

VIDA SANA

Los especialistas aconsejan afrontar con normalidad el diagnóstico de la celiaquía, sobre todo con los niños

Cada vez hay más productos especialmente pensados para llevar a cabo una dieta libre de gluten

Los afectados, sin embargo, piden soluciones imaginativas contra el sobrecoste de la cesta de la compra

Los hábitos saludables por fin están de moda

Todo indica que las formas de vida saludable se están convirtiendo en una tendencia de consumo, y esto supone una muy buena noticia como sociedad. Cada vez hay más gente concienciada sobre la necesidad de mantener una alimentación sana y

beneficiosa para el organismo, practicar deporte con la técnica adecuada para evitar lesiones, regalarse de vez en cuando un buen masaje en manos de profesionales, cambiar el exceso de medicamentos por remedios naturales...

EL PERIÓDICO DE CATALUNYA quiere sumarse a esta corriente y contribuir a la difusión de los beneficios que aportan los hábitos saludables mediante la serie monográfica 'Vida sana', que se estrena hoy hablando de la celiaquía.

ENFERMEDAD INFRADIAGNOSTICADA

La mayoría de celíacos aún no saben que lo son

Un acuerdo entre la asociación de afectados y la Generalitat busca mejorar la detección

Xavi Datzira || MONOGRÁFICOS

La sociedad es cada vez más consciente de la existencia de la celiaquía, es decir, la intolerancia al gluten. En los supermercados ya se pueden ver espacios con productos adecuados para los celíacos y en las cartas de muchos restaurantes, un epígrafe señala aquellos platos elaborados sin el uso de ingredientes como el trigo, la avena, la cebada, el centeno, la espelta... No obstante, se trata de una enfermedad que aún está infradiagnosticada, ya que se calcula que solo en Catalunya existen cerca de 75.000 celíacos, si bien 9 de cada 10 aún no lo saben y, por lo tanto, no reciben el tratamiento adecuado para evitar complicaciones graves.

Por eso, la Associació Celíacs de Catalunya y la Conselleria de Salut han presentado recientemente un acuerdo para mejorar la detección y el diagnóstico de la celiaquía, poniendo el acento en la sensibilización de los profesionales médicos respecto a esta enfermedad, que se caracteriza por una reacción inflamatoria, de base inmune, en la mucosa del intestino delgado. **“Los médicos de familia son una pieza clave para reducir el tiempo de diagnóstico, por lo que es fundamental que toda la información a la que tienen acceso esté actualizada”**, explica Olga Cuesta, presidenta de la asociación.

Fruto de este acuerdo con la Generalitat se está elaborando una guía breve sobre el diagnóstico y el seguimiento de la celiaquía dirigida a los profesionales



MARTA JORDI

Diversidad. Estante con productos para celíacos en el espacio de alimentación saludable Obbio, en Barcelona.

de atención primaria, médicos de familia y pediatras. En una segunda fase, está previsto iniciar formaciones específicas sobre manifestación, cribado, diagnóstico y seguimiento de la celiaquía.

DIETA CARA. La detección de la enfermedad implica que el paciente debe cambiar su dieta a una sin gluten. Algo que supone dejar de lado cualquier alimento elaborado con un cereal tan habitual como el trigo. Además, la Associació de Celíacs de Catalunya recuerda que **“el 70 % de los productos procesados contienen gluten por el hecho de ser utilizado como sustancia que sirve para transportar aromas, colorantes, espesantes, aditivos...”**. El celíaco debe optar por productos frescos y productos especialmente elaborados para ellos en el caso de harinas, pastas, rebozados, galletas, cervezas...

Y aquí aparece otro de los problemas con los que debe lidiar el celíaco en su día a día. Y es que un estudio elaborado por la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) revela que las familias con algún miembro con intolerancia al gluten se gastan un 288,56% más que el resto de familias, lo que supone 1.468,72 euros al año. **“Luchamos para que el precio de los productos sin gluten se equipare al resto de productos o que la Administración pública otorgue ayudas que permitan al celíaco llevar una dieta sin gluten sin un sobrecoste”**, remarca Lujan Soler, gerente de la federación. ★

Maheso

ahora
Sin Gluten
también



NUGGETS y FINGERS de pollo

Maheso te ofrece el nugget y el finger de siempre ahora también SIN GLUTEN. Además, si lo prefieres, se pueden preparar al horno sin necesidad de freír. Maheso innova una vez más cubriendo las nuevas necesidades del consumidor.



ES-004-004

www.maheso.com

www.facebook.com/maheso

@Maheso_news

“Normalizar al máximo la celiarquía”

► La psicóloga Ángela de la Rosa trabaja sobre cómo afrontar el impacto emocional que supone la enfermedad

► Se debe reforzar la autoestima y la relación con el entorno, y en el caso de los niños, desdramatizar

Eduard Palomares || MONOGRÁFICOS

La mejora de las pruebas de detección y la mayor sensibilización respecto a la celiarquía tanto por parte de profesionales médicos como de la sociedad en general seguramente implicará que en los próximos años a cada vez más personas se les diagnostique una intolerancia al gluten. Y esto significa, como cualquier cambio importante en la vida, un fuerte impacto emocional. Por eso, la psicóloga Ángela de la Rosa, que organiza periódicamente junto a la Associació Celíacs de Catalunya conferencias y reuniones grupales, advierte de la importancia de prestar atención no solo a la logística que implica el cambio en la alimentación sino también “a las implicaciones psicológicas”, que varían según si el afectado es niño, adolescente o adulto. “En general, hay que trabajar aspectos como la autoestima y la relación con el entorno”, resume.

En el caso de los más pequeños, la ventaja es que no tienen unos hábitos alimenticios muy sólidos por lo que el cambio a una dieta libre de gluten puede ser más fácil. Eso sí, De la Rosa pone sobre la mesa dos aspectos a trabajar, uno más genérico y otro más

concreto: “Hay que educar a los niños en la diferencia, no todos somos iguales y no significa absolutamente nada que unos puedan comer de una forma y otros de otra. Por otro lado, el entorno debe aprender a desdramatizar y, sobre todo, no sobreproteger al niño”. Esto significa que no toda la familia debe adoptar una dieta libre de gluten si no son celíacos. “El niño tiene que aprender que en el exterior, sea en el colegio o en restaurantes, se encontrará habitualmente con productos que no puede consumir y debe aprender a distinguirlos”, explica la especialista, que no solo ha estudiado científicamente la enfermedad, sino que tiene dos hijas celíacas.

COMUNICACIÓN. En el caso de los adolescentes, la rebeldía que conlleva esta época vital puede generar algún problema extra, que puede degenerar en la transgresión de una dieta que debe ser para toda la vida. “Aquí es fundamental que haya una buena comunicación con la familia y también con las amistades, y normalizar al máximo la situación”, comenta Ángela de la Rosa.

Si es a un adulto al que se le diagnostica la celiarquía, tampoco hay que



MARTA JORDI

Un toque dulce. Pastes y muffins aptos para celíacos en la cafetería de Obbio.

menospreciar el impacto psicológico que esto supone. Porque se trata de cambiar algo muy interiorizado y comenzar un proceso de aprendizaje para aprender cuáles son los productos adecuados, qué se debe comprobar en la etiqueta, cómo pedir en un restaurante... “Es complicado, como cualquier cambio en la vida, pero hay que aceptarlo y mentalizarse de que hay que hacerlo para estar sano”, apunta De la Rosa. Otro de los aspectos que recomienda es aprender a “gestionar el no”. Es decir, muchas personas celíacas prefieren apartarse de la vida social o acudir a restaurantes para no sentirse incomprendidos cuando requieren platos sin gluten. “Existen estrategias psicológicas para poder decir no sin sentirse culpable”, afirma.

Pero no todo tiene que ser negativo, ni mucho menos. De hecho, una de las emociones que más afloran cuando a una persona adulta le diagnostican celiarquía es el de “la liberación”. Ya que por fin la persona descubre qué le pasa, por qué se siente mal e incluso se saca de la cabeza otras posibles enfermedades más graves. “Este es, sin duda, un refuerzo positivo que facilita el proceso de adaptación”, concluye la doctora Ángela de la Rosa. ★



La Bodega es un Restaurante peculiar, con la comida de siempre, casera, tradicional catalana y de mercado.

Nuestra sensibilidad hacia los alérgicos e intolerantes alimentarios nos hace mejorar día a día, formándonos y adaptando nuestros platos y postres a sus necesidades.

Si quieren saber más acerca de nosotros no duden en visitarnos en:

BARCELONA

Plaza Molina nº 2, 08006
Tf. 93237843 - 932177185
www.labodegapmolina.com

MADRID

C/ Manuel de Falla nº 5, 28036
Tf. 913440616 - 91493818
www.labodegaluis.com

Con la misma filosofía y forma de hacer, hemos ampliado nuestros horizontes abriendo un Restaurante en Madrid.

¡NUEVO!

LA PIARA *Sólo Natural*

Sólo con ingredientes **100% naturales**

y aptos para dietas **SIN GLUTEN**



Bebidas vegetales, cremas de frutos secos, salsas y caldos

➤ Amandin ha desarrollado una amplia gama de productos aptos para los intolerantes al gluten

➤ Fabrican una bechamel con arroz que facilita la elaboración de un gran número de recetas

Dario Reina || MONOGRÁFICOS

Dolor estomacal, diarreas y vómitos son algunos de los síntomas típicos que presenta la celiaquía, enfermedad que afecta a uno de cada cien españoles. La intolerancia permanente al gluten de trigo, cebada y centeno obliga a seguir una dieta determinada que, a menudo, trastoca la lista de la compra de las familias. A grandes rasgos, los celíacos pueden comer sin problemas alimentos frescos (carne, pescado, leche, huevos, frutas y frutos secos crudos), evitando el pan, la pasta y los productos derivados del trigo, del centeno y la cebada. A la hora de escoger alimentos procesados, envasados y elaborados, ya tienen que ir con más cuidado. No obstante, la etiqueta de estos productos debe especificar si, entre sus alérgenos, contienen gluten o no.

En los últimos años, han aparecido nuevas marcas especializadas en el desarrollo de alimentos para celíacos. Una de ellas es Amandin, cuya especialidad son las bebidas vegetales, los caldos, las salsas para cocinar y las cremas de frutos secos. “Los productos Amandin están pensados para todos aquellos que quieren cuidar su alimentación y también para los que sufren alguna alergia o intolerancia alimentaria”, explican fuentes de la marca. “Todos son sin lactosa y la gran mayoría de ellos sin gluten. Son productos ecológicos que están certificados por el Comité Agricultura Ecológica de la Comunidad Valenciana (CAECV). Además, nuestros productos sin gluten llevan el logotipo oficial creado por la Generalitat de Catalunya en colaboración con la Associació de Celíacs de Catalunya”, añaden las mismas fuentes.

BEBIDAS VEGETALES. Las bebidas vegetales que comercializa la casa Amandin están elaboradas a base de cereales (como por ejemplo el arroz, la avena, el kamut o la espelta) y son adecuadas para toda la familia, a cualquier hora del día, además de ser perfectas



MARTA JORDI

CAPRICHOS

Bebida refrescante de verano

➤ Cuenta la leyenda que una joven dio a probar una bebida blanca y dulce al rey de Aragón, Jaime I, quien muy complacido por su sabor preguntó: “*Què és això?* (¿Qué es esto?)”. La joven respondió: “Es leche de chufa”, a lo que el rey le replicó diciendo: “*Això no és llet, això és or, xata!* (¡Esto no es leche, esto es oro, guapa!)”. Este podría ser, según se cuenta, el origen de la denominación de la horchata, que con la llegada del buen tiempo tan apetecible se vuelve.

La horchata ecológica de chufa Amandin es deliciosa para tomar a cualquier hora, como refresco o incluso como sustitución a la leche. “Perfecta para todos aquellos que cuidan su alimentación y también para aquellos que sufren algún tipo de alergia o intolerancia alimentaria: a la lactosa, al gluten, etcétera”, opinan fuentes de Amandin.

Con ella también se preparan postres, tartas, batidos, helados o salsas. Y cuando llegue el frío, también se puede degustar caliente, con un poquito de café, cacao, malta o cereales...

Además, la horchata Amandin incorpora el logotipo de la DO Chufa de Valencia. Una denominación de origen que avala que las chufas con las que se ha elaborado este producto proceden de la huerta valenciana.

para cocinar, en sustitución de la leche. “Entre ellas –comentan desde la marca– nos gusta destacar la bebida de teff (en la fotografía superior), un cereal etíope que no contiene gluten”.

Otros aliados en la cocina son sus caldos ecológicos. Entre ellos se pueden encontrar los caldos convencionales –de verduras, pollo o carne– y los caldos del mundo –oriental, azteca y genmai miso, la novedad de este año–.

“Como buscamos facilitar la alimentación a nuestros consumidores, hemos incorporado a nuestra gama de productos dos salsas para cocinar. Son salsas vegetales sin gluten, a base de arroz. Esto quiere decir que no contienen lactosa y que son

➤ **El genmai miso se fabrica con soja y arroz vegetal y se utiliza para hacer un delicioso caldo**

Cereal etíope. Una cliente coge una bebida de teff Amandin del lineal de un supermercado.

la perfecta alternativa a las cremas lácteas”, dicen. Se trata de Cuisine Arroz y Bechamel Arroz, ideales para dar textura, ligereza y sabor a salsas y todo tipo de recetas.

Para los más golosos, la empresa tiene cremas de frutos secos –de almendras, nueces, avellanas y avellanas con cacao–, ideales para untar y también para disolver en agua y preparar una deliciosa bebida de frutos secos. “También son versátiles en la preparación de todo tipo de recetas de repostería”, concluyen desde Amandin. ★



Creperia Krampus

crêpes - atelier
especialitats en crêpes d'arreu del món

Las deliciosas crêpes del mundo sin gluten

c/ Saragossa, 89
Tel. 93 200 85 97
Obrim de dilluns a diumenge

Reserves
www.krampuscrepes.com



nocilla

NOS HACE GRANDES A TODOS



TE HACE GRANDE



Y todos podemos disfrutarla.
Porque los productos de la gama Nocilla no contienen gluten.
Para que nada nos impida disfrutar del delicioso sabor de la auténtica Nocilla.

Apta para celíacos

www.nocilla.com

EL CACAOLAT CON CEREALES



PARA LOS PEQUEÑOS FANS DEL DESAYUNO



PRODUCTOS RECOMENDADOS

Un carro de la compra cada vez con más posibilidades

Según la última lista de alimentos aptos para celíacos elaborada por la Federación de Asociaciones de Celíacos de España, 433 firmas comerciales se reparten este sector en nuestro país, con 14.182 productos, agrupados en 1.102 marcas distintas. En este bazar se recogen algunos de ellos.

Alberto González | MONOGRÁFICOS



PISTACHOS

Calmar el gusanillo de una manera sana

Carentes de gluten, los pistachos son una opción muy recomendable para personas con celiaquía, ya que son fáciles de encontrar en supermercados y pueden ser un tentempié perfecto sin tener que recurrir a productos más específicos. Además pueden aportar un toque extra a las salsas, ensaladas y postres, dando sabor y color. Son ricos en antioxidantes, vitaminas, proteínas y fibra. Están libres de colesterol y solamente contienen 1,5 gramos de grasas saturadas y 12,5 gramos de grasas saludables. Además, contienen una significativa cantidad de potasio (300 mg) y 6 gramos de fibra. Más información en www.americanpistachios.es.



TURRIS

Magdalenas frescas y pan directo al horno

Dos recientes lanzamientos

Desde sus inicios, Turris (www.turris.es) ha trabajado para ofrecer productos aptos para el consumo de personas con intolerancias o alergias: alimentos sin levadura, sin lactosa, sin sacarosa... En febrero de este año dio un paso más introduciendo una nueva línea de productos sin gluten. En primer lugar, una barrita de pan presentada dentro de una bolsa apta para ir directamente al horno. Se vende congelada (1,90 euros) y está elaborada con almidón de trigo, harina de arroz y harina de patata. Por otra parte, también comercializa un paquete de dos magdalenas (3,95 euros) con lágrimas de chocolate (fotografía superior). Están elaboradas con azúcar, aceite de girasol, almidón de trigo, harina de arroz y cacao. Se venden frescas y tienen una caducidad de siete días.



SCHÄR

Pasta para calentar en el microondas

¿Quién dijo que los celíacos no podían comer pasta? Esta sí: los deliciosos Tortellini Panna & Prosciutto de Schär (www.schaer.com/es) rinden homenaje a esta especialidad rellena originaria de la región italiana de Emilia-Romaña, que en este caso se acompaña con una suave y deliciosa salsa de nata y jamón. Un producto que se caracteriza por su fácil preparación, ya que está disponible en cómodos envases unidos que se pueden calentar en el microondas en tan solo cinco minutos. Tiene un precio aproximado de 3,99 euros y está disponible en supermercados, tiendas especializadas y grandes superficies de nuestro país.



CACAOLAT

Energía y nutrición para toda la mañana

El último miembro en sumarse a la familia de los batidos de chocolate es Cacaolat Uppi!, con un aporte nutritivo extra. Al cacao y la leche típicos del formato clásico se añaden ahora cereales, calcio y vitaminas, ingredientes básicos en cualquier desayuno equilibrado y saludable. Además, los cereales utilizados en su producción (arroz y maíz) no contienen gluten, por lo que es un producto apto para celíacos. Estos cereales tienen un bajo índice glicémico, lo que facilita su lenta absorción y proporcionan energía y nutrición de manera sostenida a lo largo de toda la mañana. Más información en www.cacaolatuppi.com.



L'ETIVAZ AOP

El queso que nace en verano

Entre los quesos aptos para celíacos está el suizo L'Etivaz AOP. En mayo, con la llegada del buen tiempo, más de 2.000 vacas son conducidas por senderos hasta los pastos de alta montaña de los Alpes. Allí es donde unas 70 familias elaboran hasta el mes de octubre 400 toneladas de este manjar. Un producto tradicional, fabricado artesanalmente con leche cruda. Cada rueda tiene entre 10 y 38 kilos de peso y se distingue por su sabor ligeramente afrutado, con el toque de nuez que le confieren las hierbas naturales y el humo de la madera con la que se calientan los calderos con la leche. Más información en la página web www.quesosdesuiza.com.



ANETO

Cinco caldos para agilizar las paellas

Con el buen tiempo, son muchas las personas que se aficionan a hacer paellas entre amigos o en familia, ya sea en casa, en el jardín o en un camping. Para facilitarles la faena están los Caldos para Paella Aneto: Caldo para Paella de Pescado y Marisco, Caldo para Paella Valenciana, Caldo para Paella de Carne, Caldo para Arroz Negro y Caldo para Fideuá. Son completamente naturales, a los que se ha incorporado un sofrito elaborado con aceite de oliva virgen, cebolla y tomate, junto con pescados y mariscos, o carnes, según cada variedad. Más información sobre estos caldos en la página web www.caldoaneto.com.

Con agua

Sin gluten

Con pollo de corral

Sin lactosa

Con cebolla

Sin huevo

Con zanahoria

Sin concentrados

Con col, puerro, apio

...

Con sal marina



* La diferencia está en nuestros ingredientes frescos y la cocción en olla a fuego lento

ANETO
100% NATURAL

Si tienes alguna duda consúltanos en oficina@anetonatural.com