Associació Celíacs
de Catalunya

Guia de monitors i dinamitzadors culturals

Autor: Associació Celíacs de Catalunya
Edita: Associació Celíacs de Catalunya
Amb la col·laboració de: Mercadona, S.A
Disseny gràfic: Media Needs, Reus

index

L'Associació de Celíacs de Catalunya

Què és la celiaquia?

Què és el gluten?

Tractament

Els aliments

La contaminació encreuada

Mesures de prevenció

Com actuar si una persona celíaca ingereix gluten

Com fomentar la inclusió a les activitats organitzades

Material de consulta al web de l'Associació

L'associació de Celíacs de Catalunya

Associació Celíacs de Catalunya

L'Associació Celíacs de Catalunya, entitat constituïda l'any 1977, som la primera organització creada a Espanya en defensa dels interessos de les persones que pateixen celiaquia (MC) i sensibilitat al gluten no celíaca (SGNC), representant-los davant d'entitats i organismes públics i privats. Fem costat i assessorem la persona celíaca proporcionant-li informació que l'ajudi a aconseguir una millor qualitat de vida, i també a la seva família.

Sovint, des d'entitats públiques i privades es realitzen moltíssimes activitats d'esbarjo, festes locals, colònies, fires... que s'han de viure com a experiències creatives i enriquidores carregades de significat per al desenvolupament personal dels participants. Malauradament moltes vegades les persones amb necessitats especials (físiques, psicològiques, alimentàries, etc.) es troben excloses (en més o menys grau) d'aquestes activitats, ja que les seves circumstàncies no han estat tingudes en compte.

"Som la primera organització creada a Espanya en defensa dels interessos de les persones que pateixen celiaquia (MC) i sensibilitat al gluten no celíaca (SGNC)"

Des de l'Associació Celíacs de Catalunya, som conscients que el personal implicat en tasques d'animació d'activitats de lleure i socioeducatives, en serveis complementaris a l'escola o com a dinamitzadors socials, té una gran responsabilitat en tant que ha de cobrir les necessitats dels diferents grups/col·lectius assistents a les activitats desenvolupades.

Per tant, per facilitar la tasca dels **monitors i dinamitzadors** i tanmateix per garantir la seguretat i la inclusió del col·lectiu celíac i sensibles al gluten no celíacs presents en aquestes activitats, hem elaborat aquesta Guia Informativa.

L'Associació Celíacs de Catalunya resta a la disposició d'ajuntaments, d'entitats, fundacions, etc., que requereixin assessorament addicional per implementar protocols que garanteixin la seguretat de les persones celíaques a les activitats de lleure, socials i educatives.

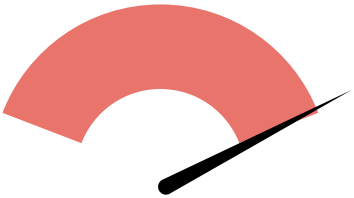
Existeixen 4 patologies associades a la ingesta de gluten:

- Celiaquia (MC)
- Sensibilitat al gluten no celíaca (SGNC)
- Dermatitis herpetiforme
- Al·lèrgia als cereals

Què és la celiaquia?

La celiaquia és un trastorn multisistèmic crònic amb base autoimmune que es presenta en persones genèticament predisposades, induït per la ingesta de gluten i que provoca atròfia de les vellositats de l'intestí prim, afectant la capacitat d'absorbir els nutrients dels aliments. Però, exactament, què significa?

- És un trastorn sistèmic perquè no afecta només a l'aparell digestiu sinó que qualsevol òrgan del cos i la seva funció poden veure's alterats.
- És un desordre crònic perquè és de caràcter permanent i el risc de reactivació, si s'ingereix gluten, es manté durant tota la vida. No té cura.
- Té una base immunològica perquè, quan l'intestí detecta el gluten, les defenses reaccionen de manera inadequada i ataquen a les cèl·lules i òrgans sans de l'organisme. Sempre és així, es tinguin símptomes externs o no.



"No existeixen graus de celiaquia"

Per tant, totes les persones amb celiaquia, sense excepció, presentin simptomatologia digestiva o no, han de seguir la dieta sense gluten de forma estricta durant tota la vida.

Signes i símptomes

La malaltia celíaca presenta una simptomatologia diferent en infants, adolescents i adults. Els símptomes són molt variats i poden ser tant digestius com extradigestius. Hi ha persones que presenten la simptomatologia "clàssica" i tenen símptomes digestius com diarrea, restrenyiment, vòmits, etc., però també n'hi ha d'altres que només tenen un únic símptoma (digestiu o extradigestiu) o bé que no en tenen cap (asimptomàtiques).

Recordem: Independentment de la simptomatologia sempre hi ha afectació de les vellositats per la ingesta de gluten i, conseqüentment, risc per a la salut.
Es considera una malaltia camaleònica perquè la gran variabilitat de símptomes dificulta el seu diagnòstic.

Descrivim els símptomes que pot manifestar una persona celíaca a la taula. →

Els/les pacients asimptomàtics/ques, malgrat no manifestar cap simptomatologia específica, si no tracten la celiaquia, a llarg termini poden desenvolupar igualment complicacions com per exemple anèmia, osteoporosi, infertilitat, limfoma intestinal...

Infants

- Dolor abdominal
- Diarrea
- Vòmits
- Talla baixa
- Pèrdua de pes
- Anorèxia
- Irritabilitat
- Tristesa
- Apatia

Adolescents

- Dolor abdominal
- Diarrea
- Restrenyiment
- Femtes pastoses
- Retard puberal
- Irregularitat menstrual
- Cefalea

Adults

- Dolor abdominal
- Diarrea
- Dispèpsia
- Dolors ossis i articulars
- Infertilitat
- Ansietat
- Atàxia

Altres patologies relacionades amb la ingesta de gluten

1

La sensibilitat al gluten/blat no celíaca,
(també coneguda com a intolerància al gluten): Es diagnostica en persones que malgrat que mostren una simptomatologia relacionada amb la ingesta de gluten, mitjançant les proves pertinents se'ls ha descartat la celiaquia i l'al·lèrgia al gluten. Els símptomes que sol presentar són inflor, diarrea, restrenyiment, dolor abdominal, fatiga, cefalea, dificultat per concentrar-se, èczemes, dolors musculars, anèmia o depressió.

La Dermatitis Herpetiforme,
és la manifestació de la celiaquia a la pell i afecta aproximadament un 5% de les persones celíaques. És una inflamació de la pell que es presenta amb petites vesícules amb líquid, semblant a les infeccions produïdes per l'herpes, però que no té res a veure amb aquest virus. Pot aparèixer a qualsevol edat, però és més freqüent entre els 15 i els 40 anys.

2

3

Al·lèrgia al blat o cereals que contenen gluten,
com en el cas de la celiaquia també està implicat el sistema immunològic, però aquí les reaccions al·lèrgiques es presenten en minuts o fins 2 hores després d'haver consumit el cereal que provoca l'al·lèrgia. Pot provocar un xoc anafilàctic. En cas de reacció al·lèrgica, pot caldre injectar epinefrina.

Què és el gluten?

El gluten és una proteïna present als cereals sent la causa per la qual el blat, sègol, ordi, kamut, triticale, espelta i determinades varietats de civada són tòxiques per a les persones celíaques. Com a conseqüència tots els productes que continguin aquests cereals estan prohibits per a ells/elles.

El gluten té una propietat molt bona i és que proporciona elasticitat a les masses sent el responsable de la seva textura esponjosa. Aquesta propietat fa que sigui una proteïna interessant per a la indústria alimentària i per això ens el trobem a un gran nombre de productes processats i que en molts casos no relacionaríem amb cereals. Podem trobar, per exemple, gluten a gelats i formatges cremosos!

"Tots els productes que continguin blat, sègol, ordi, kamut, triticale, espelta i determinades varietats de civada estan prohibits per a les persones celíaques."

Tractament

L'únic tractament per pal·liar els efectes de la celiaquia o de qualsevol altra patologia relacionada amb la ingesta de gluten és el seguiment, de per vida, d'una dieta estricta sense gluten.

"Seguir la dieta sense gluten de forma estricta significa tenir en compte quins són els aliments ingerits i també, i no menys important, evitar la contaminació encreuada."

Els aliments

A grans trets, per a saber quins aliments són aptes o no, podem guiar-nos per aquesta classificació:

- **Sense gluten:** no tenen gluten en la seva naturalesa i no han estat manipulats prèviament: carn, peix, verdura, arròs, ous, oli, llet.
- **De risc:** són productes que poden contenir gluten, encara que no siguin cereals, i cal comprar-los només si duen la menció o la icona «sense gluten», com per exemple les llaminadures, salsitxes, hamburgueses...
- **Prohibits:** tots els que contenen els cereals abans esmentats, però també tots els aliments processats que no portin una menció o icona «sense gluten». És a dir, ens hem d'abstenir de servir a una persona celíaca qualsevol producte processat que no especifiqui clarament que és «sense gluten».

Una bona eina que cal tenir a mà és la guia que l'Associació Celíacs de Catalunya ha editat i que es pot consultar al web: ***Guia d'aliments sense gluten.***

La contaminació encreuada

No podrem oferir seguretat a la persona celíaca si només vigilem els aliments que donem. A més, s'han de seguir uns protocols indispensables de seguretat alimentària a l'hora de cuinar i servir el menjar per a evitar **la contaminació encreuada**, és a dir evitar que un aliment que és sense gluten, l'incorpori pel contacte amb aliments o restes d'aliments que sí que el contenen. Per això haurem de controlar la nostra roba, les nostres mans, els estris que utilitzem, les superfícies on treballem...

En aquest manual anireu trobant aquests protocols.

Què passa si s'ingereix gluten?

Hi ha diverses reaccions després de la ingesta de gluten, segons el/la propi/a pacient.

En alguns casos trobem que la persona celíaca reacciona ràpidament amb vòmits, inflor de panxa, malestar general, etc., però també trobem molts/es pacients celíacs/ques que aparentment no manifestin cap símptoma extern. Les transgressions voluntàries o involuntàries generen inflamació a les vellositats i, per tant, a llarg termini ocasionaran conseqüències severes per a la salut, podent aparèixer anèmia, osteoporosi, infertilitat, limfomes...
Les persones celíaques asimptomàtiques, no s'han de confiar, ja que no sabran les repercussions de les transgressions de la dieta a la seva salut fins que no es realitzin el control mèdic.

Les traces de gluten són un greu perill per a la vida de la persona celíaca i cal estar sempre alerta per evitar possibles ingestes accidentals, **tant se val si hi ha símptomes externs o no.**

Mesures de prevenció

Com hem explicat anteriorment, seguir una dieta sense gluten no consisteix només a consumir productes sense gluten sinó que s'ha d'evitar la contaminació encreuada.

En el cas dels infants s'ha de tenir especial atenció, ja que a l'escola realitzen moltes activitats, per tant, poden donar-se casos de contacte o d'ingesta involuntària de gluten. No només cal parar atenció amb el menjar (i la tendència natural dels infants a compartir menjar) sinó també en els materials utilitzats (llapis de cera, pintura per a dits, etc.). Al mateix temps, s'ha d'afavorir que l'espai escolar sigui un espai inclusiu per als infants celíacs, permetent la conciliació per tal que l'infant i les famílies se sentin segures i tranquil·les. Tot el personal ha de treballar de forma coordinada per oferir un entorn segur a l'infant. Aspectes que cal tenir en compte a les activitats:

Com a norma general:

- **Identificar les nenes i nens amb necessitats alimentàries especials** (acreditades amb certificat mèdic) i augmentar la vigilància al seu voltant.
- **Si s'escau parlar amb els tutors/res per conèixer les seves reaccions davant una contaminació** i demanar-los informació sobre els aliments aptes i no aptes que pot consumir.
- **Davant qualsevol canvi inusual de comportament de l'infant**, com fatiga, canvis d'humor, problemes d'aprenentatge..., **informeu immediatament a la família** perquè actuïn en conseqüència, ja que pot ser un símptoma de la transgressió voluntària o involuntària de la dieta.
- **Establir un protocol d'actuació en cas d'emergència.**
- **Vigilància sobre nosaltres mateixos.** Per exemple: hem esmorzat un entrepà i ens hem rentat les mans curosament? I la roba, pot tenir restes? I l'espai al voltant del nen/a a l'hora d'esmorzar?

Activitats a l'escola

Amb material escolar

El material escolar pot contenir gluten: plastilines, llapis de ceres, pintura de dits, maquillatges i altres materials educatius. Per tant, en edats en què els/les alumnes poden ingerir accidentalment aquests materials (0 – 6 anys), cal utilitzar els que tinguin la icona o la menció «sense gluten».

Aquest material sense gluten es pot utilitzar per a tots els infants que participen en l'activitat, ja que no és difícil de trobar, ni tampoc és més car. És una forma senzilla d'evitar la ingesta involuntària de gluten o una possible contaminació encreuada.

Si al final només s'utilitza material escolar sense gluten per a l'infant celíac, cal extremar la vigilància per part del tutor o coordinador.

S'ha de prestar també atenció a les **activitats que es realitzen amb material alimentari com pot ser pasta o farines** (tallers de textures, etc.).

Amb aliments

Tèxtils: els davantals cal que estiguin nets i que no s'hagin utilitzat prèviament per preparar menjars amb gluten. No es poden fer servir draps de cuina, sinó que cal utilitzar paper de cuina d'un sol ús. Compte amb les baietes que han d'estar sempre ben netes i el millor és substituir-les al màxim per paper d'un sol ús.

Estris: han d'estar completament nets, sobretot si abans s'han fet servir per preparar aliments amb gluten. Una curosa neteja amb aigua i sabó és suficient. El més eficient és preparar el primer de tot el menjar que ingerirà la persona celíaca. No s'han d'utilitzar estris de fusta per la seva porositat que facilita la permanència de restes de gluten.

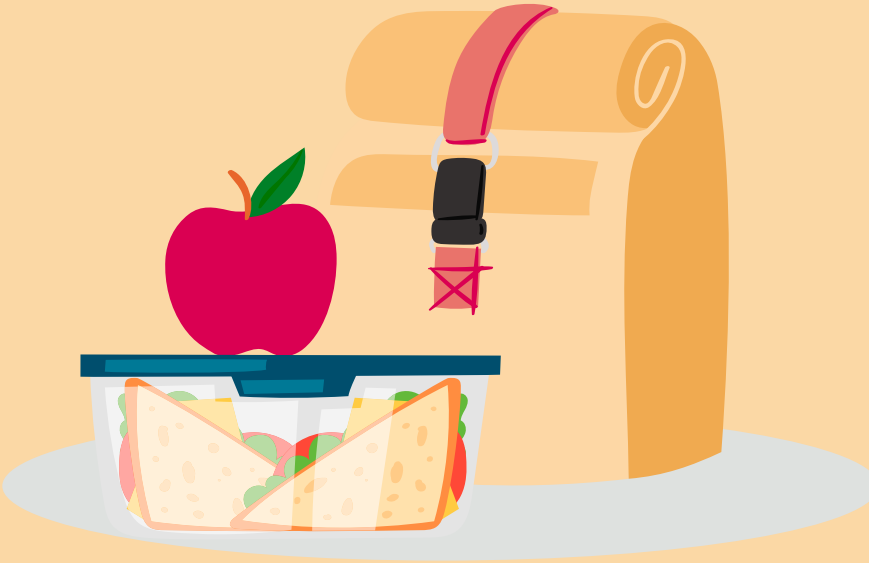
Superfícies: cal netejar curosament amb aigua i sabó totes les superfícies per si abans s'han fet servir aliments amb gluten.

Al pati de l'escola

Cal tenir cura especial, ja que és un espai on els infants esmorzen o berenen existeix una tendència natural a "compartir el menjar".

Al menjador escolar

- **Preparació prèvia de qualitat** (i valoració de coneixements) als monitors respecte a intoleràncies, al·lèrgies i necessitats alimentàries diverses tant si han estat contractats per les Ampes, l'escola o l'empresa de menjadors escolars.
- **Comunicació fluida i directa amb la cuina per identificar els menús especials** (safates tancades i identificades amb el nom del nen o de la nena, forma/color del plat, bandereta...) i evitar errades. En cas de dubte retirar el plat.
- **Si un infant rebutja un aliment, mai l'obligarem a consumir-lo,** ja que possiblement està reconeixent de forma encertada que l'aliment no és apte per a ell o ella.
- **Per a tots els nens i nenes, mantenir normes higièniques com rentada de mans i boca en acabar de menjar** per tal d'evitar que les restes de gluten dels companys arribin a l'infant malalt.



Als actes escolars lúdics

- **Si el menjar l'han de dur des de casa, cal prendre mesures perquè no es comparteixi ni hi hagi un canvi de carmanyoles, galetes, etc.**

- **Si es contracta a un establiment (restaurant, casa de colònies...) cal cercar un que estigui acreditat per l'Associació** i comprovar que l'oferta sense gluten sigui segura i equivalent per als infants celíacs.

Als actes d'esbarjo, lleure i populars

- **Cal tenir opcions segures per als celíacs** equivalents a la resta, garantint l'absència de contaminació i assenyalant-los de forma visible.
- **Oferir àpats sense gluten per a tothom.**
- **Oferir opcions sense gluten envasades individualment.**
- **Proporcionar opcions sense gluten als diversos tallers de cuina i activitats de lleure** que s'organitzen com ara gimcana amb aliments, elaboració de mones, panellets, agafa la poma...

Com actuar si una persona celíaca ingereix gluten

- **Mantenir la calma.** Cal repòs i escoltar a l'infant per veure quines són les seves necessitats.
- **No existeix cap medicament que alleugi els símptomes** d'una contaminació, tot i que poden ser necessaris per disminuir simptomatologia si així ho consideren al servei mèdic.
- **Portar a l'infant a una àrea on es pugui sentir còmode.**
- **Trucar i informar a la família i al servei d'urgències més proper** en cas que sigui necessari. En el cas d'un infant/adolescent ens poden indicar com actuar donat que coneixen la simptomatologia que presenta el seu/seva fill/filla en ingerir gluten.
- **Davant de simptomatologia abdominal intensa (vòmits, diarrea, etc.) cal tenir present que pot presentar una deshidratació extrema i pot necessitar assistència hospitalària.**
- **És possible que en els dies posteriors apareguin símptomes com irritabilitat, fatiga, feblesa...**
- **És clau detectar l'origen de la contaminació** per tal que no es torni a repetir. S'ha d'informar d'aquesta contaminació a les altres persones celíaques presents a l'activitat encara que no hagin manifestat símptomes, i en el cas dels infants cal avisar a la família.

Com fomentar la inclusió a les activitats organitzades

Depenent de l'activitat i del temps de durada d'aquest, fóra bo que cada un dels/de les participants expliqui al seu grup les fortaleses i necessitats específiques que té i que el/la fan especial, ja siguin físiques, alimentàries, mèdiques... i així ho entendran i podran avisar a un responsable davant d'alguna irregularitat. També es poden organitzar activitats i jocs on es tractin aquests temes ("posa't al meu lloc").

Material de consulta al web de l'Associació

Fes clic a les imatges per accedir als documents online.

Auca "La Celiaquia"

Guia pràctica:
La celaquia a l'escola

La colla celíaca

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

Guia d'aliments:
sense gluten, de risc i prohibits

Associació Celíacs de Catalunya

Amb la col·laboració de:

MERCADONA
SUPERMERCATS DE CONFIANÇA