



► 14 Diciembre, 2014

WWW.PETITSIGRANS.CAT



# PETITS i GRANS



Com afecta a una persona, en la seva adolescència o en edat ja adulta, assabentar-se que és celiàca i que, per trobar-se bé, haurà de seguir al llarg de la seva vida una dieta estricta?

## Sóc celiàca

Per **Olga Cuesta**, Presidenta de l'Associació Celiacs de Catalunya

Quan som petits, no sabem d'olors ni de sabors ni de textures... Tot és nou per a nosaltres i això ens facilita molt acceptar des del primer moment el menjar que ens posen a taula, sense que ens preocupi si conté gluten o no. Ens acostumem a una manera de menjar la principal característica de la qual és que no conté aquesta proteïna que dona als aliments un sabor i una textura que a nosaltres no ens resulten tan diferents. No en coneixem d'altres.

Però què passa quan, sent celiàcs, ens fem grans i volem sortir amb els amics a sopar o volem participar en un campus d'estiu, o hem de quedar-nos a dinar al col·legi? O, encara més, quan ens diagnostiquen la celiàquia en plena adolescència, i d'un dia a l'altre hem de deixar de menjar tot allò que ens agradava, i hem de començar a conviure amb uns aliments molt diferents dels que estàvem acostumats. I en edat ja adulta?

En qualsevol d'aquestes etapes és fonamental l'actitud i l'ajut del nostre entorn més proper, la nostra família, amics, companys de feina... Si la celiàquia es diagnostica en edat infantil, és molt important el

paper desenvolupat per la família. Si al nen se li ha explicat que, malgrat la seva condició, pot portar una vida completament normal, com la de qualsevol amic seu, tan sols duent la disciplina alimentària que ja li és habitual, assumeix d'una manera totalment normal els seus hàbits ja adquirits, i inclús és ell qui *educa* els seus amics en la celiàquia. Si aquests són amics de veritat, no els importarà anar als restaurants on ell pugui menjar, o assumiran amb total normalitat que mengi el menjar que porta de casa. Si, en cas contrari, el nen ha viscut la seva condició celiàca en un entorn de preocupació i angoixa familiar, veurà la celiàquia com allò que li impedeix fer el que vol i s'anirà tancant cada vegada més en si mateix, tancant-se també a qualsevol relació amb els seus amics i aïllant-se'n.

Tots sabem que si hi ha quelcom que defineix l'adolescència, això és la rebel·lia, i en aquesta etapa en què creiem que el món està en contra nostre només ens falta que ens obliguin a canviar els nostres hàbits de menjar o que ja no puguem anar a sopar amb els nostres amics al nostre restaurant preferit. També en aquest cas és important com assumeix el nostre entorn aquesta condició. Si al nostre jove li plantejem que pot continuar fent la seva vida habitual com fins ara, només introduint uns petits

canvis en la seva alimentació, la celiàquia no ha de suposar-li cap problema més enllà dels primers tres o quatre mesos d'incertesa inicial i dels dubtes lògics sobre com adaptar-se als nous hàbits. Cada vegada es diagnostica la celiàquia més tard: en alguns casos perquè el celiàca ha estat asimptomàtic, en altres perquè, en ser una condició genètica, es descobreix arran d'haver estat diagnosticat un fill... En qualsevol cas, des del moment en què és diagnosticat, el celiàca adult haurà d'assumir uns canvis en la seva alimentació, en els seus hàbits diaris i en les seves relacions, personals i professionals. I a diferència de les dues etapes anteriors, en què el paper de la família i l'entorn més proper era fonamental, ell serà l'únic responsable d'introduir aquests canvis en la seva vida, i que aquests no afectin la seva rutina diària.

Des de la nostra associació, conscients de la importància del nostre entorn i també, quan som adults, de la nostra actitud en l'acceptació de la celiàquia, organitzem trobades familiars, xerrades mèdiques, tallers formatius... en què els nostres socis comparteixen la seva experiència amb altres celiàcs i amb professionals que els resoldran els seus dubtes i les seves preocupacions.