

Celíacos

VIVIR SIN



Para aquellos que añoran el pan recién hecho, la tortilla de patatas del bar de abajo, el chocolate y la cerveza de caña. Porque la enfermedad celíaca ha avanzado mucho pero sigue siendo, todavía para muchos, una incógnita... Que vamos a despejar.

POR REDACCIÓN FOTOS AGENCIAS



UNA DE CADA CIENTO personas en España es celíaca, pero una gran cantidad de los enfermos está sin diagnosticar. Las madres actuales conocerán el significado del gluten, dado que a los bebés no se les introduce esta proteína en la alimentación durante los primeros meses. Pero parece que después se nos olvida que hay muchos intolerantes al gluten -de hecho es la enfermedad alimentaria más frecuente- y que esto conlleva mucho más que no poder comer pan.

La enfermedad celíaca es la intolerancia permanente a esta proteína, que está presente en la harina de algunos cereales -trigo, avena, cebada, centeno...-. Su consumo provoca reacciones en el sistema inmunológico, que se lesione -o desaparezca- la vellosidad intestinal y dificulte la absorción de los nutrientes de la comida. Existe un "gen celíaco" y esto hace que padres o hermanos de celíacos tengan más probabilidades de desarrollar la enfermedad, al igual que los niños con Síndrome de

Down.

Cuando una persona, casi siempre tras muchas y a veces muy molestas pruebas, es diagnosticada como celíaca, comprueba hasta qué punto depende nuestra alimentación de la harina. No sólo se van olvidando de pizzerías, panaderías y otros establecimientos de disfrute culinario, sino que empiezan a tener pesadillas con las conservas, los congelados y con expresiones antes desconocidas, como la tan temida "contaminación cruzada".

El 70% de los productos manufacturados se elaboran con alguna harina tóxica para los celíacos. Como el único tratamiento que hay en la actualidad para esta enfermedad es una dieta permanente sin gluten, acaban comiendo de una forma muy natural, con seguridad mucho más sana que el resto. Pueden consumir productos manufacturados específi-

cos para ellos o etiquetados sin gluten, pero son pocos y, además, muy caros, así que terminan basando su alimentación en productos "puros": verduras, carnes y pescados, legumbres, fruta, huevo, etc, que de forma

Rechazar las salsas ligadas con harina de trigo o la cerveza no es un capricho; la dieta estricta sin gluten es el único tratamiento posible

natural no contienen gluten y no han sido manipulados. Si no, siempre les queda la Guía de Alimentos que elaboran las Asociaciones de Celíacos de España, con un listado de las marcas y los productos que son con certeza seguros para ellos.

En los últimos 20 años, con la mejora de los diagnósticos, se ha puesto de manifiesto el aumento espectacular del número de casos

dentro y fuera de nuestro país y, gracias al esfuerzo asociativo, se ha iniciado una conciencia sanitaria y social acerca de su problemática. Hay un protocolo europeo para la detección precoz de la celiaquía y el intento de frenar su desarrollo; se ha conseguido que en los comedores escolares o laborales los menús especiales sean fiables; muchos establecimientos incluyen ya en su carta opciones sin gluten y el etiquetado de los productos ha mejorado mucho y va a seguir mejorando. Una muestra de la notoriedad que se intenta lograr para los celíacos es el libro *Celíacos Famosos*, elaborado por la Federación de Asociaciones de Celíacos, instituciones, administración, y la colaboración de un buen

LOS SÍNTOMAS PISTAS DE LA E.C.



El 70% de los alimentos manufacturados contiene gluten, lo que hace muy difícil la compra, pero también les lleva a una alimentación más natural



número de afectados, más y menos conocidos, como la actriz María Valverde o la Condesa de Romanones.

Juan Manuel Soto es uno de ellos. Padece dermatitis herpetiforme, la versión cutánea de la enfermedad celíaca. Cuenta en el libro cómo le cabrea "que al hacer la compra en un supermercado la cinta de la caja registradora esté llena de harina de las barras de pan, que tienen la bolsa rota", o que en un restaurante "traigan los cubiertos en la cesta del pan". No es que sea quisquilloso, es la precaución común hacia la contaminación cruzada, que les lleva a tener cubiertos propios, para que no toquen las harinas, o a exigir que las planchas o cazuelas donde se cocinan sus alimentos no hayan servido previamente para guisar con harinas.

Las demandas de los celíacos no son descabelladas. Además de la ayuda médica para un diagnóstico precoz, que va avanzando, necesitan que mejore el etiquetado de los productos, para que puedan identificar

con rapidez aquellos carentes de gluten sin tener que dar mil vueltas al envase para encontrar los ingredientes. O que cunda el ejemplo de otros países en las ayudas económicas para hacer la compra, pues unos simples macarrones sin gluten cuestan diez veces más que los normales.

Pero la ayuda más importante que se les puede brindar es la información del resto de la sociedad. Saber que, como recuerda Silvia Marsó, madre de celíaco, las patatas precocinadas tienen gluten pero las frescas no, o que la huevina incluye gluten pero el huevo no lo tiene; saber que no se puede cocinar para un celíaco en el aceite usado para rebozar, son cosas sencillas que les hacen la vida más fácil. Ofrecer menús para celíacos no es complicado pero, lo que hace que las cosas mejoren es una actitud comprensiva y positiva hacia sus necesidades, para que no tengan que llevarse a todos lados, como a tantos les ha pasado, una maleta extra llena de comida. ■

En la mitad de los casos se detecta cuando el enfermo es aún un niño y los síntomas más frecuentes son la pérdida de apetito, las diarreas, la alteración del carácter y el abdomen abultado.

En los adultos, los síntomas son muy variados, pero muchas veces pueden llevar a pensar que se trata de gastroenteritis crónica o colon irritable.

Suele producir dolor abdominal.

Suele conllevar un decaimiento; el carácter se vuelve irritable o depresivo y es frecuente la fatiga y la apatía.

La diabetes o el hipotiroidismo, junto a algunas otras enfermedades autoinmunes aumentan la probabilidad de enfermedad celíaca.

La infertilidad y ferropenia, la osteoporosis y osteopenia sin causa aparente obligan a valorar la posibilidad de enfermedad celíaca.

Como la sintomatología es muy variada y poco precisa, las pruebas más seguras son el estudio genético y la biopsia intestinal, capaz de descartar o confirmar un caso de enfermedad celíaca.



SERGI AROLA COCINA PARA CELÍACOS

Del libro Celíacos Famosos

Las recetas que bullen en la mente de este chef tienen el inconveniente de unos ingredientes "de fiesta". Pero también sus platos son un festín, así que quienes se den mano en la cocina, y más si quieren dar un homenaje a un celíaco, pueden probar con esta receta extraída del libro Celíacos Famosos. Para los que temen quemarse con un huevo frito, les aconsejamos que reserven mesa en alguno de los restaurantes que Sergi Arola tiene repartidos por nuestra geografía. Alta cocina, platos tradicionales y restaurantes rápidos, para cada preferencia.

Chef: **Sergi Arola**

Arroz cremoso de Idiazábal con espárragos y espardeñas

Ingredientes

PARA 4 PERSONAS

50-70 g. de arroz carnarolí
1 kg. de queso Idiazábal
1 litro de leche
1 litro de nata
Espárragos gordos
2 calamares
Tinta de calamar
Espardeñas (15 g. por fardo)
Panceta salada
500 g. de jengibre
1 litro de aceite de girasol
1 cabeza de ajo
3 cebollas
Fumet de rape
Caldo
Pimentón de la Vera

Elaboración

PRECOCER el arroz durante nueve minutos. Infundonar al baño maría el queso Idiazábal con la leche y la nata. Colar la infusión y terminar de preparar el arroz con ella, mojado con el doble de infusión que de arroz.

TORNEAR Y ESCALDAR LOS ESPÁRRAGOS

Para preparar un aceite de jengibre: cortar e infundonar el jengibre en el aceite de girasol.

Para preparar la salsa de tinta: dorar

las sepias troceadas. Hacer una bresa (cortar las verduras en conjunto, en trocitos, como para un asado) con las verduras. Mojar con el fumet de rape y un poco de caldo. Dar color con la tinta. Cortar y ligar ligeramente.

Laminar bien fina la panceta salada. Limpiar y hacer fardos con las espardeñas.

Montar y espolvorear en el plato el pimentón de la Vera.



EL PRODUCTO

LAS ESPARDEÑAS

También se le llama Pepino de Mar, de la familia del erizo, y cuesta lo que vale. Típicas del mediterráneo, espardeña significa alpagata y así lo parece. Hasta que se prueba...