NOTA DE PREMSA

Amb ocasió de la celebració de la Castanyada

L'Associació Celíacs de Catalunya alerta que la majoria de panellets no son aptes per a celíacs

- **Moltes persones desconeixen que la omissió de l'etiqueta "sense gluten" en la farina d'ametlla suposa un risc per a les persones amb celiaquia.**
- **Només l'1,19% d'obradors i pastisseries de Catalunya compleixen amb els requisits per garantir que els seus productes siguin segurs per a celíacs.**

Barcelona, 27 d'octubre de 2023.- La celiaquia és una **malaltia genètica de base autoimmune** induïda per la ingesta de gluten, un component molt present en la dieta mediterrània que **danya l'intestí de les persones afectades i afecta greument la seva salut**. Com cada any, moltes famílies gaudiran aquests dies dels tradicionals **panellets** per celebrar l'arribada de la tardor. Però molt poques saben que aquesta delícia també pot contenir traces de gluten i, per tant, constitueix un **aliment de risc per a les persones amb celiaquia**.

Així ho adverteix l'Associació Celíacs de Catalunya, que alerta que **la major part dels panellets que es confeccionen actualment a Catalunya**, inclosos els que molts petits elaboren aquests dies a les llars d'infants i escoles catalanes, **no són aptes per a celíacs**.

Malgrat que els **ingredients dels panellets tradicionals no contenen gluten** (farina d'ametlla, sucre, ou, pinyons, coco, cacau...), molt poca gent sap que un dels seus components bàsics, la **farina d'ametlla, és considerada de risc** per a les persones celíaques, ja que, si no ha estat elaborada seguint els protocols, **podria estar contaminada per gluten** i, per tant, comportar una amenaça per a la salut de les persones que pateixen celiaquia.

Així ho detalla l'Associació Celíacs de Catalunya a la seva Classificació d'Aliments, en la qual ordena el grau de perillositat que comporten els diferents ingredients i productes per a les persones afectades per aquesta malaltia. Per tal de descartar qualsevol risc **és imprescindible que la farina de fruits secs**, que, en el cas dels panellets, està confeccionada a base **d'ametlla**, estigui **etiquetada com a lliure de gluten** amb l'espiga barrada o amb la llegenda sense gluten.

A aquesta circumstància se suma el fet que "**la majoria dels panellets disponibles als supermercats estan elaborats amb ingredients que contenen gluten** com la farina de blat o poden contenir traces de gluten a causa del contacte amb altres ingredients que en contenen", explica Núria Aguilar Puig, Tecnòloga dels Aliments i doctora en Ciència dels Aliments, que afegeix que, "perquè aquests dolços siguin aptes per a persones celíaques cal que estiguin etiquetats "sense gluten" i **garantir així que no hi ha hagut contacte encreuat amb gluten** durant el procés de fabricació."

L'experta detalla que, "en preparar els panellets, cal evitar el contacte encreuat amb gluten, i per fer-ho cal seguir uns **protocols estrictes**, com per exemple fer una **neteja exhaustiva de les superfícies i estris amb aigua i sabó abans de la preparació**, entre altres. Per tal d'evitar el contacte encreuat amb el gluten, també és molt important que els ingredients estiguin **emmagatzemats de forma correcta (ben identificats i aïllats)** i que a l'hora de dosificar-los, s'utilitzin **estris diferents pels ingredients que contenen gluten i pels que no en contenen**".

Els panellets són una elaboració estacional, que tradicionalment es consumeix un dia a l'any. A més, es tracta d'un **producte car** degut a la pròpia **matèria primera** i a la **mà d'obra necessària**. Tot això fa que sigui un aliment **difícil d'industrialitzar** i que, per aquest motiu, **l'oferta de panellets sense gluten sigui tan limitada.**

Xavier Martin, propietari de l'obrador Celiadictos, que és un dels pocs establiments sense gluten acreditats per l'Associació Celíacs de Catalunya, destaca que "el que més preocupa en el cas dels panellets és la possibilitat de contacte encreuat", raó per la qual "és tan **important comptar amb**

obradors sense gluten acreditats, en els quals utilitzem exclusivament productes sense gluten i **garantim que no hi hagi contacte encreuat** amb gluten, per poder gaudir d'aquest producte tan apreciat amb **total garantia**."

Tot i que, en aquest darrer any, els **obradors, pastisseries o confiteries sense gluten certificats** com aptes per celíacs a Catalunya i Menorca han registrat un **lleuger augment**, passant de ser una cinquantena a prop de 70; encara representen un **percentatge molt baix, de tan sols el 1,19%, respecte el total d'establiments** d'aquest tipus. Una dada del tot insuficient si tenim en compte que la celiaquia afecta a l'1% de la població i la sensibilitat al gluten no celíaca a un /%.

Tot i això, cal destacar que, precisament, **dos obradors acreditats** -Celiadictos i BanAnna Cakes- figuren a la **IV Ruta dels Millors Panellets de Barcelona** d'enguany.

L'Associació Celíacs de Catalunya remarca la importància que té per a les persones celíaques no només seguir una dieta estricta sense gluten, sinó també evitar qualsevol tipus de contacte encreuat amb gluten, per poc que sembli, ja que, **si es no es tracta**, a llarg termini la celiaquia pot provocar **cefalees, problemes de creixement, osteoporosi, dany hepàtic, neuropaties, infertilitat,** o fins i tot **càncer**.

Per a més informació:

Gloria Moreno · gloria.moreno@weareboth.com · 605 23 20 93
Irene Puig · irene@celiacscatalunya.org · 670 34 96 82