

## **“Per una mica no passa res”: el 92% de les persones amb celiàquia ha sentit comentaris que minimitzen la seva malaltia**

**Amb motiu del Dia Internacional de la Celiàquia, l'Associació Celíacs de Catalunya impulsa la campanya #EnténLaCeliàquia per sensibilitzar sobre la incomprensió que encara envolta la malaltia i la importància d'evitar el contacte encreuat amb gluten**

**Una enquesta a més de 1.000 persones amb celiàquia revela que el 83% s'ha contaminat menjant fora de casa i el 77% ha renunciat a plans socials pel fet de tenir celiàquia**

**Barcelona, 12 de maig de 2026** – “Per una mica no passa res”, “ets molt o poc celíac?”, “cap problema, això és vegà”, “tranquil, no porta llet” o “si apartem el pa ja t'ho pots menjar”. Aquestes són algunes de les frases que les persones amb celiàquia continuen escoltant habitualment quan expliquen que no poden menjar gluten. Amb motiu del **Dia Internacional de la Celiàquia**, que se celebra el pròxim **16 de maig**, l'**Associació Celíacs de Catalunya** posa en marxa la campanya de sensibilització **#EnténLaCeliàquia**, amb l'objectiu de combatre el desconeixement social que encara envolta aquesta malaltia i reforçar la importància de la dieta sense gluten estricta i lliure de contacte encreuat amb gluten.

La campanya parteix dels resultats d'una enquesta realitzada a 1.000 persones amb celiàquia que són sòcies de l'Associació, que posa de manifest l'impacte quotidià, social i emocional de la malaltia. Segons les dades recollides, el **92,42%** de les persones enquestades afirma que alguna persona ha minimitzat la seva malaltia amb comentaris com “per una mica no passa res”, mentre que el **77,37%** assegura haver dit que no a plans socials pel fet de tenir celiàquia. Cal tenir en compte que moltes de les respostes recollides a l'enquesta apunten a situacions viscudes en restaurants, bars, menjadors, trobades familiars, etc., en què els interlocutors confonen la petició “sense gluten” amb aliments “sense lactosa”, “vegans”, “sense sucre” o “naturals”.

L'enquesta també evidencia les dificultats que encara existeixen a l'hora de menjar fora de casa. 8 de cada 10 persones consultades afirma haver-se contaminat menjant fora i només el **7,38%** considera que els restaurants no acreditats on ha menjat tenien clar com cuinar sense gluten i sense contacte encreuat. A més, el **70,69%** no se sent còmode explicant què és el contacte encreuat i quins protocols cal tenir presents per evitar-lo.

A més a més, l'enquesta també recull **860 testimonis** amb frases, comentaris i situacions viscudes per persones amb celiàquia. Moltes d'aquestes respostes reflecteixen una banalització de la malaltia o una confusió amb altres intoleràncies, al·lèrgies o opcions alimentàries. Entre les expressions més recurrents hi apareixen “ets molt o poc celíac?”, “no porta llet”, “és vegà”, “no porta sucre”, “apartem el pa i ja està”, “no tenim cervesa sense gluten, però sí sense alcohol” o “el gluten es crema amb la calor”.

La celiàquia és una malaltia autoimmunitària crònica provocada per la ingesta de gluten en persones genèticament predisposades. Actualment, l'únic tractament és seguir una dieta estricta sense

gluten de per vida, evitant també el contacte encreuat, és a dir, la presència accidental de gluten en aliments que, en principi, no n'haurien de contenir. Per això, no n'hi ha prou amb retirar el pa d'un plat o oferir una opció "sense gluten" si aquesta s'ha manipulat en una superfície, fregidora, forn o estri contaminat.

### **El contacte encreuat, un dels grans desconeguts**

Un dels principals focus de la campanya és la necessitat d'explicar què és el contacte encreuat amb gluten i per què és tan important evitar-lo. Són habituals els casos en què s'ofereixen plats aparentment aptes, però cuinats en fregidores compartides, forns contaminats o amb estris que han estat en contacte amb aliments amb gluten.

Aquest desconeixement fa que moltes persones amb celiaquia hagin de donar explicacions constantment, portar menjar propi "per si de cas" o evitar determinats espais socials per por a contaminar-se. Segons l'Associació, aquesta situació no només afecta la salut física, sinó també la vida social, emocional i familiar de les persones amb celiaquia.

Aquest impacte es reflecteix especialment en trobades amb amics, celebracions familiars, festes populars, àpats de feina o activitats escolars, espais on la manca de garanties sobre el menjar pot fer que moltes persones optin per no participar-hi. Les dades mostren que la celiaquia no només condiciona què es menja, sinó també on es menja, amb qui es menja i fins a quin punt les persones afectades han de justificar-se constantment. *"Per a una persona amb celiaquia, menjar fora de casa no és només mirar si un plat porta blat, pa o pasta. També cal saber com s'ha preparat, amb quins estris, en quin espai i si hi ha risc de contacte encreuat amb gluten"*, assenyala **Irene Puig**, portaveu de l'Associació. *"La formació en restauració i la complicitat de l'entorn són essencials perquè les persones amb celiaquia puguin menjar amb seguretat i sense haver de justificar-se constantment"*.

### **Testimonis reals a xarxes socials**

Aquesta campanya s'ha impulsat també a **xarxes socials** convidant a **persones amb celiaquia o creadors de contingut** a que comparteixin vídeos curts explicant les afirmacions errònies que reben en el dia a dia, amb l'objectiu de desmentir-les i de visibilitzar la manca d'informació. A través d'un format directe i proper, l'Associació vol apropar la realitat del col·lectiu a nous públics i afavorir que la ciutadania identifiqui comentaris i situacions que sovint es normalitzen, però que poden tenir un impacte real en el dia a dia de les persones amb celiaquia.

Els continguts busquen generar conversa social al voltant de la celiaquia, resoldre dubtes freqüents i reforçar els missatges principals de la campanya en un llenguatge accessible, especialment entre públics joves i entorns familiars, socials i de restauració.

### **El Mediterranean Gluten Free Forum, punt de trobada del sector sense gluten**

En paral·lel a aquesta campanya de sensibilització, l'Associació Celíacs de Catalunya també impulsa el **Mediterranean Gluten Free Forum** (MGFF), la fira de referència del sector sense gluten, 100% sense gluten, que enguany celebrarà la seva 4a edició els dies **23 i 24 de maig al Recinte Firal de Sabadell**.

La fira reunirà empreses, marques, professionals, entitats i famílies en un espai pensat per donar visibilitat al col·lectiu celíac, promoure una alimentació sense gluten segura i apropar les novetats del sector a les persones amb celiaquia i sensibilitat al gluten/blat no celíaca. Amb activitats per a tots els públics, expositors i propostes divulgatives, el MGFF es consolida com un espai clau per reforçar la informació, la seguretat alimentària i la normalització de la vida sense gluten.

## Un pas històric: Catalunya ja té un Grup de Treball estable sobre Cèliaquia

Aquest Dia Internacional de la Cèliaquia arriba amb una notícia que el col·lectiu porta dècades esperant: Catalunya ja compta amb un **òrgan executiu estable per donar resposta als reptes de la malaltia celíaca**.

El passat 6 de març, l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) va donar el tret de sortida formal al **Grup de Treball sobre Cèliaquia a Catalunya**, en compliment de la Resolució 158/XV del Parlament. L'òrgan, coordinat per la Subdirecció General de Promoció de la Salut, compta amb un Grup Motor paritari, al 50%, entre l'ASPCAT i l'Associació Celíacs de Catalunya, i un grup ampliat de consulta format per més de 30 entitats científiques, universitats i societats.

Més d'una quinzena de resolucions parlamentàries a favor del col·lectiu han decaïgut al llarg dels anys sense aplicació real. Ara, per primera vegada, hi ha un marc institucional operatiu que garanteix el seguiment. El grup ja treballa en quatre eixos prioritaris per al 2026: la millora del diagnòstic, la continuïtat assistencial en la transició pediatria-adults, la seguretat alimentària i el foment de la investigació específica.

S'informarà sobre aquest grup de treball **el 2 de juny** durant la introducció de la **Jornada Formativa per a Professionals Sanitaris** que imparteix l'Associació Celíacs de Catalunya, dirigida a professionals col·legiats en Medicina, Infermeria, Nutrició Humana i Dietètica, i a la resta de professionals de la salut. Tindrà lloc a la Sala d'Actes de l'Hospital de Sant Pau i la Santa Creu (C/ Sant Quintí, 89, Barcelona).

### Il·luminació d'edificis

Un any més, amb motiu del **Dia Internacional de la Cèliaquia** es realitzarà una acció simbòlica, però d'alt impacte: la **il·luminació d'edificis emblemàtics** (Palau de la Generalitat de Catalunya, Fonts de Barcelona, Ajuntaments de diversos municipis...), de **color verd**, el color que representa la nostra causa en l'àmbit europeu. Aquesta iniciativa ja es duu a terme a diverses ciutats arreu d'Europa com a mostra de suport a la comunitat celíaca, i creiem que és un gest molt significatiu a Catalunya.

### Contactes de premsa:

Xavier Mascaró [xavier.mascaro@newlink-group.com](mailto:xavier.mascaro@newlink-group.com) | 625 30 94 03

Marta Pérez [marta.perez@newlink-group.com](mailto:marta.perez@newlink-group.com) | 670 31 29 20

### Terminologia:

**Cèliaquia:** És una malaltia autoimmunitària crònica de component genètic. No és una intolerància ni una al·lèrgia. Quan una persona celíaca ingereix gluten, s'atrofia l'intestí i afecta la capacitat d'absorbir els nutrients. A llarg termini, aquesta ingesta causa greus problemes de salut. L'únic tractament és el seguiment de la dieta sense gluten de per vida.

**Sensibilitat al gluten/blat no celíaca:** Coneguda popularment -i erròniament- com a "intolerància al gluten", les persones sensibles al gluten no presenten els anticossos implicats a la cèliaquia ni tampoc tenen una al·lèrgia al blat, però tenen simptomatologia en ingerir gluten, que millora al seguir la dieta sense gluten.

**Al·lèrgia al blat i altres cereals:** Es tracta d'una resposta del sistema immunitari cursant amb simptomatologia reactiva ràpida que pot provocar, entre d'altres, congestió nasal, nàusees, problemes respiratoris, inflamació de la boca, erupcions i en els pitjors dels casos pot arribar a un xoc anafilàctic. Necessita tractament antihistamínic.

Podeu trobar més informació sobre aquesta terminologia al web de l'[Associació Celíacs de Catalunya](http://www.associacionceliacs.cat).

## **Sobre l'Associació Celíacs de Catalunya**

L'Associació Celíacs de Catalunya, fundada l'any 1977, és una de les associacions més veteranes d'Europa i la primera organització creada a Espanya en defensa dels interessos de les persones amb celiaquia i sensibilitat al gluten no celíaca.

Declarada Entitat d'Utilitat Pública l'any 1982, representem totes les persones afectades per patologies relacionades amb la ingesta de gluten a Catalunya i Menorca. Es calcula que hi ha un 1% de malalts celíacs i un 6% de persones sensibles al gluten no celíacs, és a dir, aproximadament 567.000 afectats a Catalunya i 7.173 a Menorca. A més, som l'organisme de referència per a fabricants, distribuïdors, restauradors i empreses del sector sense gluten, proporcionant-los informació sobre els protocols a seguir per desenvolupar o oferir productes i serveis segurs per a les persones celíacs.