

Más de 450.000 españoles no toleran el pan

Ni pan, ni pasta ni bollería son aptos para celíacos. Su trastorno es una condición que afecta a la salud, a la economía y a la vida en general. Los alimentos sin gluten son tres veces más caros que el mismo producto con gluten, no hay medicación que los cure y la Administración no ofrece ayuda. Ellos se definen a sí mismos como personas normales que comen diferente. Se calcula que en España hay 450.000 personas afectadas de celiaquía. "De cada persona diagnosticada, entre cinco y siete todavía no saben que sufren esta enfermedad", cuenta la doctora Carmen Ribes a El Confidencial. La culpa la tiene la variedad que tienen los síntomas para presentarse. Entre los más pequeños, suelen presentar cuadros de "diarreas, pérdida de peso, tensión abdominal, retraso en el crecimiento". Son las formas más evidentes. Las ocultas, las atípicas, pueden manifestarse en "abortos repetidos o incluso la esterilidad de la persona afectada".

La carta de presentación de la enfermedad es una intolerancia permanentemente al gluten del trigo, cebada y centeno en individuos predispuestos genéticamente caracterizado por la reacción e inflamación que altera la mucosa del intestino delgado dificultando la absorción de los nutrientes. Por eso suele ser común que más de una persona de una misma familia la padezca. Los que han sido diagnosticados tardíamente, cuentan que se han pasado la infancia y la adolescencia con trastornos digestivos sin que nadie les dijera que su problema era que no podían comer cereales con gluten. En los restaurantes, la oferta es muy limitada. Lo mismo ocurre cuando los niños compran chucherías. La mayoría de los dependientes les dan las que no contienen azúcar, confundiendo la celiaquía con la diabetes. Por suerte, casi todos los celíacos han despertado un sexto sentido que les avisa cuando algo que se van a llevar a la boca les va a sentar mal.

Cuando diagnostican la enfermedad, todos los afectados se sienten aliviados por tener un diagnóstico pero abrumados por la cantidad de alimentos que contienen gluten. Llegan a pensar que es una molécula que incluso flota en el aire, tan presente en la vida como el propio oxígeno. Al cabo del tiempo se dan cuenta de que hay miles de sustitutos: marcas de harinas especiales y pastelerías que hacen tartas sin gluten aún más exquisitas. Esta proteína se encuentra en los alimentos hechos a partir de trigo, cebada, centeno y posiblemente avena. Hay alimentos que contienen gluten con seguridad, otros puede tenerlo a veces y los hay que están libres de pecado.

A la hora de hacer la compra, los celíacos deben prestar especial atención al etiquetado de alimentos que quizá contienen gluten, como los productos de charcutería, los patés, los caramelos, conservas de carne o helados, entre otros. Existe una larga lista de alimentos completamente libres de gluten y que ayudan a los celíacos a seguir una dieta variada y equilibrada: la leche y sus derivados, las carnes y vísceras frescas, pescados sin rebozar, los huevos, verduras y arroz o legumbres son algunos de ellos.

Sin obligación de menús sin gluten

Las lagunas que tiene el sistema público de salud es que ninguna norma exige a los fabricantes de alimentos que especifiquen explícitamente en el etiquetado si un producto contiene o no gluten. El mayor problema está en llenar la cesta de la

compra. Los productos sin gluten son caros y no están financiados por el sistema público al no considerarse alimentos dietoterápicos. Es una de las enfermedades raras de las que no se habla. Tampoco existen normas que obligue a comedores escolares a cumplir dietas especiales para celíacos ni en los hospitales, así que los padres no cuentan con apoyo legislativo cuando solicitan un menú sin gluten en la escuela.

Sorprendentemente, los niños se conciencian rápidamente de su nueva condición. La doctora Ribes asegura que la edad más difícil para concienciarse de que no se puede tomar gluten es la adolescencia. Lo peor, asegura más de un afectado, es contar a un joven de 15 años que no puede ir a una pizzería con sus amigos. Un niño, Jaime, cuando su madre le preguntó con doce años qué siente él siendo celíaco, le dijo literalmente: "Bueno, no es tan malo... Además, la vida es así, ¿o no?".

Para pedir entendimiento y comprensión, dieciséis personajes famosos afectados por la celiaquía han escrito el libro *Celíacos Famosos*, de la editorial LoqueNoExiste. Los autores narran sus vivencias, cada una única y exclusiva, como la Condesa de Romanones, que descubrió que era celíaca a los 74 años; Silvia Marsó y la celiaquía de su hijo David, María Valverde, que prefiere llamar a su enfermedad intolerancia; el subcampeón de España de culturismo Leo Carballo, que se enteró que era celíaco porque una hija suya lo era; o el ex futbolista del Real Valladolid Javier Torres Gómez, que posee los anticuerpos de la enfermedad presente en sus dos hijas. Para todos ellos y el resto de españoles que tengan o puedan tener la enfermedad celíaca, el cocinero Sergi Arola ha aliñado el final del libro con la aportación de ocho magníficas recetas sin gluten.

http://www.elconfidencial.com/cache/2009/06/27/salud_32_450000_espanoles.html