



O.J.D.: 109452
E.G.M.: 633000
Tarifa: 40990 €
Área: 2904 cm2 - 273%

el Periódico
de Catalunya

Fecha: 05/11/2013
Sección: SALUD
Páginas: 65-67

CELÍACOS



Por la normalización

Los pacientes con intolerancia al gluten reclaman un etiquetado riguroso, precios menos exorbitantes para sus productos y que más restaurantes adapten sus menús

137 / 138



LLENANDO EL CARRO.
Olga Cuesta, su marido y sus hijos, Aina y Eloi, compran productos sin gluten en Vilafranca del Penedès.

Los celíacos exigen un acceso normalizado a los alimentos

Los intolerantes al gluten reclaman que las etiquetas de la comida reflejen si es apta para el consumo de este colectivo, una reducción de precios y ampliar la oferta de apenas 360 restaurantes en Catalunya con menús adaptados a sus necesidades

Víctor
VARGAS LLAMAS

«**E**n casa, los celíacos tenemos la situación bajo control; ahora queremos salir al mundo». La frase es de Olga Cuesta, presidenta de la Associació Celíacs de Catalunya (ACC) y perfecta conocedora de la realidad de las personas que desarrollan esta enfermedad, tanto por su propia condición como por la de su hija Aina, de 10 años. Han pasado ocho años desde que le diagnosticaran intolerancia al gluten a su hija y en este periodo Cuesta ha sido testigo privilegiado del costoso proceso que comporta la normalización de las condiciones de vida de estas personas. Ella

misma no supo hasta años después que también sufría esta intolerancia, que atrofia las vellosidades del intestino, impide la correcta absorción de nutrientes y causa numerosas molestias.

Para empezar, en un gesto tan cotidiano como el de llenar la cesta de la compra llegan las dudas. «Como no es obligatorio indicar si el producto contiene gluten o no, calculamos que en torno al 70% de los alimentos envasados que se comercializan son aptos para los celíacos y no se informa de ello en el envase». En esos momentos de zozobra gastronómica, los afectados llevan una guía con los productos que se pueden consumir y aquellos que no. «Las familias que la usamos le llamamos *la Biblia*», bromea Cuesta.

La ACC trabaja desde hace muchos años en concienciar a los fabri-

Alrededor del 70% de los alimentos envasados disponibles en el mercado son aptos para celíacos, pero no se indica en el envase

cantes de comestibles de los beneficios que reportaría para sus ventas la simple inclusión de un logotipo. El reto no se podrá acometer con éxito sin atar un cabo imprescindible: homogeneizar el etiquetado en toda Europa atendiendo a criterios médicos. «El año pasado las asociaciones europeas de celíacos acordamos unificar la imagen de advertencia», explica. Y muestra la espiga que aparece en la botella de cacao que toman Aina y su hermano, Eloi. «Apta para celíacos, pero hay una espiga sin tachar... Un italiano que no conozca el idioma podría pensar que contiene gluten», ilustra.

CONTAMINACIÓN CRUZADA // El del etiquetado de los alimentos no es el único caballo de batalla de los intolerantes al gluten. El otro gran desafío es el precio de los productos especifi-

cos para este colectivo. «El encarecimiento de estos alimentos se debe principalmente a los protocolos de calidad más exhaustivos a los que se someten durante el proceso de elaboración», explica Raquel Ballester, doctora del Servicio Digestivo del Hospital Arnau de Vilanova de Lleida, uno de los centros españoles más avanzados en la investigación de esta enfermedad.

Unos protocolos de seguridad en los que una de las grandes prioridades es evitar el fenómeno de la contaminación cruzada. No basta con que entre los ingredientes para elaborar el producto no haya ninguno que contenga gluten, sino que es necesario que no haya resultado afectado por trazas o partículas, por pequeñas que sean, de esta proteína. De ahí que resulte fundamental emplear utensilios totalmente higie-



JOSEP GARCIA

nizados o, en su defecto, que el proceso de fabricación siga un circuito diferenciado del de los comestibles con gluten.

Cuesta explicar que el sobrecoste medio de elaborar productos con garantía de que no incluyen gluten aumente entre dos y cuatro veces el precio de los alimentos que consume el resto de la población. Según los cálculos de la ACC, ello representa un encarecimiento de la cesta de la compra de un celiaco que se dispara a cerca de 2.000 euros por persona y año. La presidenta de la asociación reclama que los enfermos dispongan de mejoras fiscales que compensen el desembolso extra que comporta la mera acción de llenar el carro.

El coste de los protocolos para garantizar que la comida no lleva gluten encarece entre dos y cuatro veces el precio de venta

Las dificultades en el acceso a los alimentos y a una dieta adaptada a sus necesidades se incrementan exponencialmente cuando los celiacos y sus acompañantes acuden a un establecimiento de restauración. La Associació Celiàcia Catalunya tiene censados apenas 360 restaurantes en Catalunya que ofrezcan productos aptos para estos enfermos y que lo indiquen correctamente en la carta. Una dificultad que queda evidenciada al tratar de buscar una merienda apta para Olga Cuesta y Aina en plena rambla de Catalunya de Barcelona. Tras consultar en cuatro bares y hallar en todos ellos la negativa por respuesta, acudieron a uno de una cadena de comida rápida donde conocen la carta y pudieron pedir un simple cacao libre de gluten.

TERAPIAS ALTERNATIVAS // Un perjuicio contra el que combate la ACC, que ha iniciado una campaña para tratar de sensibilizar al sector de la restauración y pedirle que no dé la espalda a un segmento importante de la sociedad. La doctora Ballester lo corrobora y recuerda que uno de cada 100 catalanes es celiaco. Una prevalencia que aumenta al 10% en el caso de los hijos de los afectados.

Cuesta va más allá y abunda en la necesidad de una tarea pedagógica para sensibilizar a la sociedad sobre esta patología. Y Ballester subraya la falta de información que hay y lo ilustra con los casos de pacientes que acuden a terapias alternativas para tratar su intolerancia. «A día de hoy -zanja-, el único tratamiento efectivo para un celiaco es una dieta sin gluten». ≡

A POR DIANAS TERAPÉUTICAS

La doctora Raquel Ballester, especialista del Aparato Digestivo del Hospital Arnau de Vilanova de Lleida, explica que uno de los grandes retos pendientes en la investigación de la enfermedad celiaca es centrarse en la inflamación del intestino y «analizar el papel de proteínas, emisores e inmunoglobinas» para tratar de encontrar «dianas terapéuticas» que permitan avanzar en el hallazgo de vacunas y fármacos que permitan a los pacientes ingestiones ocasionales de alimentos con gluten sin que impliquen reacciones adversas en su organismo. Como parte de estos objetivos, la doctora Ballester colabora en un estudio de ámbito español que ha comenzado este año y que trata de analizar la persistencia de atrofia a los dos años de iniciar una dieta sin gluten. Se realizará un seguimiento clínico y analítico a los 120 pacientes que participan en el proyecto. «Al completar el seguimiento de 2 años se les practicará una biopsia intestinal para valorar la persistencia de lesiones intestinales», resume la doctora.

LAS CLAVES DE LA CELIAQUÍA

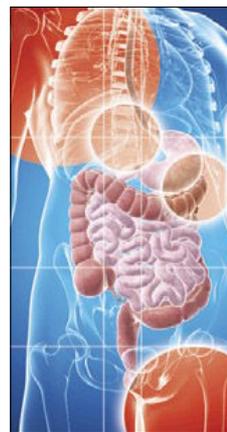
Ilustraciones
Francina Cortés

1 EL DIAGNÓSTICO

Amplia variedad de síntomas

La enfermedad celiaca es una intolerancia permanente al gluten que condiciona la alimentación de aquellas personas que presentan una predisposición genética. La ingestión de esta proteína genera una atrofia en las vellosidades del intestino, de manera que se reduce sensiblemente su capacidad para absorber nutrientes. El gluten se encuentra presente en varios cereales: trigo, cebada, centeno, avena, kamut, espelta y triticale.

La celiacía puede manifestarse en cualquier momento de la vida y los síntomas son de lo más variado, incluyendo pérdida de peso, vómitos, diarreas, distensión y dolor abdominales, anemia, osteoporosis



en edades inhabituales e incluso alteraciones del carácter. Sin embargo, algunas personas que están afectadas por la patología son asintomáticas, por lo que es más difícil la detección.

El protocolo para diagnosticar la celiacía comienza con una analítica para buscar anticuerpos antitransglutaminasa, anómalamente aumentados cuando actúan para defender al organismo de la aparición de gluten, explica la doctora Raquel Ballester, del Hospital Arnau de Vilanova. El siguiente paso es un estudio genético para conocer la predisposición del paciente a desarrollar la patología. Y finalmente se practica una biopsia intestinal, la prueba definitiva para el diagnóstico.

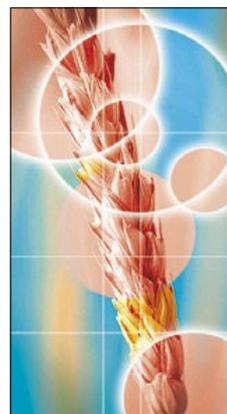
2 EL TRATAMIENTO

Una dieta estricta para siempre

Una vez se ha establecido el dictamen sanitario y se confirma la enfermedad, el único tratamiento posible es el de mantener una dieta estricta sin gluten durante toda la vida. La ausencia de esta proteína garantiza la recuperación de la lesión intestinal y la paulatina mejora en la absorción de nutrientes.

Pese a que se trata de una enfermedad crónica autoinmune, la recuperación será permanente siempre que el paciente no se exponga a nuevos contactos con el gluten. Su presencia en el organismo, incluso en pequeñas cantidades, puede implicar trastornos importantes, recuerda la doctora Ballester.

Además de los cereales, la



dieta del celiaco debe excluir el pan rallado, las harinas y pastas sin especificar, la pastelería y repostería en general y la bollería industrial que no especifica la ausencia de gluten. Otros alimentos prohibidos son los higos secos y la cerveza que no detalla específicamente que está exenta de gluten.

Los enfermos deben prestar atención a algunos alimentos que pueden incluir esta proteína. En este listado se incluyen las legumbres a granel, frutas y verduras en conserva, carnes preparadas, embutidos, yogures con trozos, caldos y salsas preparadas, café soluble y en cápsulas, aceites aromatizados y licores cremosos.

3 LA PREVENCIÓN

Rigor e higiene en la cocina

La selección de los ingredientes no es la única precaución que deben tomar los celiacos y sus familiares en el momento de elaborar el menú. También deben seguirse una serie de normas básicas de higiene y manipulación de los alimentos que se van a consumir. Según recuerda la Associació Celiàcia de Catalunya (ACC), una de las principales recomendaciones es la de organizar la despensa, la nevera y el congelador con las elementales garantías de cierre que eviten posibles trasvases de alimentos y, por tanto, contaminaciones.

Asimismo, se requiere el uso de maquinaria, superficies y utensilios específicos para los ingredientes que tomarán las



personas intolerantes al gluten. O, en su defecto, limpiarlos a fondo para evitar la presencia de trazos o cualquier partícula que pueda contener gluten.

Es imprescindible que quien vaya a cocinar se lave las manos a conciencia y esté alerta para evitar posibles trasvases de esta proteína al plato que va a tomar la persona que presenta la intolerancia. En este sentido, es conveniente que antes de servir el plato esté separado y tapado.

La ACC recuerda asimismo que el gluten no se puede destruir congelando los alimentos ni sometiéndolos a elevadas temperaturas y que separar el ingrediente que contiene esta proteína no garantiza nada. Debe prepararse aparte.