquia, compris immediatament una targeta SIM. A l'aeroport te la venen i la instal·len en 10 minuts. Si no ho fas, pots endur-te una sorpresa a la pròxima factura. Per moure't per Istanbul n'hi ha prou amb un mapa i tenint celiàquia el mòbil és imprescindible.

El viatge el vaig pensar de forma que passaria les dues primeres nits a la zona moderna d'Istanbul i després ja aniria improvisant. A l'arribar ja tenia la reserva de l'hotel i el trasllat des de l'aeroport. La meva amiga Ana (@ana_gomila_domenech) em va recomanar la zona i moltes altres visites que vaig realitzar durant el viatge, ja que ha ambientat a Istanbul diverses parts dels seus llibres i ho coneix millor que molts turcs.

“El meu equipatge com a celiac consistia en coberts reutilitzables, tupper de plàstic per portar menjar i/o utilitzar de bol, tres pomes i un pot de plàstic ple de cereals i civada sense gluten”



↑ Foto d'un esmorzar.

→ Foto del sopar de Cap d'Any.

En un blog vaig trobar diverses opcions a prop del meu hotel de la zona moderna d'Istanbul, però un cop allí ja no tenien res sense gluten. Era una informació a Internet que s'havia quedat obsoleta. Cal anar amb molt de compte amb aquestes recomanacions, ja que hi podria haver contacte encreuat amb gluten en aquests establiments.

Com que se'm feia tard, vaig haver de tirar del meu menú d'emergència i del supermercat. Finalment, el meu àpat de Cap d'Any va ser un parell de plàtans i un barra de xocolata sense gluten.

Els dies següents vaig seguir tirant del supermercat comprant llet, fruita, formatge, llaunes de tonyina o sardines, iogurt natural, Toblerone, etc. A més, pel carrer hi havia paradetes on feien castanyes i panotxes de blat de moro rostides (que vaig demanar sense sal ni res per sobre).

Un dia que passava molta gana vaig entrar en un restaurant hindú i, tot i l'exquisida carta, vaig demanar arròs blanc "sense res de res, ni sal". Va ser molt pobre, sobretot veient els plats que sortien de la cuina... Em vaig apuntar portar sempre una llauna de tonyina a la bossa per barrejar amb futurs plats d'arròs blanc.

El tercer dia em vaig mudar a l'alberg "Cheers Hostel", a la zona antiga d'Istanbul i molt a prop de la Mesquita de Santa Sofia. Allà per 15 € (pagant en euros) tenia l'es-



morzar inclòs i nou companys de dormitori! De l'esmorzar poc podia aprofitar de totes les pastes que hi havia al bufet, però tot i així m'anava bé demanar un bol amb llet, posar-hi la meua fruita del dia (poma o plàtan), agafar dos ous durs, un iogurt i beure un cafè. Tot un luxe d'esmorzar per estar així de viatge, tot i que poc variat d'un dia a l'altre.

En el QR d'aquesta pàgina teniu un àudio, per demanar menjar sense gluten en turc, que us pot ser molt útil: *No puc menjar res que contingui blat perquè conté quantitats excessives de gluten. Soc celíaca i fins i tot un trosset de pa em posa malalta. Això inclou salses, sopes i plats cuinats amb farina.*

Que la celiaquia no us freni! Gaudiu d'Istanbul perquè és xulíssim!

↓ Podeu descarregar l'àudio en aquest QR



Coca de recapte



INGREDIENTS

- * 1 ceba escalivada
- * 1 pebrot escalivat
- * 1 albergínia escalivada
- * 5 anxoves
- * Salsa de tomàquet sense gluten (s/g)
- * 1 coca fogassa s/g o 1 llesca de pa s/g

Preparació

Escalfem el forn 10 minuts a 200 °C.

En el cas de la coca fogassa sense gluten, l'obrirem per la meitat, de manera que tindrem 2 coques. Però si fem servir una llesca de pa sense gluten (s/g), ja podrem començar amb la recepta!

Tallarem la ceba, el pebrot i l'albergínia a talls d'un dit d'ample, i reservarem.

Posarem una capa de salsa de tomàquet sense gluten sobre la llesca o a sobre la coca fogassa amb l'ajuda d'una cullera. Afegirem la ceba, el pebrot i l'albergínia de manera que quedi ben repartit per sobre la base, i finalment repartirem les anxoves per sobre, com a la fotografia.

Un cop a punt, 10 minuts de cocció a 180 °C.

Pa de pessic de xocolata



Pel pa de pessic

- * 370 g de farina d'arròs etiquetada s/g (pot ser integral)
- * 375 g de midó de blat de moro etiquetat s/g
- * 4 g de goma xantana
- * 15 g d'impulsor etiquetat s/g
- * 30 g de cacau en pols etiquetat s/g
- * 1 polsim de sal
- * 500 g de sucre
- * 5 ous
- * 370 ml d'aigua o bé 325 ml de llet + 45 ml d'aigua / suc de taronja (optatiu)
- * 500 g d'oli d'oliva, d'oli de gira-sol o margarina etiquetada s/g o mantega
- * 1 culleradeta de vainilla líquida etiquetada s/g, o 1 ratlladura d'una llimona, o 1 ratlladura d'una taronja
- Opcional:* 1 polsim de canyella o gingebre etiquetats s/g

INGREDIENTS

Per la cobertura

- * 200 g de xocolata de cobertura s/g (triturar)
- * 70 g d'aigua
- * 70 g de mantega

Preparació

Barregem tots els ingredients amb les varetes batedores, no cal seguir un ordre en concret, i col·loquem la massa repartida en un motlle prèviament engreixat.

Posem a coure el pa de pessic a 180 °C uns 50 minuts. Abans de treure'l del forn cal punxar-lo amb un pinxo per comprovar que estigui cuit. El pinxo ha de sortir net.

Deixem refredar mínim un parell d'hores.

Un cop tenim el pa de pessic fred, l'obrim en horitzontal per la meitat. Posem una capa de mermelada de maduixa, gerds, albercoc..., el gust que més us agradi. I tornem a posar la resta de pa de pessic sobre la capa de mermelada.

Procedim a fer la cobertura de xocolata barrejant a foc lent la xocolata, l'aigua i la mantega fins a obtenir una cobertura brillant.

Col·loquem un paper de forn sobre la taula de treball, posem el pa de pessic a sobre i amb l'ajuda d'una cullera sopera deixem caure la xocolata damunt del pa de pessic, de manera que quedi una capa uniforme a tota la superfície. El traspasem en una safata i ho deixem refredar a la nevera 1 h com a mínim.

Un cop fred, es pot decorar amb el que ens faci més gràcia i a gaudir!

Festes infantils sense gluten

Si el pastís d'aniversari no pot ser sense gluten, s'agraeix una alternativa de rebosteria sense gluten per a l'infant amb celiàquia

Millor preparar una xocolata desfeta sense gluten per a tothom

Identificar els gots amb els noms dels infants per evitar manipulacions

El pintxos de fruita, mozzarella i tomàquet són una bona opció sense gluten i de servei individual

A més del pa, l'embotit cal que sigui sense gluten

Si es donen llaminadures, poden ser sense gluten per a tothom

La barreja de fruits secs etiquetada i la fruita són una bona opció saludable sense gluten. Cal protegir en un tupper les racions per a l'infant amb celiàquia per evitar el contacte encreuat amb gluten

L'hummus i el guacamole acompanyats de palets de pa o nachos sense gluten poden ser una opció saludable per a tots els infants

Per evitar el contacte encreuat amb gluten, és millor donar el menjar sense gluten protegit en una bosseta a l'infant amb celiàquia. A ser possible, oferir opcions semblants a les ofertes a la resta d'infants



Amb la col·laboració de:



MERCADONA

Celiacs en castellano

Editorial

¡Logramos un hito histórico!

¡Este primer semestre del año ha estado cargado de hitos! Aparte de las acciones del día a día como atender a las personas acabadas de diagnosticar, organizar actividades en línea y presenciales, hacer campañas de sensibilización sobre la enfermedad, y mucho más, hemos **impulsado por segundo año consecutivo la feria Mediterranean Gluten Free Forum** con más de 8.000 asistentes, no hemos faltado a la manifestación en Madrid para defender los derechos del colectivo celiaco y, sobre todo, **hemos logrado un hito histórico**: a petición de nuestra entidad, el 16 de mayo, coincidiendo con el Día Internacional de la Celiaquía, se ha realizado la **primera Jornada Parlamentaria sobre Celiaquía de la historia**.

Hemos instado a los miembros del Congreso a **impulsar una Proposición No de Ley que favorezca el desarrollo de un Plan Nacional sobre la Enfermedad Celiaca**, abordando de manera integral las principales reivindicaciones del colectivo, como fomentar la investigación para mejorar el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad, crear un sistema de ayudas a la Cartera Nacional de Salud o Complementaria, realizar un estudio poblacional del número de personas con celiaquía que hay en España y adaptar los protocolos de atención de la enfer-

medad celiaca a las últimas evidencias científicas, entre otras.

Hemos salido de la cámara con el compromiso en firme de diputadas del PSOE de registrar una PNL que dé respuesta a nuestra propuesta y, después de la jornada, hemos contactado con diputados de ERC, Sumar, Juntos, PNV y VOX, que se habían mostrado interesados en las conclusiones de la jornada, para facilitarlos la exposición de motivos que justifica la presentación de una PNL para romper con el agravio sanitario que sufrimos las personas con celiacía.

Aparte, recientemente, en abril, hemos impulsado el **Registro de una nueva PNL** en el Congreso de los Diputados de la mano del grupo Esquerra Republicana de Catalunya para la **rebaja del tipo impositivo del IVA de los productos específicos para celiacos**, la cual aún está pendiente de debate y votación.

¡Y estas son solo algunos de los hitos logrados los primeros meses del año! Desde la Asociación continuaremos trabajando día a día para cambiar la realidad del colectivo celiaco tanto en el ámbito local, autonómico, como estatal, hasta que llegue un momento que nuestros derechos estén garantizados.

Impulsamos por segundo año el Mediterranean Gluten Free Forum, con más de 8.000 visitantes

El fin de semana del 25 y 26 de mayo, más de 8.000 personas han visitado la segunda edición de la feria Mediterranean Gluten Free

Forum (MGFF) impulsada por la Associació Celiacs de Catalunya, en colaboración con Fresh Media Group. En este acontecimiento, ce-

lebrado en el Museo Marítimo de Barcelona, hemos conmemorado el Día Internacional de la Celiaquía (DIC). Ha constituido un espacio lúdico y también reivindicativo del colectivo celiaco.

La feria ha tenido la presencia de unos setenta expositores que han presentado nuevos productos 100% libres de gluten para aquellas personas que sufren algún tipo de patología relacionada con la ingesta de gluten. Entre los productos se encuentran panes y pasteles artesanales, kombutxa artesanal y 100% ecológica, granola ecológica, pastelería, pizzas, tapas y crepes, así como quesos y embutidos artesanales.

Josep Garcia, director de la Mediterranean Gluten Free Forum ha señalado que *“la feria Mediterranean Gluten Free Forum se consolida en Barcelona como un acontecimiento único a nivel nacional, que crea cohesión de grupo y fomenta el sentimiento de pertenencia y que da visibilidad al colectivo celiaco. A la vez, permite que empresas y emprendedores que se dedican a la producción de productos sin gluten puedan presentar sus novedades y conversar directamente con las personas que siguen una dieta libre de gluten, ofreciendo una oportunidad única para conocer de primera mano sus sensaciones, expectativas y necesidades”*.

Esta edición ha contado nuevamente con charlas, conferencias, showcookings y actividades infantiles relacionadas con el mundo sin gluten, que han tenido lugar en el espacio Airos gluten free y en el espacio Mediterranean de la feria.

A través de estas actividades, llevadas a cabo de la mano de expertos en enfermedad celiaca y dieta sin gluten, así como de la mano de grandes cocineros, productores y obradores comprometidos con el colectivo, se ha proporcionado información clara y accesible, se han resuelto dudas frecuentes, se ha fomentado la adherencia a la dieta sin gluten y, a la vez, la innovación en la cocina sin gluten.

También se han puesto de relieve algunas de las situaciones que viven las personas que sufren enfermedad celiaca o personas sensibles al gluten no celiacas, como por ejemplo, como los condiciona o limita a la hora de viajar, en la mesa redonda con influencers *Como viajar sin gluten sin morir en el intento*, o bien la charla de la Dra. en psicología Gentzane Carballo, dirigida a padres y madres sobre cómo puede afectar socialmente y emocionalmente la enfermedad celiaca a los hijos, la cual se ha podido llevar a cabo gracias a la colaboración de Mercadona. También ha tenido un peso importante la gastronomía, con charlas como *De un plato insípido a uno gourmet: por qué o como comer delicioso, sencillo y nutritivo sin gluten*, con Danny Faccio, del blog Singlutenismo y paciente activa o bien el showcooking a cargo del chef Jordi Esteve, del restaurante Nectari, que ha preparado una coca de recapte con lomo de atún en escabeche sin gluten, ambas también gracias a Mercadona.

No ha faltado la participación de dos doctoras, la Dra. Gemma Castillejo, gastroenteróloga pediátrica del Hospital de Reus, con un es-

pecial Q&A *La doctora responde* y la Dra. Montse Montraveta, jefa de la sección de Pediatría, Unidad de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del Hospital Germans Trias, que ha participado en la mesa redonda *El creciente*

diagnóstico de patologías digestivas.

Las empresas patrocinadoras de la feria han estado Airos, Galletas Gullón, Naturitas, Nutri-plato, Schär y Yosoy.

Primera Jornada Parlamentaria sobre Celiaquía en el Congreso de los Diputados

El 16 de mayo de 2024 se celebró por primera vez en la historia de la democracia española una jornada dedicada a la enfermedad celíaca en el Congreso de los Diputados. Impulsada por nuestra entidad, la Associació Celíacs de Catalunya, y con el apoyo y la participación de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) y la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de la Comunidad de Madrid, **la jornada ha servido para llevar al entorno político un debate sobre los últimos avances en el estudio y el tratamiento de la enfermedad, y pedir la creación de un Plan Nacional de la Enfermedad Celíaca que contemple las principales reivindicaciones del colectivo,** como fomentar la investigación para mejorar el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad, crear un sistema de ayudas en la Cartera Nacional de Salud o Complementaria, que los productos específicos sin gluten tributen al 4% de IVA, realizar un estudio poblacional del número de personas con celiaquía que existen en España y adaptar los protocolos de atención de la enfermedad celíaca a las últimas evidencias científicas, entre otras.

Entre el 1 y el 2% de la población de los países occidentales sufre celiaquía y, aunque afecta a todos los grupos de edad, la incidencia en mujeres duplica la de los hombres. En España hay 481.000 personas con celiaquía, de las que 360.640 no están diagnosticadas, lo que afecta tanto a su salud y calidad de vida, como a costes sanitarios asociados al desarrollo de patologías graves provocadas por no seguir el tratamiento. En 2018 el Ministerio de Sanidad publicó el Protocolo de Diagnóstico de la Enfermedad Celíaca en el que participaron entidades de pacientes, médicos y otros profesionales vinculados al tratamiento de la patología. Sin embargo, los protocolos de diagnóstico europeos se han ido actualizando y tanto los nacionales como los autonómicos han quedado desfasados. Se prevé que su actualización llegue este año, pero si no se consigue que vaya acompañada de una formación específica para médicos de familia y gastroenterología de todo el país, será un documento de poca aplicación práctica.

Las asociaciones de afectados consideramos necesario fomentar la investigación para mejorar el diagnóstico y el tratamiento de

la enfermedad, pero complementándola con acciones específicas para mejorar la detección precoz y acortar los plazos de diagnóstico, que actualmente son de siete años de media en adultos. Para ello, proponemos la implantación de alertas en el sistema informático de los centros de salud de forma que, ante unos parámetros concretos que hagan sospechar que el paciente tiene celiaquía, el mismo sistema avise al profesional sanitario. Consideramos también necesaria **la creación de unidades específicas especializadas en celiaquía** dentro del sistema de salud público en cada territorio, al menos una por provincia para ayudar a la reducción del tiempo de diagnóstico y evitar falsos diagnósticos; así como la inclusión de la figura del dietista-nutricionista en el Sistema Nacional de Salud para asegurar la correcta adhesión al tratamiento del paciente con celiaquía.

Comer fuera de casa es uno de los aspectos más problemáticos del día a día de la persona con celiaquía, porque condiciona su vida social. La mayor parte de los establecimientos que ofrecen comida identificada como "sin gluten" no cumplen el Reglamento Europeo 828/2014 (contener menos de 20 partes por millón de gluten). Por ejemplo, en Cataluña sólo un 1% de estos restaurantes se consideran seguros para los pacientes con celiaquía. Ante esto, desde la Associació Celíacs de Catalunya formamos gratuitamente a los restauradores interesados, pero no es suficiente, es necesaria más formación, controles y garantías de acceso a la Administración pública.

Otro de los problemas de las personas con celiaquía, como todos sabemos, es el coste de los productos sin gluten, ya que **mantener una estricta dieta sin gluten supone unos 1.087,72 € más al año, por persona, en la cesta de la compra,** según el informe de precios de alimentos sin gluten 2024 publicado por la FACE. Y es que los pacientes con celiaquía no recibimos ningún tipo de ayuda pública, lo que supone un agravio en comparación con los afectados por otras enfermedades.

El catálogo de prestaciones sanitarias establecido en la Ley 16/2003 no da una respuesta suficiente a las necesidades que requiere la enfermedad celíaca dado que la dieta sin gluten no se reconoce como medicina. Tampoco queda incluida en el Real Decreto 16/2012 de medidas urgentes para garantizar la sostenibilidad del Sistema Nacional de Salud, en el que se establecen los copagos. Sin embargo, el Gobierno sí reconoce el agravio económico que sufren estos pacientes, ya que proporciona ayudas económicas directas a los afectados cuando se trata de miembros del Ministerio de Defensa y de la Mutua General de Funcionarios Civiles del Estado (MUFACE). **En toda España sólo encontramos once iniciativas provinciales orientadas a ayudar a los pacientes con celiaquía,** de las cuales únicamente ocho son de tipo económico; las demás son programas de asistencia alimentaria de carácter solidario, acciones caritativas que tratan de paliar las consecuencias de la carencia de medidas públicas compensatorias. Y, además, son ayudas testimoniales y deficientes porque, pese a su buena voluntad, no cuentan con el

apoyo ni los recursos necesarios para llegar a todo el colectivo celiaco.

Por eso **uno de los puntos del Plan Nacional de Enfermedad Celiaca que reclamamos es la creación de un sistema de ayudas, ya sea mediante subvención directa, deducción fiscal o inclusión de los productos específicos sin gluten en la Cartera Nacional de Salud o Complementaria**, de forma que cese el agravio sanitario que sufre actualmente este colectivo. Y también que los productos específicos sin gluten tributen al 4% al ser productos de primera necesidad para ese colectivo.

La mayoría de los países europeos sí disponen de ayudas económicas o alimentarias para costear el tratamiento de estos pacientes. Algunos ejemplos en nuestro entorno son Italia, que ofrece cupones para la compra de alimentos que varían en función del sexo y la edad, Portugal, que ofrece subvenciones y beneficios fiscales a los afectados, y Francia, que reembolsa parcialmente algunos productos para celiacos. La gran mayoría de estos países no imponen requisitos económicos para acceder a las ayudas, que además son permanentes desde el momento en el que se ha demostrado que la persona sufre la enfermedad.

PRÓXIMOS PASOS

En la Jornada Parlamentaria sobre Celiacía vinieron dos diputadas del PSOE, Carmen Castilla y Carmen Andrés, que hicieron una **declaración de compromiso de impulsar una Propuesta de No Ley (PNL) en el Congreso de los Diputados por la creación de un Plan Nacional de Enfermedad Celiaca**. Además, el 20 de abril también tuvimos contacto con diputados que mostraron interés en las conclusiones de la jornada, de los grupos parlamentarios Sumar, UPN, ERC, Junts y VOX, para

facilitarles la exposición de motivos que justifica la presentación de una PNL para romper con el agravio sanitario que sufrimos las personas con celiacía.

Desde la Associació Celiacs de Catalunya continuaremos insistiendo y haciendo presión para conseguir que se impulse y ejecute esta PNL.

OTRAS INICIATIVAS DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA

En el marco del Día Internacional de la Celiacía, este año también hemos impulsado otras iniciativas:

* 168 escuelas catalanas han ofrecido un menú sin gluten en el comedor escolar.



* La AOECS ha impulsado una carrera virtual para recaudar fondos para las personas con celiacía afectadas por el conflicto de Ucrania.



* El 16/05 se han iluminado las fachadas de varios edificios emblemáticos (Ayuntamiento, Generalitat...), en todo el territorio.

* Hemos celebrado los actos conmemorativos y reivindicativos del Día Internacional de la Celiacía en el marco del Mediterranean Gluten Free Forum.

Editamos la Guía de ahorro y aprovechamiento alimentario sin gluten

Desde la Associació Celiacs de Catalunya hemos editado la *Guía de ahorro y aprovechamiento alimentario sin gluten*, gracias a la colaboración del Departamento de Acción Climática, Alimentación y Agenda Rural de la Generalitat de Catalunya.

Todos los socios y socias podéis consultar la versión digital de forma gratuita en este QR:



Hemos considerado conveniente y necesario, especialmente en el contexto de crisis climática actual, la creación de esta guía. Actualmente, se estima que **1/3 de todos los alimentos producidos anualmente para el consumo humano se derrochan** y, por lo tanto, no se consumen, según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). En la Unión Europea, cada año se derrochan 88 millones de toneladas de alimentos, con un coste asociado de 143 billones de euros. La mitad se genera durante la producción, procesado, comercialización y servicio de estos alimentos, **pero la otra mitad del derroche alimentario, concretamente un 53%, se genera en los hogares**.

Así mismo, es necesario tener en cuenta la **falta de conciencia medioambiental en cuanto a la estacionalidad de los alimentos**. En la actualidad, se pueden encontrar una gran variedad de frutas y verduras durante todo el año, por esta razón, queremos promover el consumo de alimentos de temporada y de proximidad, cosa que fomenta el desarrollo económico del territorio y contribuye a reducir la huella ambiental producida por el transporte.

Los productos sin gluten se caracterizan por ser más perecederos y, a la vez, presentar una fecha de caducidad mucho más reducida en comparación con sus homólogos con gluten. En consecuencia, muchos de estos pueden acabar no siendo consumidos, favoreciendo su desperdicio y contribuyendo al aumento de los gastos.

Es necesario ser conscientes de como la evolución de la cesta de la compra ha cambiado en los últimos años, para conseguir una mejora tanto en el ámbito de la salud pública como en el de la sostenibilidad.

A pesar de que esta guía es útil para todo el mundo, es dirigida especialmente para el colectivo celiaco, el cual por salud tiene que consumir productos específicos sin gluten, que son más caros. **Una persona con celiacía gasta de media 1.087,72 €* más en la cesta de la compra básica anual**. Como que es una enfermedad que tiene un componente genético, es común que haya más de un celiaco a la familia, por lo cual esta cifra se multiplica. Actualmente, ni en el ámbito estatal ni autonómico hay ninguna ayuda económica para todas las personas celiacas para hacer frente a este sobrecoste de la cesta de la compra, así que quedan totalmente desamparadas y en situación de vulnerabilidad.

Con esta guía queremos poner nuestro grano de arena para sembrar las semillas de pequeños nuevos hábitos que las personas pueden incorporar en su día a día. A largo plazo, **no solo serán útiles para ahorrar en la cesta de la compra sino para vivir en un mundo más sostenible**. Desde la Asociación de Celiacos de Cataluña pretendemos unir ambos conceptos y

(*) "Informe de precios 2024", de FACE

ayudar a ahorrar al colectivo celiaco, que tanto lo necesita. Queremos poner luz y dar ideas para evitar el derroche alimentario, ahorrar comiendo sin gluten, seguir una dieta sana, variada y equilibrada y, a la vez, ser respetuosos con el medio ambiente. Además, la guía incluye recetas de aprovechamiento sin gluten elaboradas del chef Mateo Sierra, tan buenas como útiles!

Qué se puede encontrar a la guía?

– Calendario de frutas y verduras

Un nuevo estudio epidemiológico catalán sugiere que la vacuna del Rotavirus podría ser un factor preventivo en niños en el desarrollo de celiaquía

Un estudio epidemiológico catalán, llevado a cabo por el Hospital Universitario Mútua Terrassa, publicado recientemente en la revista Nutrients y becado con la Beca Vicente Barea por la Asociación Celíacs de Catalunya, evidencia que no se ha producido un aumento de la prevalencia de la enfermedad celíaca en niños de entre 1 y 5 años, entre 2013 y 2019, tal y como decían estudios previos. La prevalencia en el estudio de 2004-07 fue de 23,62 diagnosticados por cada 1000 pacientes y en este estudio (2013-19) fue de 12,55/1000. Las investigaciones remarcan la necesidad de realizar estudios de prevalencia a lo largo del tiempo, utilizando la misma metodología en la misma área geográfica.

de temporada, y de pescado y marisco.

- Planificación de un menú sin gluten y su.
- Consejos de aprovechamiento de los alimentos y técnicas culinarias.
- Tips para una compra inteligente.
- Consejos para el ahorro en la compra de productos sin gluten.
- Recetas de aprovechamiento sin gluten, elaboradas por el chef Mateo Sierra.
- Y mucho más!

Las infecciones de Rotavirus en edad temprana, como uno de los factores desencadenantes de la Enfermedad Celíaca

El rotavirus es una de las principales causas de diarrea grave en niños pequeños en todo el mundo. Se transmite principalmente a través de la ingesta de alimentos o agua contaminados y, una vez dentro del cuerpo, infecta las células del revestimiento del intestino delgado, causando inflamación y daño en la mucosa intestinal.

Investigaciones recientes sugieren una posible conexión entre las infecciones por rotavirus en la infancia y un mayor riesgo de desarrollar Enfermedad Celíaca. Estudios epidemiológicos han encontrado

una asociación significativa entre la exposición al rotavirus durante la primera infancia y un mayor riesgo de EC posterior en la vida.

Los mecanismos precisos que subyacen a esta asociación aún no están completamente comprendidos. Aun así, se postulan varias hipótesis. Se cree que la infección por rotavirus podría desencadenar una respuesta inmunitaria anormal en individuos genéticamente susceptibles, lo que eventualmente podría predisponer al desarrollo de EC. Además, se ha sugerido que el daño intestinal causado por el rotavirus podría aumentar la permeabilidad intestinal, facilitando así la entrada de gluten y desencadenando la respuesta autoinmune característica de la EC.

La vacuna del Rotavirus como factor preventivo

Este estudio multicéntrico encabezado por el Hospital Universitario MútuaTerrassa expone que la vacuna del Rotavirus en niños podría ser uno de los factores preventivos para evitar el desarrollo de la Enfermedad Celíaca en personas pre-dispuestas.

Los datos obtenidos se han basado en el estudio de una amplia muestra de niños que fueron vacunados contra el rotavirus y evidenciaron que la prevalencia de EC era considerablemente más baja entre los niños vacunados en comparación con aquellos que no lo fueron.

Una posible explicación de este fenómeno es que la infección por rotavirus podría desencadenar una respuesta inmunitaria anormal en individuos genéticamente susceptibles, lo que eventualmente podría predisponer al desarrollo de EC. La vacuna del rotavirus, al prevenir la infección por este virus, podría estar reduciendo este riesgo.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que la investigación sobre esta asociación aún está en curso y se necesitan más estudios para confirmar y comprender completamente este posible efecto protector de la vacuna del rotavirus contra la EC. Además, otros factores ambientales y genéticos también pueden influir en el desarrollo de la EC, por lo que la vacunación contra el rotavirus no sería la única estrategia preventiva.

La introducción de gluten en la dieta. ¿Otro factor de desarrollo?

El estudio, de momento, descarta la posibilidad de que el momento de la introducción de gluten en la dieta del niño sea un factor importante para desarrollar la celiaquía.

Algunas investigaciones sugieren que la introducción temprana de gluten en la dieta, antes de los 4-6 meses de edad, podría aumentar el riesgo de desarrollar EC en niños con predisposición genética. Se ha postulado que la exposición temprana al gluten podría desencadenar una respuesta inmunitaria

EL REY DE LA Gamba
Restaurant desde 1972

C/ Passeig Joan de Borbó, 53 (Barceloneta)
Tel.: 93 225 64 01 www.reydelagamba.com

anormal en estos individuos susceptibles, lo que eventualmente conduciría al desarrollo de la enfermedad.

En cambio, otros estudios han proporcionado resultados contradictorios, y algunos sugieren que la introducción temprana del gluten en la dieta no necesariamente aumenta el riesgo de EC en todos los niños. Además, factores como la duración de la lactancia materna y el momento de la introducción de alimentos sólidos también pueden

influir en esta relación.

Es importante destacar que la genética juega un papel fundamental en la susceptibilidad a la EC, y que no todos los niños que son expuestos tempranamente al gluten desarrollarán la enfermedad. La interacción entre factores genéticos y ambientales, incluida la dieta, sigue siendo un área de investigación activa para comprender mejor los mecanismos subyacentes del desarrollo de la EC y para informar las recomendaciones dietéticas y de manejo clínico.

La Psicoxarxa Solidaria, un servicio de apoyo psicológico por los socios y socias en situación de vulnerabilidad económica

Con el diagnóstico de celiaquía, se inicia un proceso que desencadena una serie de emociones y de reacciones que inicialmente pueden hacer tambalear la estabilidad emocional. Se activa el miedo a aquello que se desconoce, la sensación de aislamiento social, la hipervigilancia constante para evitar contaminarse..., emociones que es importante expresar y gestionar.

Es por eso que el pasado 29 de noviembre, la Associació Celiacs de Catalunya y el Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya firmamos un convenio específico para que nuestros socios y socias que estén en situación de vulnerabilidad económica y tengan necesidad de apoyo psicológico, puedan acceder a un servicio de psicología, la **Psicoxarxa solidaria**.

¿Qué es la Psicoxarxa Solidaria y como se accede?

Es un proyecto creado por el Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya para dar asistencia psicológica solidaria a las personas que lo requieren y que disponen de pocos o ningún recurso económico para asumir el gasto. La demanda se

canaliza a través de nuestra Asociación, contactando con una bolsa de profesionales colegiados y entidades colaboradoras que solidariamente ofrecen atención psicológica.

La Psicoxarxa cuenta con más de 100 profesionales que trabajan en los diversos ámbitos de intervención de la psicología, con diferentes orientaciones profesionales y metodologías variadas, dando cobertura a todo el territorio de Cataluña, disponiendo de profesionales en las diferentes localidades de las cuatro provincias catalanas. Las sesiones pueden ser presenciales o en línea y los precios pueden variar entre 5€ y 10€.

Los socios y socias que lo necesitan pueden solicitar el acceso. Para poder ser beneficiario de la Psicoxarxa solidaria, los ingresos anuales brutos de la unidad familiar no tendrán que superar unos umbrales específicos y hay que adjuntar la documentación correspondiente. Consultar en:



El convenio de colaboración con el Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya nos permite derivar a usuarios habiendo comprobado los requisitos económicos que requiere acceder al servicio.

Entrevista a Mitja Kozar, presidente de la Asociación Celiacos de Eslovenia

Mitja Kozar es presidente de la Asociación Celiacos de Eslovenia (Slovensko društvo za celiakijo). Tiene 44 años y es abogado, pero su tiempo libre lo dedica a ayudar como voluntario en la Asociación, con la que se implicó cuando diagnosticaron celiaquía a su hijo.

— ¿Cuándo se fundó la Asociación Celiacos de Eslovenia y por qué?

El 24 de marzo de 1988 se fundó la Asociación para la Enfermedad Celíaca Maribor en Maribor, la segunda mayor ciudad de Eslovenia. En 1992 pasó a denominarse Asociación Celiacos de Eslovenia (Slovensko društvo za celiakijo) y el campo de actividad se amplió a toda Eslovenia en forma de sucursales. Fue la primera asociación de este ámbito en Eslovenia y Yugoslavia de la época, y se creó con el deseo de ayudar a los niños. La celiaquía se consideraba inicialmente una enfermedad de los niños, y sólo más tarde, a partir de la investigación, se vio que se puede tener a cualquier edad.

La Asociación apoya a las personas con enfermedad celíaca en Eslovenia. Sus objetivos principales incluyen concienciar sobre la enfermedad celíaca, ofrecer apoyo y recursos a las personas diagnosticadas con esta enfermedad, defender el etiquetado sin gluten y la accesibilidad de los productos sin gluten y promover la investigación para mejorar su calidad, tratamientos y comprensión de la enfermedad.

Para hacer la solicitud, hace falta que las personas interesadas se pongan en contacto con la Asociación a través del e-mail info@celiacscatalunya.org.

Desde su fundación, la asociación ha estado activa internacionalmente, y en 1990 pasó a formar parte de la Asociación de Asociaciones de Celiacos de Europa (AOECS).

El eslogan es: Educamos. Unimos. Ayudamos. Desde 1988.

— ¿Está dirigida sólo por voluntarios?

En la sede de la asociación a Maribor trabaja una persona a tiempo parcial con tareas administrativas, pero el resto somos voluntarios, sí.

— ¿Cuántos socios tiene?

Contamos con más de 2.200 miembros. Estoy orgulloso de que sean activos y que el número vaya aumentando.

— ¿Qué tipo de actividades organizáis?

Talleres de cocina, jornadas deportivas, ferias sin gluten, un día de deportes de invierno, campamentos para familias jóvenes y campamentos juveniles. También hacemos actividades con motivo del Día Internacional de la Celiaquía.

— ¿Qué otras tareas realiza la asociación de celiacos?

Asesoramiento y tutorías; educación y asistencia; cooperación internacional y pertenencia a la AOECS; licenciar productos sin gluten; formar al personal de cocina en las cocinas públicas; acreditar establecimientos de restauración y alojamiento; y también apoyar a los socios en situación de vulnerabilidad.

Además, cooperamos y estamos implicados con todas las asociaciones eslovenas que conectan y representan a pacientes. Somos reconocidos como una organización seria y profesional con larga tradición.

— **¿En vuestro país el gobierno da algún apoyo económico a las personas con celiaquía para hacer frente al sobre coste de la cesta de la compra?**

En Eslovenia está muy bien regulado para los niños hasta los 18 años (hasta los 26, siempre que el paciente celíaco esté estudiando), ya que los padres (o tutores) reciben un subsidio mensual para el cuidado de los hijos (actualmente de 123,46 €), independientemente del nivel de sus ingresos.

Además, los padres también tienen derecho a una deducción fiscal especial en el IRPF y a la exención del pago del impuesto anual para los vehículos de turismo con una potencia del motor de hasta 150 kW incluidos (en promedio unos 100 € anuales).

— **¿Cuáles son los retos a los que se enfrenta la comunidad con celiaquía en tu país?**

Consideramos estos tres principales ámbitos:

- El retraso en el diagnóstico: hasta el 80% de los pacientes están sin diagnosticar. En algunas regiones, los retrasos en el diagnóstico alcanzan hasta 10 años. Los pacientes que no son diagnosticados a tiempo y, por consiguiente, no siguen una dieta estricta sin gluten, se encuentran con muchas complicaciones irreversibles, una tasa más alta de morbilidad y mortalidad, los niños obtienen peores resultados en las escuelas y en pacientes adultos se produce absentismo médico, que tiene un impacto negativo en la salud y la sociedad. El diagnóstico de la enfermedad y el tratamiento adecuado permiten una mejor calidad de vida de los pacientes, así

como una importante reducción de la carga económica que representa la enfermedad para el estado y la sociedad.

- Comida fuera de casa: desigualdad y aislamiento social de los pacientes. Los pacientes con enfermedad celíaca se encuentran a menudo muy restringidos socialmente y en una posición desigual. Como prácticamente no existe una oferta segura sin gluten en los restaurantes o comedores, no pueden disfrutar de aperitivos y comidas subvencionadas o asequibles a la hora de comer fuera, y es mucho más difícil participar en todas las actividades relacionadas con comer fuera. Los niños tienen problemas a la hora de comer en las cocinas de la guardería y de la escuela, ya que, por lo general, no tienen espacios separados donde el personal -que a menudo no está debidamente formado- pueda preparar comidas seguras. Problemas similares ocurren en las residencias de ancianos, donde ya ha pasado que pacientes con celiaquía han sido rechazados a causa de su alimentación. Los alumnos con enfermedad celíaca no pueden utilizar las subvenciones (vales) para comer, ya que no existe una oferta adecuada para ellos. Desde la Asociación trabajamos para abordar este aspecto y mejorar la formación del personal de cocinas públicas (residencias de personas mayores, escuelas, guarderías, dormitorios de estudiantes).

- Una dieta sin gluten es una gran carga económica para los pacientes celíacos. Los productos sin gluten son de 2 a 7 veces más caros que los productos "normales". Desde la Asociación llevamos años intentando regular esta área, habría que organizar de manera permanente la oferta de alimentos sin gluten para pacientes con enfermedad celíaca, siguiendo el ejemplo de otros países de Europa.

— **¿Tenéis un Proyecto Restauración para acreditar establecimientos de restauración sin gluten?**

¡Nos complace informaros que ya está a punto la acreditación del Proyecto Restauración para la restauración (hostales, restaurantes, pastelerías, etc.) y las instalaciones de alojamiento (hoteles, etc.)! Queremos ofrecer a los pacientes celíacos un entorno alimenticio seguro fuera de casa.

Cuando el establecimiento de restauración supera con éxito la acreditación, recibe un adhesivo que se engancha en la puerta de entrada. De esta forma, los huéspedes están seguros de que el personal está debidamente formado y que los alimentos que preparan son seguros para los celíacos.

— **¿Otorgáis la licencia de la Espiga Barrada a fabricantes de productos sin gluten?**

Sí, como único miembro esloveno de la AOECS, hace años que otorgamos la licencia de la marca Espiga Barrada a los fabricantes de productos envasados, lo que asegura un reconocimiento rápido y el más alto nivel de seguridad para las personas con celiaquía.

— **Si uno de nuestros miembros celíacos viaja a Eslovenia, ¿cómo puede saber dónde comer fuera (restaurantes...)?**

Cuando visiten Eslovenia, ¡vuestrós socios pueden contactar con nosotros y estaremos encantados de ayudarles!

Dirección: Ljubljanska ulica 5, 2000 Maribor, Eslovenia
Web: drustvo-celiakija.si
Correo electrónico: drustvo@drustvo-celiakija.si
Teléfono: 00386 51 442 272

— **¿Es fácil encontrar productos sin gluten en los supermercados de Eslovenia? ¿Puedes mencionar algunos de ellos?**

Todas nuestras cadenas minoristas

ofrecen una amplia selección de productos sin gluten, tanto fabricantes nacionales como extranjeros. Las dos mayores cadenas minoristas, Spar y Mercator, tienen la mayor selección de productos sin gluten. En Eslovenia también es posible comprar productos españoles sin gluten de Gullón y Torras.

- Ahora nos gustaría saber un poco más sobre ti, ¿cuál es tu función en la Asociación Celíacos de Eslovenia? Desde enero de 2023 soy el presidente de la rama de la asociación en Podravje (una de las ocho ramas de la asociación en Eslovenia) y desde marzo de 2024, soy el presidente de la asociación a nivel nacional.

— **¿Cuándo te involucraste con la asociación y por qué?**

Mi familia y yo nos unimos a la Asociación inmediatamente después de que mi hijo fuera diagnosticado con enfermedad celíaca en agosto de 2020. Nos lo aconsejó el gastroenterólogo que diagnosticó celiaquía a mi hijo, para que conectáramos con la gente y nos proporcionaran recursos, educación, soporte, etc.

— **¿Eres celíaco?**

No. Lo es mi hijo de seis años. Son portadoras de la genética mi esposa y nuestra hija de nueve años.

— **¿Por qué crees que es importante ser miembro de una asociación de celíacos?**

Da un sentido de comunidad y apoyo, conectando a personas con otras que entienden sus experiencias y retos. Los miembros pueden compartir consejos, recetas y recursos para manejar un estilo de vida sin gluten. Además, las asociaciones de celíacos a menudo ofrecen materiales y eventos educativos para ayudar a los miembros a mantenerse informados sobre las últimas investigaciones, productos y desarrollos.

Formar parte de una asociación de celíacos puede amplificar sus esfuerzos de defensa. Al unirse, los miembros pueden defender una mejor concienciación, accesibilidad a opciones sin gluten y regulaciones de etiquetado. Esta voz colectiva tiene mayor peso cuando se dirige a los responsables políticos, a los fabricantes de alimentos y al público en general.

— ¿Y por qué es importante ser voluntario?

El voluntariado para una asociación de celíacos es igualmente importante. Permite que las personas contribuyan a la comunidad de forma significativa, ya sea organizando eventos, apoyando a personas

recién diagnosticadas o participando en esfuerzos de recaudación de fondos. El voluntariado no sólo beneficia a los demás, sino que también fomenta el crecimiento personal, construyendo habilidades como el trabajo en equipo, la comunicación y el liderazgo. Además, puede ser personalmente satisfactorio saber que estás marcando una diferencia positiva en la vida de otros afectados por la enfermedad celíaca.

Por lo general, ser miembro de una asociación de celíacos y hacer voluntariado dentro de la comunidad son modos valiosos de conectar y apoyar.

Encuentro de jóvenes y comida de invierno muy cálida

A cargo de Míriam Baños

El grupo de jóvenes hemos arrancado el año con una *Comida de invierno* muy entretenida y, sobre todo, deliciosa en Naked&Sated.

El encuentro nos permitió conocer muchas caras nuevas que siempre se van añadiendo a cada acontecimiento y plantear el 2024 con muchas ganas de hacer más actividades.

Poder compartir una comida con 20 personas celíacas te permite probar y disfrutar de una gran variedad de comida y a la vez compartir anécdotas, risas, sentirte súper acogido por el grupo y también hacer

nuevas amistades... ¡Es de lo más enriquecedor! Y queda demostrado por toda la gente que va repitiendo asistencia siempre que puede.

¡El grupo sigue en evolución y las nuevas energías para coordinar actividades son más que bienvenidas! Si todavía no has asistido a ninguna actividad o tienes ideas para aportar, ¡te estamos esperando!!

Recuerda, si tienes entre 18 y 35 años y quieres formar parte del grupo Celiacs Jóvenes, escríbenos a celiacsjoves@celiacscatalunya.org y ¡te explicaremos todo lo que necesitas saber! ¿Te animas?

Editamos el Manual de buenas prácticas para la Restauración Sin Gluten

En el marco del Proyecto Restauración, la Associació Celiacs de Catalunya hemos editado el *Manual de buenas prácticas para la Restauración Sin Gluten*, con el apoyo de la

Agència Catalana de Consum, del Departament d'Empresa i Treball, con el objetivo de garantizar espacios seguros para todas aquellas personas que tengan que seguir

una dieta sin gluten y quieran comer fuera de casa.

El pasado febrero se presentó este manual en una sesión en línea donde se sumaron un centenar de establecimientos de restauración (restaurantes, hoteles, obradores...). El propósito de esta guía es dar respuesta a las dudas que se plantean los restauradores para saber cómo se tienen que tratar los alimentos a la hora de evitar el contacto cruzado con gluten y ofrecer a sus clientes comer sin gluten con las máximas garantías.

En este sentido, el manual aporta herramientas prácticas y conocimientos fundamentales para ofrecer una experiencia gastronómica segura a todas aquellas personas que tengan que seguir una dieta sin gluten. Se incluyen protocolos específicos y se explican, con indicaciones claras y sencillas, todos aquellos aspectos que los restauradores tienen que tener en cuenta a la hora de ofrecer comida sin gluten en su establecimiento, desde la homologación de los proveedores o el correcto almacenamiento de las materias primas, hasta las pautas que se tienen que seguir para llevar a cabo correctamente la elaboración y el servicio sin gluten en cocina y sala.

Así mismo, esta guía da respuesta a una necesidad real del colectivo. Actualmente, el 7% de la población sufre alguna enfermedad que le impide consumir gluten, sin embargo, hay muy pocos establecimientos acreditados donde pueda comer sin gluten de forma totalmente segura para su salud. Si a esta cifra sumamos la media de acompañantes que hay cuando se come fuera de casa, el número de comensales se multiplica. Podemos afirmar pues que, en Cataluña existe un público potencial de 2 millones de personas que se podrán beneficiar de esta iniciativa.

La guía es un primer paso para conseguir que los establecimientos de restauración tengan herramientas para cocinar sin gluten con seguridad y que, en segundo paso, se animen a acreditarse con la Associació Celiacs de Catalunya, garantizando la seguridad al colectivo.

Consultar en:



Jordi Esteve, chef estrella Michelin del Restaurante Nectari y abanderado de la Asociación, explica por qué es importante incorporar opciones sin gluten seguras para poder atender a todos sus comensales: *"Todo empezó hace unos años cuando todavía no había tanta información en relación a la celiaquía en restauración. Mi hermana me animó a hacer algo para la población celíaca, a pesar de que en un principio no lo veía viable. Aun así, un día vino un niño de 7 años con su madre al restaurante y me dijo que era celíaco. Le preparé su comida, se emocionó mucho en saber que tenía opciones sin gluten seguras y le cayó una lágrima a la madre. A partir de este día decidimos que teníamos que empezar a trabajar para ellos, puesto que se lo merecen. Nos pusimos a trabajar y contactamos con la Associació Celiacs de Catalunya, y gracias a su ayuda nuestro día a día es mucho más fácil para todo el mundo"*.

Eva Rebull, panadera y propietaria de la Fleca Rebull, expone la importancia de obtener la certificación como establecimiento sin gluten: *"Acreditarse en la asociación es un gran paso, puesto que da una confianza a los clientes que si no, no tienen. Abre las puertas a que la gente pueda venir a disfrutar de nuestros productos con tranquilidad. Nosotros cuando empezamos*

teníamos productos con gluten y sin gluten en el mismo local y esto daba cierta incertidumbre. Por lo tanto, la certificación fue clave para que la gente confiara en el buen trabajo que estábamos haciendo y que a día de hoy continuamos haciendo”.

Julián Cantería, jefe de sala del restaurante El Rey de la Gamba, expresa su gratitud a la Associació Celiacs de Catalunya: “acreditarse como establecimiento sin gluten ha sido una experiencia muy enriquecedora y fácil de gestionar gracias al acompañamiento que nos ha brindado la Associació Celiacs de Catalunya durante todo el proceso”.

Ayuntamientos implicados con el colectivo celiaco

Es una certeza que hace falta el apoyo de las instituciones públicas para que se puedan hacer efectivas nuevas medidas que generen cambios en nuestra sociedad. Es por eso que desde la Asociación trabajamos para que las necesidades del colectivo con celiaquía sean escuchadas, tanto en el ámbito estatal como en el autonómico y en el local.

Hoy en día, las personas con celiaquía de España y Cataluña no cuentan con ninguna ayuda para hacer frente a su tratamiento, la dieta sin gluten. Según el último informe de precios de productos sin gluten 2024 de FACE, las personas que sufren celiaquía pagan 1.087,72 € más anuales en la cesta de la compra. A esto se le suma la falta de sensibilización social, el retraso en el diagnóstico y la dificultad a la hora de comer con seguridad fuera de casa: restaurantes, fiestas populares..., entre otros.

A pesar de no disponer de ayudas hoy en día en el ámbito nacional, **en el ámbito local, y gracias al impulso de la Asociación, hay Ayuntamientos que aprueban mociones o convenios a favor del colectivo.**

Una vez aprobada una moción hay que trabajar en un Plan de Acción Anual donde se planteen las medidas a tomar, como puede ser tener en cuenta al colectivo con celiaquía haciendo acciones formativas e informativas para sensibilizar sobre la enfermedad, trabajar para que haya establecimientos seguros en el municipio, que las personas con celiaquía en riesgo de exclusión puedan acceder a productos aptos, que se hagan formaciones en las escuelas y gestiones de incidencias, y que se tengan en cuenta opciones alimentarias seguras en las festividades, avituallamientos de acontecimientos deportivos y actividades que se lleven a cabo en el municipio.

Ayuntamientos que este 2024 han aprobado mociones en favor del colectivo o han renovado convenios para llevar a cabo acciones para el colectivo:

- **Vilafranca del Penedès y Vilanova i la Geltrú son dos de los municipios que han aprobado mociones a favor del colectivo durante este año 2024.** Por su parte, el municipio de Vilafranca del Penedès ha celebrado la Fiesta del Xató en marzo, donde se han ofrecido opciones sin gluten, con la supervisión de los protocolos por parte de la Asociación. A la vez, se está trabajando para acreditar más establecimientos del municipio.

- **Este año, también, el municipio de Ferreries de Menorca ha renovado el convenio de acciones con la Asociación.**

En cuanto a subvenciones, lamentablemente, a pesar de nuestros esfuerzos, únicamente el consistorio de Vilanova del Camí, un año más, ha renovado su compromiso con las personas con celiaquía, convocando ayudas destinadas a aliviar los gastos de la compra de alimentos sin gluten.

Consistorios como el de Sant Pere Ribes ha mostrado interés en promover una moción, y otros ayuntamientos como Lleida e Igualada se han interesado en hacer algún tipo de acción a favor del colectivo.

En algunos casos, las mociones aprobadas no se hacen efectivas y quedan en nada, es por eso que el papel de los voluntarios de las delegaciones es fundamental para velar que se acabe ejecutando el Plan de Acción Anual. Las acciones puntuales son muy bienvenidas, pero el colectivo con celiaquía necesita medidas con un compromiso sostenido en el tiempo.

Por otro lado, algunos municipios donde tenemos delegación convocan subvenciones para entidades sin ánimo de lucro y presentamos nuestros proyectos. Este año la mayoría todavía están en periodo de valoración de las solicitudes o todavía no han hecho la convocatoria para 2024.

Desde aquí agradecemos su implicación a los consistorios mencionados e instamos al resto de ayuntamientos de Cataluña y Menorca a que sigan su ejemplo.



ELS PESCADORS

Canviar-ho tot perquè res canviï.
Vine a provar-ho

Obert cada dia De 13:00h a 15:30h
De 19:45h a 22:30h

Reserves: 932252018
Plaça de Prim I, El Poblenou, Barcelona



Viaje a Estambul sin gluten, por Kíco Borràs

Nuestro delegado de Menorca, Kíco Borràs, comparte con todos nosotros el viaje que hizo a inicio del 2024 en Estambul.

Un año después de mi viaje por Israel, quería volver este año hacia el mar Muerto, entrar en Jordania y llegar a Egipto. Desgraciadamente, con la guerra de Gaza no era recomendable hacer este viaje y mucho me temo que lo tendré que posponer muchos años. Desde aquí mi recuerdo y agradecimiento a todas las personas con quien coincidí en Israel, tanto palestinos como israelíes, cristianos, musulmanes, judíos o ateos.

Para celebrar el Fin de año del 2023, decidí ir a Estambul, destino que mi amigo Nacho me puso en el mapa cuando coincidimos en Estocolmo hace ya muchos años.

La preparación del viaje fue fácil, puesto que Turkish Airlines me dejaba llevar 8 kg y una maleta algo más grande que la vez anterior. Mi equipaje como celiaco consistía en cubiertos reutilizables, tupper de plástico para llevar comida y/o utilizar de bol, tres manzanas y un bote de plástico lleno de cereales y avena sin gluten.

El menú de emergencia que acostumbro a consumir para almorzar o cenar consta de cereales sin gluten con avena sin gluten acompañados de cosas que fácilmente se pueden conseguir como leche, yogures, manzanas o plátanos, ya sea en una tienda o en el bufete de un hotel. Igual que un café o un té. Este año lo he complementado con huevos duros.

Antes del viaje no hice los deberes y empecé a buscar donde y que comer ya en el destino. No es recomendable, así que os recomiendo planificar e indagar en webs de

asociaciones de celiacos.

Habitualmente voy de mochilero y con el mínimo de equipaje. Seguro que otras personas con celiaquía llevan más comida que yo y seguramente no pasan hambre.

Una recomendación inmediata al llegar a destino es que si no tienes una compañía telefónica con roaming en Turquía, compres inmediatamente una tarjeta SIM. En el aeropuerto te la venden y la instalan en 10 minutos. Si no lo haces, puedes llevarte una sorpresa en la próxima factura. Para moverte por Estambul basta con un mapa y teniendo celiaquía el móvil es imprescindible.

El viaje lo pensé de forma que pasaría las dos primeras noches en la zona moderna de Estambul y después ya iría improvisando. Al llegar, ya tenía la reserva del hotel y el traslado desde el aeropuerto. Mi amiga Ana (@ana_*gomila_*domenech) me recomendó la zona y otras muchas visitas que realicé durante el viaje, puesto que ha ambientado en Estambul varias partes de sus libros y lo conoce mejor que muchos turcos.

En un blog encontré varias opciones cerca de mi hotel de la zona moderna de Estambul, pero una vez allí ya no tenían nada sin gluten. Era una información en Internet que se había quedado obsoleta. Hay que ir con mucho de cuidado con estas recomendaciones, puesto que podría haber contacto cruzado con gluten en estos establecimientos.

Como se me hacía tarde, tuve que tirar de mi menú de emergencia y del supermercado. Finalmente, mi comida de Fin de año fueron un par de plátanos y un barra de chocolate sin gluten.

Los días siguientes seguí tirando del supermercado comprando leche, fruta, queso, latas de atún o sardinas, yogur natural, Toblerone, etc. Además, por la calle había puestos callejeros donde hacían castañas y mazorcas de maíz asadas (que pedí sin sal ni nada por encima).

Un día que pasaba mucha hambre entré en un restaurante hindú y, a pesar de la exquisita carta, pedí arroz blanco "sin nada de nada, ni sal". Fue muy pobre, sobre todo viendo los platos que salían de la cocina... Me apunté llevar siempre una lata de atún en la bolsa para mezclar con futuros platos de arroz blanco.

El tercer día me mudé al albergue *Cheers Hostel*, en la zona antigua de Estambul y muy cerca de la Mezquita de Santa Sofía. Allá por 15 € (pagando en euros) tenía el almuerzo incluido y ¡nueve compañeros de dormitorio! Del almuerzo

poco podía aprovechar de todas las pastas que había en el bufete, pero aun así me iba bien pedir un bol con leche, poner mi fruta del día (manzana o plátano), coger dos huevos duros, un yogur y beber un café. Todo un lujo de almuerzo para estar así de viaje, a pesar de que poco variado de un día al otro. Aquí tenéis un audio para pedir comida sin gluten en turco que os puede ser muy útil: *No puedo comer nada que contenga trigo porque contiene cantidades excesivas de gluten. Soy celiaca e incluso un trocito de pan me pone enferma. Esto incluye salsas, sopas y platos cocinados con harina.* QR



¡Que la celiaquía no os frene! ¡Disfrutad de Estambul porque es chulísimo!

gullón

CUIDARTE ES NATURAL



Con **Total**
CONFIANZA



Sin Gluten de Gullón ofrece un amplio surtido de productos libres de gluten cuidadosamente elaborados con girasol alto oleico. Muchas de estas galletas no contienen alérgenos, consúltelos en www.gullon.es



VEGANO

PER A UN CAFÈ CREMÓS I SENSE ADDITIUS



I ARA EMPORTA'T EL TEU CAFÈ AMB YOSOY BARISTA ON VULGUIS

Els primers cafès per emportar
100% vegetals, sense additius,
sense sucres afegits i SENSE
GLUTEN.



YOSOY
AVENA CAFÈ



YOSOY
AVENA CAPPUCCINO