

SALUT ALIMENTACIÓ

Omplir la cistella de la compra continua sent un autèntic luxe per als celíacs, que poden arribar a pagar el doble o el triple per aliments específics lliures de gluten. El seu organisme pateix una intolerància permanent a aquesta proteïna, que es troba en cereals com el blat, l'ordi, el sègol o la civada.

El 'car' preu de ser celíac

Mantenir una dieta lliure de gluten suposa un increment de 1.028 euros a l'any || Els afectats reclamen més restaurants certificats per generar confiança

M. CABELLO

Omplir la cistella de la compra continua sent un autèntic luxe per als celíacs que, segons l'últim informe de la Federació d'Associacions de Celíacs d'Espanya (FACE), gasten una mitjana de 1.028 euros més a l'any per mantenir una dieta lliure de gluten. El seu organisme pateix una intolerància permanent a aquesta proteïna que es troba en cereals com el blat, l'ordi, el sègol o la civada i que, si es consumeix, danya les vellositats de l'aparell digestiu, fins a poder provocar un limfoma intestinal. A la província de Lleida es calcula que aquesta malaltia afecta més de 4.000 persones (l'1% de la població), encara que un 75 per cent no estan diagnosticats. En aquest sentit, la majoria de casos es detecten en menors d'edat, quan es comença a introduir el gluten

a la dieta o hi ha una predisposició genètica al nucli familiar. Loli Felipe, delegada a Lleida de l'Associació de Celíacs de Catalunya, explica que un dels principals cavalls de batalla d'aquest col·lectiu són els restaurants, ja que "malgrat que molts establi-

INTOLERÀNCIA

Es calcula que hi ha més de 4.000 afectats a la província, encara que el 75% no estan diagnosticats

ments ofereixen un menú per a celíacs perquè s'ha posat de moda mantenir una dieta sense gluten per decisió pròpia, només són tres els restaurants de la ciutat que estan degudament certificats". En aquest sentit, assegura que els establiments i

els productes certificats amb el Símbol Internacional de l'Espiga Barrada "ofereixen una major seguretat i confiança en els consumidors celíacs". "En la majoria de casos es coneix que la celiaquia és una qüestió de salut que obliga a mantenir una dieta lliure d'aquesta proteïna. Tanmateix moltes vegades la gent no coneix la contaminació creuada, que fa que un producte es contamiï de gluten a través del contacte amb restes d'aliments que sí que el contenen. Per això, no només no s'ha d'evitar utilitzar la mateixa fregidora, també cal tenir en compte utilitzar un espai de treball lliure de gluten", apunta Felipe. Encara que no existeixen gaires assajos clínics que assenyalin una quantitat de gluten considerada com a segura —requeriria que celíacs consumissin quantitats específiques de gluten més elevades—, []



En l'actualitat es pot trobar pràcticament qualsevol aliment adaptat per a una dieta

«Molta gent veu amb escepticisme la celiaquia»

Quan li van detectar aquesta intolerància al gluten?

Fa sis anys, quan en tenia trenta. Des de petita havia tingut moltes descomposicions, mals de panxa i altres però a casa creïem que no era res fora del normal. Va ser després de quedar-me embarassada quan em vaig apirar vint quilos i, al fer-me una analítica van detectar que tenia hipotiroidisme i no hi havia manera de regular-lo. Al final l'endocrina va pensar que podria deure's a una intolerància al gluten i, al fer-me les proves, vaig donar positiu. Com ha canviat des d'aleshores el seu dia a dia?

Ara no entra cap producte amb gluten a casa meua per evitar badades o con-



Mònica Berenguer

CELÍACA

taminació —la meua filla també és celíaca i el meu fill té l'alteració genètica però no l'ha desenvolupat—. Abans anàvem de vacances a hotels però el problema arriba amb els bufets lliures, per això ara anem en autocaravana i nosaltres ens cuinem el menjar, nosaltres ens el mengem. Perquè també és difícil a l'hora de menjar fora de casa, a més que molta gent veu amb escepticisme la celiaquia i quan has de buscar restaurants certificats per menjar alguns ho veuen exagerat. Com a nota positiva, l'associació de Lleida m'ha obert les portes a conèixer gent amb qui em sento molt identificada i comparteixo moltes coses quan conec una altra persona que també és celíaca.

«No és just pagar el doble o el triple per poder menjar»

Quins són les principals reivindicacions dels celíacs a Lleida?

Estem intentant que hi hagi més restaurants certificats per la Federació d'Associacions de Celíacs d'Espanya, ja que malgrat que molts establiments ofereixen un menú per a celíacs perquè s'ha posat de moda mantenir una dieta sense gluten per decisió pròpia, només són tres els restaurants de la ciutat que estan degudament acreditats. Aquest segell ofereix una major seguretat i més confiança, ja que de vegades pot ser que no es tingui en compte la contaminació creuada. Com es pot contaminar un aliment sense gluten?

A través del contacte amb restes d'ali-



Loli Felipe

DELEGADA DE L'ASSOCIACIÓ A LLEIDA

ments que sí que el contenen. Per això, no només cal evitar utilitzar la mateixa fregidora, també cal tenir en compte utilitzar un espai de treball lliure de gluten. Per això, des de l'associació oferim qualsevol assessorament i informació per a tot aquell que estigui interessat a oferir menús 100% lliures de gluten. Quins productes específics són més difícils d'aconseguir?

Actualment cap. Es poden aconseguir pràcticament qualsevol especialitat sense gluten, encara que el problema és el seu elevat preu. No és just que hàgim de pagar el doble o el triple per una cosa tan necessària com menjar, ja que per als intolerants al gluten es tracta d'una qüestió de salut.

EN PRIMER

El Símbol Internacional de l'Espiga Barrada és la marca més reconeguda dels productes sense gluten i que només poden contenir 20 parts per milió d'aquesta proteïna

L'encariment d'aquests productes es deu a l'elevat preu de les matèries primeres, els exigents controls de qualitat i la necessitat d'adaptar les instal·lacions

Des de fa dos anys, les casetes de la festa major ofereixen algun producte apte per a aquest col·lectiu i les cavalcades dels Reis Mags reparteixen caramels sense gluten



a lliure de gluten.

un dels estudis més complets sobre aquesta malaltia va demostrar que una ingesta diària de 10 mil·ligrams de gluten no causava cap mena de dany intestinal.

Això significa que per mantenir una dieta saludable és preferible consumir productes que continguin vint parts per milió d'aquesta proteïna. Però, per què són tan cars?

L'encariment dels productes elaborats especialment per a les persones celíacques pot deure's a l'elevat preu de les matèries primeres utilitzades, els exigents controls de qualitat per evitar que existeixi contaminació creuada, així com la inversió més gran en R+D o la necessitat d'adaptar les instal·lacions i la maquinària.

L'oferta de productes per a celíacs és infinita i des de fa uns anys "es poden trobar tota mena d'aliments adaptats a la nostra dieta", explica la delegada lleidatana. Tot i així, reivindica que "no és just que hàgim de pagar el doble o el triple per una cosa tan necessària com menjar, ja que per als intolerants al gluten es tracta d'una qüestió de salut".

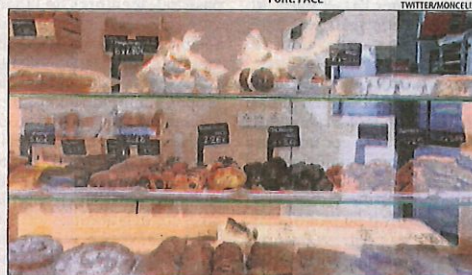
Respecte a la moció que van presentar des de l'associació en un ple de la Paeria de fa dos anys, coincidint amb el Dia Nacional de la Celiàquia, per lluitar pel reconeixement d'aquest col·lectiu, Felipe aplaudeix que "ara les casetes de la festa major ofereixen algun producte sense gluten i els caramels que es reparteixen a la cavalcada dels Reis Mags també són aptes per als nens celíacs".

COMPARATIVA DE PREUS

ALIMENTS	AMB GLUTEN €/100g	SENSE GLUTEN €/100g
Cereals d'esmorzar	0,54	0,82
Galetes	0,21	1,06
Galetes de xocolata	0,48	1,39
Magdalenes	0,35	1,26
Farina panificació	0,06	0,50
Farina de rebosteria	0,10	0,43
Macarrons / Fideus	0,14	0,40
Pa (barra)	0,22	0,97
Pastissos	1,12	1,62
Cervesa	0,15	0,27

Font: FACE

Resultats. El valor econòmic dels aliments és significativament superior als productes sense gluten, trobant-se una diferència més gran en la farina de panificació, ingredient que se sol utilitzar de manera freqüent i que ascendeix als 0,50 € per 100 grams.



Imatge de Món Celiac, especialitzada en rebosteria sense gluten.

Tendència a la baixa. Des del 2009, la Federació d'Associacions de Celíacs d'Espanya detecta una baixada del cost dels productes amb i sense aquestes proteïnes. Això podria deure's a la moda d'eliminar el gluten de les dietes per decisió pròpia i no per salut, que comporta de manera directa un augment del consum d'aquests aliments.

Ajuts i subvencions. Les persones que han d'afrontar aquestes despeses extraordinàries no reben cap tipus d'ajuda, bonificació ni subvenció estatal, solució que sí que es contempla a la major part de països de la Unió Europea com Itàlia, França o el Regne Unit.

A PERSONA

«Hi ha més de 200 símptomes associats a aquesta intolerància»

Què és la celiàquia?
És un trastorn genètic de base autoimmunitària que provoca que, al consumir les proteïnes del gluten, resultin danys a les vellositats de l'intestí, la qual cosa al seu torn evita que s'absorbeixin els nutrients necessaris.
Quins símptomes pot presentar una persona intolerant al gluten?
Hi ha més de dos-cents reaccions que poden estar associades a aquesta intolerància i que poden anar des d'una celiàquia asimptomàtica fins a la inflamació de l'abdomen, pèrdua de pes, vòmits o en el cas dels més petits fins i tot un retard en el creixement, entre altres símptomes.
Es naix sent celíac o es desenvolupa amb els anys?



Naila Martínez
NUTRICIONISTA PEDIÀTRICA

Hi ha una predisposició genètica, encara que pot ser que es desenvolupi amb el pas dels anys o mai arribi a fer-ho.
Com es detecta?
Amb una anàlisi de sang. Tanmateix, en alguns casos pot donar-se un fals negatiu i que no surti reflectida una alternança dels IgA. En aquest cas, es confirmaria amb una biòpsia.
Hi ha diferents graus d'intolerància?
Sí, també hi pot haver sensibilitat al gluten no celíac i al·lèrgia al gluten. En el cas dels primers, al consumir aquestes proteïnes es produeix un malestar semblant al de la celiàquia però provoca danys a l'intestí. Els segons tenen una reacció al·lèrgica al tocar qualsevol producte que contingui gluten.

«Els clients agraeixen poder menjar pa del dia sense gluten»

Com va sorgir la idea d'obrir un forn de pa sense gluten?
Tinc dos nebots intolerants al gluten i al veure que els celíacs tenien moltes necessitats especials que no es tenien en compte a Lleida, vaig decidir aprofitar la meua afició a la rebosteria i obrir Món Celiac, l'única botiga de la ciutat que ofereix pa i rebosteria 100% lliure de gluten. Des d'aleshores hem tingut una molt bona acollida per part de la clientela, que agraeix poder menjar pa del dia sense gluten.
Quin mesures de control tenen en compte per evitar la contaminació creuada dels aliments?
Des del principi volia obrir un establiment que només estigués especialitzat en



Maite Novell
PROPIETÀRIA DE MÓN CELIAC

productes sense gluten, evitant així la contaminació amb un producte tan volàtil com la farina. També tenim en compte que no entra cap producte amb gluten al nostre obrador.
Això es tradueix en un increment del preu dels productes.
Sí, aquest és un dels principals problemes dels aliments lliures de gluten. Al ser tan cars els ingredients bàsics com la farina, hi ha un encariment dels productes. La diferència de preu és brutal.
Suposa un gran canvi enforar amb aquestes farines?
Sí, el gluten fa que els pans i els pans de pessic siguin més esponjosos, per la qual cosa la textura mai no arriba a ser la mateixa.