

UNA INTOLERANCIA QUE PUEDE PASAR INADVERTIDA**Más casos**

Se calcula que sólo **1 de cada 7** celíacos tiene una forma sintomática de intolerancia al gluten

Síntomas leves

Los seis restantes presentan síntomas tan leves, que la intolerancia **pasa inadvertida**

70.000 celíacos

En Catalunya hay unos 70.000 celíacos, pero muchos no lo saben porque la intolerancia **está latente** o porque se confunden síntomas

**Cómo se comprueba**

La celiaquía se comprueba mediante biopsias o análisis

Síntomas de la celiaquía no tratada**NIÑOS**

- Vómitos
- Diarreas
- Astenia
- Retraso en el crecimiento
- Pelo frágil
- Defectos en el esmalte dental
- Introversión

ADOLESCENTES

- Anemia
- Dolor abdominal
- Estreñimiento
- Diarrea
- Dermatitis
- Cefaleas
- Retraso de la pubertad
- Irritabilidad

ADULTOS

- Diarrea
- Apatía
- Depresión
- Astenia
- Inapetencia
- Pérdida de peso
- Dermatitis
- Anemia
- Osteoporosis y artritis
- Tumores intestinales



- Existen productos específicos para celíacos –pan, pasta o bollería– sin gluten, pero mucho más caros

Avances en la investigación de la intolerancia

■ En el reciente congreso que celebró la asociación Celíacs de Catalunya se presentaron algunas investigaciones para paliar la intolerancia. La más llamativa fue la de una pastilla, todavía en fase de ensayo clínico, que permitiría a los celíacos comer con gluten, pero sólo durante una ingesta. Sin embargo, Vicente Varea, Jefe del Servicio de Gastroenterología y Nutrición del hospital Sant Joan de Déu y asesor de Celíacs de Catalunya, advierte que, en caso de prosperar, esto no significaría que el celíaco pueda abandonar la dieta sin gluten, ya que no se conocen los efectos secundarios que podría tener el medicamento. La pildora, que investiga un equipo dirigido por el profesor de la Universidad de Maryland, Alessio Fasano, tardaría 5 o 6 años en comercializarse. También se trabaja en la prevención de la enfermedad. Un estudio europeo en el que participa Sant Joan de Déu busca provocar la tolerancia digestiva al gluten introduciendo de forma progresiva la proteína en la alimentación. El CSIC estudia además si la flora intestinal de los celíacos es distinta de la del resto de la población –parece ser que sí– y se ha reforzado la búsqueda de celíacos en grupos de riesgo, ya que se sospecha que muchas personas son celíacas pero no lo saben porque sus síntomas son leves o se confunden con otras patologías.

cas específicas, algunas mucho más caras –hasta el triple– que las convencionales y con menos variedad. No tendría por qué ser así, pues un análisis de 400 productos de supermercado hecho por Celíacs de Catalunya determinó que el 70% de alimentos no contenía la proteína. “Pero como no lo dejan claro, no los compramos”, insisten.

Marta Teruel explica que la Comisión Europea frenó el decreto de Madrid porque una norma de este tipo debía venir determinada por los organismos comunitarios, arguyeron desde Bruselas. Aseguraron que el decreto europeo se aprobaría en noviembre. De nuevo una promesa incumplida. Fuentes comunitarias afirman que el Parlamento Europeo acaba de recibir el informe de la Comisión en el que se propone que la industria alimentaria y la restauración indiquen los productos que están libres de gluten –aquellos que tengan como máximo 20 partes por millón– y los que no de forma voluntaria. “Hasta enero el Parlamento no se pronunciará, y en caso de que lo apruebe pasarían meses o incluso más de un año en hacerse efectivo”, dicen las mismas fuentes. “El decreto español era más contundente, la propuesta de Bruselas lo dejaría todo en manos de la voluntad de la industria”, lamenta Marta Teruel.

Otro de los caballos de batalla de las asociaciones es el diagnóstico precoz. Piden que se haga la prueba de la celiaquía de forma sistemática a los niños, “así se evitaría que una persona sufra durante años los problemas de la enfermedad”, dicen. Sin embargo, Sanidad se ha limitado a dar unas directrices a los médicos para que conozcan mejor los posibles síntomas de la intolerancia, y eso teniendo en cuenta que el 52% de los 100 nuevos casos detectados cada mes en Catalunya corresponde a adultos. Aumentar la sensibilidad de los restauradores para que incorporen menús para celíacos –en principio son bastante reacios, explica Eduard Mata, director de la Agència Catalana de Seguretat Alimentària– es otro de los frentes abiertos.●

Cuatro chicas celíacas piden mayor concienciación social

“Tenemos derecho a comer”

XAVIER GÓMEZ

Restaurante vedado. Clara Cornet, Marta Fortuny, Marta Cardona y Anna Fortuny esperan a Helena Palumbo en la puerta de un restaurante no apto para celíacos

M. GUTIÉRREZ Barcelona

Son jóvenes, decididas, con entusiasmo y ganas de descubrir mundo... y celíacas. Marta Cardona (25 años), Clara Cornet (17), Marta Fortuny (17), Helena Palumbo (23) y Anna Fortuny (20), ella no es celíaca pero acompaña a su hermana Marta en la asociación Celíacs de Catalunya) debaten, reunidas por *La Vanguardia*, los retos a los que se enfrenta cada día una persona con intolerancia al gluten y los aspectos que deberían cambiar para mejorar su situación. Ellas lo tienen claro: precios de alimentos específicos más bajos, etiquetado más claro y concienciación de la sociedad es lo que hace falta.

Marta Cardona: La celiaquía afecta más socialmente que médicamente. Es un rollo, porque tus hábitos los puedes cambiar, pero a la sociedad no. El problema es cuando sales de casa. Fuera de casa no controlas. Yo fui diagnosticada con un año, he crecido con esta intolerancia y entra dentro de mi normalidad. Supongo que el gran cambio es cuando te lo dicen de mayor.

Clara Cornet: A mí me lo diagnosticaron con 13 años y al principio me dio rabia, porque no podía comer pasteles y esas cosas, pero luego te acostumbras. Además, yo estaba tan mal que cuando empecé a hacer la dieta sin gluten y vi que todo me iba mejor, que mi salud mejoró, ya no me importó y me alegré de que me lo dijese. Tardaron mucho en detectármelo porque como los síntomas son tan variados, los médi-

cos no sabían qué me pasaba. Mis amigas ya habían hecho el cambio y yo no, a mi madre los médicos la tomaban por loca y me hicieron la prueba porque ella insistió.

Helena Palumbo: A mí me lo dijeron este febrero. De pe-

“Los médicos me hicieron la prueba de la celiaquía porque mi madre insistió”

queña ya digería mal, y te hacían sentirte como un loco. Me decían que me lo inventaba, que era psicológico. Pero a mí me dolía la barriga, no podía dormir por las noches del dolor, estaba triste, me cansaba con nada. Yo pensaba que tenía una úlcera, y fui mirando infor-

“En el bar al que siempre voy acabaron comprando cerveza sin gluten”

mación por mi cuenta y le dije al médico que por qué no me hacía la prueba, y así fue. Todavía es algo desconocido incluso para los médicos.

Marta Fortuny: Estaría muy bien que hicieran la prueba de la celiaquía a los niños de forma sistemática. Yo a los 2 años ya estuve diagnosticada y si te lo dicen de pequeño es mejor, porque el hecho de aprender a

renunciar a cosas, a un tipo de comida en este caso, te hace ser más responsable y ser muy cuidadoso con tu alimentación.

Clara: Lo que sí que limita un poco para hacer según que cosas. Si vas a un restaurante barato con los amigos y les dices que no puedes comer harina o que te hagan el plato de una determinada manera, te miran raro.

Anna Fortuny: Creo que el gran problema lo tienen los adolescentes, porque ellos quieren ser igual que los demás y a veces se saltan la dieta.

Marta F.: Y además cuando tienes 13 años y empiezas a ir a algún sitio con las amigas, es difícil, porque algunas no lo entienden y te hacen sentir mal. Pero con la edad todo mejora.

Marta C.: Y tú, Helena, ¿pensabas que tantas cosas llevaban gluten?

Helena: Qué va. Creía que sólo el pan y la pasta. Pero son muchísimas cosas. La verdad es que te cambia todo en lo social. En casa bien, pero a veces cuando tienes que salir a cenar con según qué personas... A veces prefiero ir cenada para que no me vean como un bicho raro.

Marta C.: Pero eso es ahora. De aquí a tres años pasarás de todo y exigirás que te sirvan tu comida sin gluten. Es tu derecho, tenemos el mismo derecho a comer que cualquier persona, y debemos insistir. En el bar donde yo voy acabaron comprando cerveza sin gluten por mi insistencia.

Anna: Por eso deberían dar ayudas para los alimentos específicos, etiquetar mejor y sobre todo concienciar a la población y al sector de la restauración.●