



O.J.D.: 179285  
E.G.M.: 748000  
Tarifa: 31610 €  
Área: 2268 cm2 - 200%

# LA VANGUARDIA

Fecha: 17/12/2013  
Sección: PORTADA  
Páginas: 1,26-27



## El calvario de los celíacos para comer fuera de casa

**TENDENCIAS 26 Y 27**

La salud en el plato

# Camarero, ¿seguro que no lleva gluten?

## Comer fuera de casa se convierte en una odisea para personas celiacas

SILVIA ANGULO  
Barcelona

**E**l pollo a l'ast tiene algún condimento con gluten?", pregunta el padre, controlando como siempre que el alimento que vaya a tomar su hijo esté libre de esa sustancia. El camarero responde que no, que todo lo que lleva es natural. "Puede estar usted tranquilo", le dice al padre. Pero un momento después vuelve al recordar que sí, que el pollo lleva algo. "Un chorrito de cerveza y ya está. Como ve, todo natural", dice el camarero sin comprender la horrorizada cara del padre. La cerveza lleva cebada y la cebada contiene gluten. Para muchos esta escena puede resultar un tanto exagerada, pero es real. Los celiacos están obligados a someter a un interrogatorio a camareros y cocineros para que ninguno de los alimentos que vayan a consumir lleve gluten o esté contaminado con esta sustancia. Deben confiar en el personal del establecimiento para no poner en riesgo su salud.

En España se desconoce el número de restauradores que ofrecen un menú sin gluten, aunque la Federación de Asociación de Celiacos de España (FACE) reconoce que poco a poco existe una mayor concienciación. Con todo, advierten que la oferta es aún insuficiente, a pesar de que el número de afectados por esta intolerancia crece cada año. En Catalunya, si están contabilizados tras un estudio efectuado por la Associació de Celiacs de Catalunya, que determinó que sólo el 2,7% de los restaurantes ofrecían un menú libre de gluten.

Cabe decir que en Catalunya hay contabilizadas 10.000 personas que sufren esta patología. "Somos un nicho de mercado, pero no nos dejan salir de casa porque los restaurantes no nos tienen en cuenta", explica Cecilia Vallés, miembro de la junta de la asociación y madre de un niño celiaco.

Hasta hace poco sólo los restaurantes con estrella Michelin o los de algunos hoteles mantenían en su carta alimentos libres de

gluten. Platos que van más allá del bistec y la ensalada que podría tomar cualquier celiaco si se controla la temida contaminación cruzada. Es decir que ninguno de los utensilios con los que cocina haya tocado alimentos que llevan gluten. Ahora grandes

### Únicamente el 2,7% de los restaurantes catalanes ofrecen un menú adaptado a los celiacos

cadena como McDonald's, la Tagliatella o Tommy Mel's también empiezan a ofertar un menú para celiacos.

Viena fue una de las primeras en introducir este tipo de productos en sus cartas. Marta García, directora de marketing de la em-

presa, explica que incorporaron bocadillos con pan sin gluten en el año 2007. "Es un servicio más que queríamos dar a nuestros clientes. El celiaco no viene a comer solo, sobre todo si es menor, arrastran a sus familias", asegura. Ellos elaboran todos los productos que se sirven de manera artesanal y estos no llevan gluten. Para el pan apto para los celiacos probaron muchos hasta encontrar el que más se asemeja al de harina de trigo. Decidieron incorporar una carta para estos intolerantes al comprobar que a sus establecimientos llegaban muchas familias con el pan de maíz y pidiendo al personal que les sirviera un frankfurt en un plato, cocinado aparte.

Cecilia Vallés explica que la asociación catalana ofrece a los restaurantes y a su personal asesoramiento sobre cómo se debe cocinar. Una vez recibida esta formación reciben el sello "sin glu-



## Cabalgatas de Reyes aptas para celiacos

■ El año pasado 80 municipios catalanes repartieron en sus cabalgatas de los Reyes Magos caramelos sin gluten. Poco a poco se toma conciencia de esta problemática, pero aún quedan muchos ayuntamientos que reparten golosinas que contienen esta sustancia perjudicial para los celiacos. Esos caramelos acababan en la bolsa de un familiar o de un conocido al no poder ser consumidos por los niños intolerantes al gluten y lo que debía ser una noche dulce y mágica se convierte en una fiesta amarga. La Asociación de Celiacs de Catalunya ha puesto en marcha por sexto año consecutivo su campaña "Ningún niño celiaco sin caramelos". Una iniciativa con la que se pretende que los niños celiacos puedan disfrutar, como el resto, de las golosinas de la cabalgata.

La asociación catalana está formada por 10.000 celiacos, de los cuales más de un 60% son niños.

La medida pretende concienciar sobre esta intolerancia y evitar que se produzca

este tipo de situaciones, ya sea en la cabalgata o en otro tipo de actividades infantiles. Para ello, la asociación facilitó a los más de 900 municipios catalanes el directorio de todos los fabricantes que

elaboran estos dulces libres de gluten. Porque hay caramelos sin gluten. Un portavoz de la asociación explica también que cada vez son más los municipios que se ponen en contacto directamente con la entidad para interesarse por esta lista. En el caso de que el consistorio no pueda garantizar que todas las golosinas que se reparten estén libres de gluten, deberá identificarse con una leyenda o bien con el símbolo característico de ser un alimento que no contiene gluten -la espiga tachada-.

Este año se espera que más municipios acaben adhiriéndose a esta campaña. Otros colectivos ya han pedido que en las cabalgatas de estas fiestas también se repartan caramelos que puedan tomar los diabéticos, por ejemplo.



Los caramelos de la cabalgata de Barcelona no llevan gluten

**CEREALES  
PROHIBIDOS  
EN LA DIETA**



Trigo



Centeno



Cebada



Avena



**Menú japonés.** El restaurante Shibui tiene carta para celiacos con salsa de soja sin gluten

MARC ARIAS

ten". "A veces es una cuestión de higiene. No freír patatas donde antes se han cocinado calamares a la romana o croquetas. Una cuestión de salud que sirve para el intolerante al gluten y también para los que presentan alergias al marisco, al pescado... No es tan difícil elaborar un menú sin gluten. Sólo falta voluntad", reitera Vallés.

En este sentido, explica que el celiaco es un cliente fiel, ya que la oferta existente es muy escasa y, por este motivo, se acaba convirtiendo en cliente regular. De la misma opinión es el gerente del restaurante japonés Shibui, Antoni Pons. Se trata de uno de los pocos establecimientos de este estilo gastronómico que hay en Barcelona que ofrecen un menú adaptado al celiaco. A pesar de lo que muchos puedan pensar, la comida japonesa también contiene gluten. La salsa de soja, principal ingrediente de muchos platos, tiene harina de trigo.

Este restaurante abrió en el 2001 incorporando ya una carta sin gluten. Pons explica que no es complicado cocinar para las dietas de los celiacos. Reconoce que

cada vez son más los clientes afectados por esta intolerancia y que se produce un efecto llamada. "Cada vez hay más y la mayoría lo advierte al hacer la reserva", explica. Ellos son miembros de la Associació Catalana de Celiacs y tienen el sello de "sin gluten". "Los celiacos también tienen derecho a salir a comer o a cenar fuera de casa", plantea Pons.

## Los intolerantes reconocen que se ha avanzado en la lista de la compra, pero no en restauración

Lo cierto es que los celiacos reconocen que en estos últimos años se ha avanzado mucho en la oferta de productos sin gluten en supermercados y grandes superficies. Es posible hacer la compra en un único establecimiento sin tener que recurrir a tiendas especializadas como antes. Sin embargo, este colectivo pide ahora poder frecuentar los restaurantes.

Hace unos años, el Ayuntamiento de Barcelona y el Gremi de Restauradors de la ciudad elaboraron una guía de restaurantes para celiacos. La lista de incorporaciones avanza lentamente, aunque de todas las provincias, Barcelona es la única que presenta una oferta más amplia, 186 establecimientos -la mayor parte concentrados en la capital catalana- frente a los 69 de Tarragona, 64 de Girona y los 41 de Lleida.

Josep Maria Gómez, propietario junto a su hermano del restaurante Rancho El Paso de Sant Cugat, lleva 20 años ofreciendo menús para celiacos. Desde el momento en que a su hijo, que ahora tiene 24 años, le diagnosticaron la enfermedad -también es diabético-. Ahora ofrece una carta idéntica para celiacos y clientes sin ningún tipo de intolerancia. Sólo hay un plato que debería pedirse con antelación: la *escudella i carn d'olla*. "La pasta sin gluten tiene una textura difícil y debe hervirse al momento", aclara. De hecho, muchos de los platos se elaboran únicamente con harinas libres de gluten para evitar la contaminación cruzada.●

El trastorno afecta a 37.000 personas en Catalunya y 230.000 en toda España

## Sólo el 20% de los celiacos están diagnosticados

**JOSEP CORBELLA**  
Barcelona

Unas 37.000 personas tienen celiacía -o intolerancia al gluten- en Catalunya, según un estudio epidemiológico realizado por los hospitales Mútua de Terrassa y Sant Joan de Déu. Si se extrapola la cifra al conjunto de España, el número de afectados asciende a 230.000. Sólo una minoría de ellos, sin embargo, están diagnosticados.

Aunque no hay un registro de casos de celiacía en España ni en Catalunya, estudios realizados en otros países desarrollados indican que sólo el 20% de los casos se detectan, mientras que el otro 80% sufre molestias sin saber que son debidas a una intolerancia al gluten.

En los últimos años ha habido una tendencia a intentar detectar más casos de celiacía a medida que los médicos han tomado conciencia de la magnitud y la gravedad del problema, informa Montse Montraveta, responsable de la unidad de gastroenterología pediátrica en el hospital Germans Trias i Pujol. Pero, aunque el trastorno afecta a una de cada doscientas personas en Catalunya, "por ahora no se recomienda diagnosticar la celiacía en la población general", señala Montraveta. "Sólo se recomienda cuando hay una sospecha de que un niño o un adulto puede ser celiaco".

En niños, una celiacía no diagnosticada puede causar síntomas digestivos como diarreas recurrentes o barriga hinchada, así como dificultad para ganar peso, altura baja, pubertad tardía o síntomas neurológicos como hiperactividad, déficit de atención o dificultades de aprendizaje. Los síntomas, sin embargo, son muy variables de unas personas a otras, lo que dificulta el diagnóstico.

En adultos, los síntomas más comunes incluyen diarreas, anemia, pérdida de peso, osteoporosis, fatiga o infertilidad. Al igual que en niños, el diagnóstico se ve dificultado porque ninguno de estos síntomas afecta a todas las personas celiacas y todos ellos pueden afectar a personas que no son celiacas.

Una complicación infrecuente pero particularmente grave de la celiacía son algunos cánceres del aparato digestivo.

Sólo está indicado compro-

bar si una persona tiene intolerancia al gluten si tiene síntomas que sugieran que es celiaca o si pertenece a un grupo de riesgo, informan María Esteve y Fernando Fernández Bañares, especialistas en celiacía de la Mútua de Terrassa.

Así, si una persona sufre diarreas de causa desconocida, dolor abdominal crónico o recurrente o distensión abdominal frecuente, por ejemplo, puede ser aconsejable consultar al médico para valorar si conviene hacer pruebas de celiacía.

También están indicadas estas pruebas para personas con diabetes tipo 1 (ya que un 8% de ellas tienen intolerancia al gluten), para aquellas que tienen padres, hermanos o hijos celiacos (ya que más de un 10% también lo son) o para las que tienen síndrome de Down.

El diagnóstico no es sencillo,

### PROBLEMA SIN IDENTIFICAR

**El 80% de afectados sufren molestias sin saber que son debidas al gluten**

### CRITERIOS DE DIAGNÓSTICO

**Sólo se comprueba si una persona es celiaca si tiene síntomas o factores de riesgo**

lo que explica que no se recomienda a toda la población pese al elevado número de casos de celiacía que no están identificados. Se inicia con un análisis de sangre para buscar unos anticuerpos que, si están elevados, sugieren que la persona puede ser celiaca. Si lo están, suele hacerse después un test genético. Si la persona tiene ciertas variantes genéticas, se refuerza la sospecha de que puede ser celiaca. Si no lo tiene, se puede descartar que lo sea. En niños, si los anticuerpos están muy elevados y las variantes genéticas están presentes, se aconseja retirar el gluten de la dieta. Si los síntomas mejoran, se confirmará el diagnóstico de celiacía. En adultos, confirmar el diagnóstico requiere una biopsia para comprobar si la pared del intestino delgado está dañada por la intolerancia al gluten.●