

sin gluten

MAGAZINE

Nº 06 Septiembre 2017. 2,50 euros

Números
para el Sorteo
de Navidad:

57.600
y
75.856

Carencias
nutricionales
asociadas a la
dieta sin gluten

Estratificación del
riesgo genético
de enfermedad
celíaca

Cecilia Freire

Comprometida con
la **enfermedad celíaca**

Cómo evitar
ganar peso
al prescindir
del gluten

Manifestaciones
neurológicas en
la enfermedad
celíaca

Esofagitis
eosinofílica:
una patología
emergente

RECORTA TUS ENTRADAS PARA EL 34º FESTIVAL DEL CELIACO (PÁG. 35)

Nuevos Picos de Cristal, con el crujiente y delicioso sabor de la buena compañía.



Cuando estás con amigos el tiempo vuela! Con Picos de Cristal la conversación es aún más amena. Pequeños y sabrosos tentempiés con trigo sarraceno y ricos en fibra: icon Picos de Cristal cambia el rumbo de tu día!

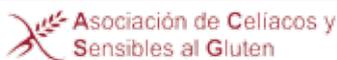


Best in Gluten Free



FOTOGRAFÍA DE PORTADA DE SERGIO LARDIEZ

2ª ÉPOCA. Nº 06 SEPTIEMBRE 2017



C/ Lanuza, 19 Bajo
28028 Madrid
T: 917 130 147 - F: 917 258 059
www.celiacosmadrid.org

Presidente
Rodrigo González Sáenz
Atención a socios
Dolores Ergueta Sánchez
Administración y gestión
Magdalena Moreno Velázquez
Ana Zurrón Sandín
Nutrición, Dietética
y Seguridad Alimentaria
Blanca Esteban Luna
Cristina López Ruíz
Investigación y Formación
Juan Ignacio Serrano Vela
Comunicación
Nuria Peralbo Rodríguez
Dirección
Roberto Espina Cerrillo

Realización:
PUBLICACIONES MCV, S.L.
Albarracín, 58 - 2º Piso Nº 18
28037 Madrid
Tel.: 91 440 12 47

Directora:
Mercedes Hurtado
Redacción:
Redactor Jefe: **Manel Torrejón**
Director de Arte: **Lluís Coma**
Comunicación: **Silvia Puerta**
Publicidad: **Manuela Gómez**

Edita:
**ASOCIACIÓN DE CELÍACOS
Y SENSIBLES AL GLUTEN**

Imprime:
Gráficas Aries S.A.

ISBN:
1136-0798
Depósito Legal:
M-11398-1993

El contenido de esta publicación puede ser reproducido con la mención expresa de su procedencia. La Asociación no se hace responsable de las opiniones emitidas por sus colaboradores.

- 04** Editorial
- 06** Portada
- 10** Reportaje
- 14** Debate
- 18** Investigadores
- 22** Síntomas
- 24** Entrevista
- 26** Genética
- 28** Sabías Qué...

- 29** Sabías Qué...
- 30** Productos
- 32** Reportaje
- 34** Neurología
- 35** Noticias
- 40** Alimentación
- 42** Nutrición
- 44** Establecimientos
- 46** Recetas
- 48** Avance Actividades

Vuelta al cole Sin Gluten

Cecilia Freire

Comprometida con la enfermedad celíaca

Sin fronteras

Avena sí, avena no

Carlos María Isasi

"Empecé a investigar cuando advertí que pacientes con fibromialgia mejoraban con la dieta sin gluten"

Los síntomas óseos

María Dolores Ergueta

"Una relación fluida con los pacientes es clave"

Estratificación del riesgo genético de enfermedad celíaca

El pan de masa fermentada no es seguro para las personas con enfermedad celíaca

Sin vínculos con las principales causas de muerte

Lista de Productos Sin Gluten / Breves

Esofagitis eosinofílica: una patología emergente

Manifestaciones neurológicas en la enfermedad celíaca y en la sensibilidad al gluten no celíaca

Cómo evitar ganar peso al prescindir del gluten

Carencias nutricionales asociadas a la dieta sin gluten

Establecimientos sin gluten

Tarta de Queso con frutos del bosque sin horno y sin gluten / Pancakes con dulce de leche y frutos rojos sin gluten

Octubre - noviembre - diciembre

**Suscripción anual (4 revistas)
por SÓLO 10€**
(gastos de envío incluidos).

Si quieres suscribirte a la revista SIN GLUTEN ponte en contacto con la Asociación
917 130 147
revistasingluten@celiacosmadrid.org

La suscripción es gratuita para nuestros socios.



Vuelta al cole Sin Gluten

E Muchos habréis podido disfrutar de un merecido descanso en estos meses de verano. Así como al inicio del año solemos plantearnos retos personales, este momento de la vuelta al cole es el ideal para planificar nuevos proyectos profesionales.

En este número hemos incluido algunos artículos sobre novedades que se están produciendo en el conocimiento de la enfermedad celíaca y otras patologías relacionadas con el consumo de gluten.

Algunos paradigmas que hasta hace poco tiempo existían hoy están cambiando, como la sensibilidad al gluten no celíaca, la afectación neurológica asociada al gluten, la avena “sin gluten”...

Como sabéis, nosotros queremos apoyar todos los avances en el conocimiento y contribuir a su difusión. En este número incluimos una entrevista al Dr. Carlos Isasi, que ha revolucionado el panorama de la sensibilidad al gluten no celíaca. No dejéis de leer el artículo en profundidad, es muy interesante.

En el mes de noviembre celebraremos la IX edición del curso anual para médicos, al que acudirán cerca de 300 profesionales y será retransmitido en *streaming*. Será un buen momento para refrescar conceptos y exponer todas las novedades.

Algún dato curioso nos hace plantearnos si está cambiando la enfermedad celíaca o si lo que ocurre es que la vamos conociendo cada vez mejor.

Por ejemplo, siempre decimos que afecta a 2 mujeres por cada varón, tanto en niños como en adultos. Y así ha sido hasta 2012. Sin embargo, en los últimos 5 años, las proporciones se han igualado entre los menores de 16 años inscritos en la Asociación. En los mayores de 16 años, la proporción de mujeres celíacas se mantiene entre un 78% y un 84%.

Respecto a la sensibilidad al gluten no celíaca, entre los menores de 16 casi no existe, y a partir de ahí el número de diagnosticados con esta patología aumenta en cada tramo de edad.

En definitiva, aún hay muchos temas por los que trabajar y nosotros estaremos ahí empujando y ayudando con nuestros datos a los médicos e investigadores.

Por otro lado, ya estamos en la recta final del año, se avecina la Navidad y, como todos los años, hemos reservado dos números para el Sorteo de Lotería de Navidad, que ya está disponible para todos, con la posibilidad de comprar participaciones de 5 € o décimos enteros.

Y en esas fechas no puede faltar el Festival del Celiaco que, este año, ante la petición de muchos socios, lo hemos adelantado un par de semanas y será el 2 de diciembre, ya os iremos contando otras novedades. ■



Roberto Espina Cerrillo
Director
Asociación de Celíacos
y Sensibles al Gluten



DAURA. LA CERVEZA SIN GLUTEN MÁS PREMIADA DEL MUNDO



UK
2008



UK
2009



UK
2010



UK
2011



EE.UU.
2011



UK
2011



AUSTRALIA
2012



BÉLGICA
2012



EE.UU.
2012



BÉLGICA
2013



UK
2013



UK
2014



UK
2014



UK
2014



BÉLGICA
2015



UK
2015



EE.UU.
2015



EE.UU.
2016



UK
2016



EE.UU.
2016



BÉLGICA
2016



Cecilia Freire

Comprometida con la enfermedad celíaca

Los medios de comunicación por fin han puesto el foco en la enfermedad celíaca. No siempre lo hacen con el máximo rigor, pero la tendencia es positiva. Y es de agradecer que a ese esfuerzo de divulgación contribuyan actrices con tanto talento y cariño del público como Cecilia Freire, que muchos conocéis por su labor en el cine y en el teatro y, sobre todo, por sus roles en las series de televisión *Física o Química* y *Velvet*. ¿Ha habido alguna vez una costurera tan querida por la audiencia como su entrañable Rita, de Galerías Velvet?

En una entrevista este año en *Top Chef*, programa gastronómico de Antena 3, Freire se lamenta –eso sí, sin dramatismos– de que a la celiaquía, enfermedad que ella tiene, se le había puesto la etiqueta de “enfermedad del pijo”. Didáctica, razona por qué esa afirmación es un mito donde los haya y explica con sencillez la naturaleza de la patología.

En la entrevista, realizada en el restaurante sin gluten Maúz, de Malasaña, en Madrid, habla con naturalidad y desenfado de una enfermedad todavía desconocida para muchos. Cuando sale a comer fuera, afirma, siempre pregunta si hay postres de repostería como mousse o soufflé. “¡La fruta ya la como en casa!”, dice, divertida, antes de animar a los reposteros españoles a ponerse manos a la obra y a emplearse en la elaboración de delicias sin gluten para los muchos consumidores que sabrán apreciarlas.

LA ACTRIZ, QUE ES CELÍACA, CONTRIBUYE A LA **DIVULGACIÓN SOBRE LA PATOLOGÍA EN LOS MEDIOS** DE COMUNICACIÓN. HA SIDO PREMIADA CON UN ONDAS POR SU PAPEL EN LA SERIE *VELVET*.

En 2015, Cecilia Freire también hizo divulgación sobre la enfermedad celíaca a través de Canal Cocina. La ocasión era el Día Internacional del Celíaco y Freire y su pareja de fogones, el también actor Jesús Caba, prepararon varios platos sin gluten: guiso de sepia, carpaccio de calabacín y bizcocho de frambuesas sin gluten.

En más de una entrevista, Freire ha explicado una técnica que le ayuda en sus viajes como turista a aquellos rincones del planeta donde la gastronomía es más imprevisible y desconocida, a los ojos de una persona de Europa Occidental. “Siempre me llevo una plantilla en el idioma del país al que voy”, explica. Sobre un viaje a Tailandia, explicaba lo siguiente: “Llevaba una notita escrita en tailandés que me dieron en la Asociación de Celíacos, explicando lo que no podía comer. La gente se quedaba más sorprendida de la notita en sí, que de lo de ser celíaca”.

Una artista comprometida

Para las personas celíacas, es de agradecer que los líderes de opinión, sean artistas, intelectuales, deportistas, empresarios o políticos, hagan una aportación a la concienciación sobre la enfermedad celíaca.



ES UNA ACTRIZ QUERIDA POR EL PÚBLICO, POR SU AIRE DE BONDAD, AUNQUE DICE QUE ELLA POCO TIENE QUE VER CON PERSONAJES COMO LA BUENAZA DE RITA MONTESINOS, EN ‘VELVET’



Clases de teatro desde los 14 años

La vocación de actriz surgió desde bien pequeña. A los 14 años, ya empezó a estudiar interpretación. Admite que siempre ha sido muy tímida, pero que el deseo de actuar fue más fuerte. La fama llegó en 2008, por su rol en el filme español *Mortadelo y Filemón. Misión: salvar la Tierra*. Ese mismo año también interpretó un papel en *8 citas*.

Por esa época, hizo suyo el papel de Blanca, profesora de literatura en el Instituto Zurbarán, en la serie *Física o Química*. Ya había hecho papeles en series de televisión antes, pero su rol de Blanca la convirtió en una actriz muy conocida.

Sin embargo, la gran pasión de Cecilia Freire es el teatro. Sobre un escenario, ha trabajado en Londres en la obra *Cuento de invierno*, mientras que en España ha actuado en obras como *La katarsis del tomatazo* y *Pero ¿quién mató el teatro?*. Fue precisamente el mono de teatro lo que le hizo dejar la serie *Física o Química*, en un momento en que triunfaba en la obra *Luz de gas*.

Velvet significó su regreso a la ficción televisiva. Una vuelta exitosa, ya que en la última edición de los Premios Ondas fue premiada como mejor intérprete femenina por su papel de Rita Montesinos en la serie de época sobre costureras. ■

El testimonio de Cecilia Freire es especialmente positivo. Porque se trata de una actriz querida por el público, de esas que trasladan a la audiencia una sensación de autenticidad y de bondad. Aunque dice que ella poco tiene que ver con personajes como la buenaza de Rita Montesinos, en *Velvet*.

En entrevistas recientes en prensa, coincidiendo con el estreno de la última temporada de *Velvet*, la actriz apuntaba que había interpretado sobre todo mujeres “dulces y tiernas”, pero que aguardaba la oportunidad de hacer papeles más complejos y oscuros. Los referentes cinéfilos de Freire nos dan algunas pistas. Las actrices que toma como modelo son Juliette Binoche, Isabelle Huppert y Laura Dern. “Actrices con carácter”. No son precisamente simpáticos o agradables los papeles que interpretan estas actrices en algunos de sus últimos roles. Binoche, en la atmosférica *Clouds of Sils Maria*. Huppert, en la controvertida película *Elle*. Y Laura Dern, en la desasosegante serie televisiva *Big Little Lies*.

HA PARTICIPADO EN VARIOS PROGRAMAS PARA DESMONTAR MITOS SOBRE LA CELIAQUÍA E INFORMAR SOBRE LA ENFERMEDAD

Tus Corn Flakes **Nestlé**® ahora se llaman

sin gluten

Go Free™



**¡Nuevo nombre, misma receta
y sabor de siempre!**





Sin fronteras

LA OCCIDENTALIZACIÓN DE HÁBITOS CULTURALES Y ALIMENTARIOS HA LLEVADO LA ENFERMEDAD CELÍACA (EC) A REGIONES DEL MUNDO DONDE LA PATOLOGÍA ERA DESCONOCIDA. DE ESTA MANERA, LAS PERSONAS CAUCÁSICAS, CON ORÍGENES EN LA ANTIGUA EUROPA, YA NO SON LAS ÚNICAS QUE PRESENTAN LA EC. **VARIOS ESTUDIOS PRUEBAN QUE EL ENTORNO ES EL DETONANTE DE LA VARIABLE PREDISPOSICIÓN GENÉTICA A LA CELIAQUÍA QUE PRESENTA CADA COLECTIVO RACIAL.** ESTADOS UNIDOS, CON TANTAS COMUNIDADES ÉTNICAS, ARROJA DATOS DE PREVALENCIA DE LA ENFERMEDAD MUY DISPARES SEGÚN LA ETNIA DE ORIGEN DE LA PERSONA.

Hubo un tiempo en que se creía que la enfermedad celíaca (EC) afectaba sobre todo a las personas de raza blanca, es decir, a las personas con rasgos caucásicos. Pero esta patología cruza fronteras y la advertimos con frecuencias superiores a lo que se pensaba en partes del Norte de África, de Oriente Medio y de Asia. En India, por ejemplo, la prevalencia es cada vez más preocupante. Debemos por tanto dejar de asumir que la enfermedad celíaca sólo afecta a personas blancas con orígenes en la Antigua Europa.

Varias investigaciones apuntalan una idea que iba ganando peso: la enfermedad celíaca está volviéndose común en todas

las partes del mundo. En 2015, un grupo de científicos alemanes e israelíes afirmó que la incidencia de la EC en todo el planeta ha crecido el 9,8% cada año durante los últimos 60 años. En números redondos, un incremento del 10% cada año que ha pasado desde 1955.

¿Cómo se explica ese aumento? Los motivos son varios, pero destacan los siguientes: consumimos más trigo, la microbiología de nuestro intestino ha cambiado (excesiva higiene, efecto de los antibióticos, más partos por cesárea, etc), los médicos y los pacientes están más educados y concienciados y disponemos de herramientas de diagnóstico más precisas.



Todo apunta, por tanto, a que nuestro entorno (hábitos de todo tipo, alimentación) está teniendo un rol mucho más importante que la genética en este avance de la enfermedad celíaca. Y eso lo sabemos porque personas con patrones genéticos muy diferentes están manifestando la patología.

Con el foco puesto en la etnia del paciente

Tenemos constancia de que la enfermedad celíaca afecta a un 1% de la población. En Estados Unidos, país caracterizado por la integración de muchas comunidades con diferente origen étnico, se baraja esa tasa de prevalencia del 1% desde hace muchos años. Pero hasta ahora no se había dado el paso de averiguar en qué medida afecta la EC a los diferentes grupos raciales.

Un estudio sobre etnicidad y EC que se publicó en 2016 en *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, prestó atención a 454.885 personas a las que se hicieron biopsias del intestino delgado entre 2008 y 2015. Los investigadores compararon la

prevalencia del daño en el intestino –es el indicador más fiable de celiaquía– entre pacientes de diferentes grupos raciales.

Se halló una prevalencia del 1,74% sobre el conjunto de las biopsias, es decir, sin separar las biopsias por grupos étnicos. Los datos interesantes surgieron al descender al detalle. Así, según este estudio, la EC es más común en Estados Unidos en la comunidad con orígenes en la región india del Punjab (3,08%). Otros grupos presentan una penetración de la enfermedad similar a la media. Ése es el caso de personas con raíces en otras partes del norte de India (no en Punjab), con un 1,51%. O de personas con orígenes hebreos (1,80%) o en Oriente Medio (1,52%). Por otro lado, la patología tiene nula o poca presencia en los americanos con raíces en el Sur de India (0%), Asia Oriental (0,15%) y Latinoamérica (1,06%).

Uno de los datos que más ha sorprendido a la comunidad científica internacional es la disparidad en los datos que nos aportan los inmigrantes o ciudadanos con orígenes indios. Según la parte de la India en que tengan raíces, las personas consiguen esquivar la enfermedad celíaca o, por el contrario, presentan una tasa de prevalencia muy elevada, de más del 3%. Por chocantes que parezcan, estos resultados tan heterogéneos ya habían sido recogidos por estudios realizados en la misma India.

De este modo, un estudio indio que se publicó en 2016 en *American Journal of Gastroenterology*, analizó un total de 23.331 ciudadanos de ese país. ¿Conclusiones? Pues bien, tenían anticuerpos de la enfermedad celíaca el 1,23% de las personas de las regiones del norte; el 0,87% de las personas del noreste; y el 0,10% de las personas del sur.

“Ya íbamos sobre la pista”

Muchos expertos aseguran que los diferentes datos de prevalencia en Estados Unidos, según la etnia de referencia, no representan ninguna sorpresa mayúscula. “Ya íbamos sobre esa pista”, vienen a decir los estudiosos. Faltaba concreción, pero se intuían esas disparidades en función de la etnia del celíaco.

LOS INVESTIGADORES CONCLUYERON QUE LOS AMERICANOS PROCEDENTES DE PUNJAB, REGIÓN DEL NORTE DE INDIA, **TENÍAN MUCHAS MÁS PROBABILIDADES QUE OTROS ESTADOUNIDENSES DE TENER LA ENFERMEDAD CELÍACA**



Estados Unidos era el lugar ideal, por su condición de *melting pot* (lugar de mezcla y convivencia de razas diversas), para realizar un estudio de estas características. La conclusión resultante refuerza la idea de que el entorno (alta exposición al gluten, transformación de la microbiota intestinal por los cambios de hábitos alimentarios) es el detonante crucial de la enfermedad en aquellas personas genéticamente predispuestas.

Según todas estas investigaciones, los hábitos culturales son determinantes. Así, en India la variabilidad genética es mucho más limitada que el rango de hábitos culturales. Los indios del norte no son tan distintos en términos genéticos a los del sur. Es decir, que la genética cuenta, pero que el interruptor que activa esa genética es cultural y tiene mucho que ver con las pautas de alimentación.

En India, la dieta varía mucho según la zona. En el sur, se come más arroz, que carece de gluten. Y el trigo es mucho más popular en el norte, sobre todo en Punjab.

Como curiosidad, podemos decir que en Punjab la enfermedad celiaca fue descrita por primera vez como "diarrea de verano". Los mismos pacientes experimenta-

ban el mismo problema año tras año. El causante: el pan que comían en la época estival, que se elabora con trigo, a diferencia del que se prepara en invierno, hecho con maíz y, por tanto, sin gluten.

Se trataba de un problema de salud que persiguió a las personas de origen en Punjab allá donde fuese que emigrasen. Ya en 1993, un estudio realizado en Leicester, en Inglaterra, concluyó que los residentes con raíces en Punjab tenían tres veces más probabilidades de tener la enfermedad celiaca. Y ocho veces más que los vecinos con orígenes en el este de India.

La tesis de que los hábitos alimentarios y culturales son cruciales explica a la perfección la irrupción de la EC en China. La importación por los chinos de las dietas occidentales ha traído consigo la patología.

Regresemos a Estados Unidos. ¿Qué pasa con las comunidades latina y de color? Algunos expertos consideran que la enfermedad está muy infradiagnosticada en estos grupos. Un estudio de 2015 realizado por la Clínica Mayo en Rochester, en Minnesota, estableció los siguientes porcentajes de prevalencia, a partir de 14.701 tests de anticuerpos de la EC: blancos no latinos, 1%; negros no latinos, 0,2%; y latinos, 0,3%. Según algunos estudios, caucásicos y afroamericanos tienen una predisposición genética similar a la enfermedad. Los investigadores de la Clínica Mayo razonan que podría haber un gen ahora desconocido que protege a las personas de color no latinas de la enfermedad celiaca.

Más factores

Por triste que parezca, la protección ante la enfermedad en muchas partes del mundo es la pobreza de sus poblaciones. Varios estudios sostienen esta teoría. En 2008, una investigación se fijó en personas con orígenes genéticos y culturales similares en Finlandia y en la vecina región rusa de Karelia. Conclusión: la EC era menos frecuente en Karelia, mucho más pobre que la economía al otro lado de la frontera, en Finlandia. En todo caso, toda esta información hay que tomarla con mucha prevención, porque también hay estudios que refutan este mecanismo de causa-efecto. ■

LA
IMPORTACIÓN
POR LOS
CHINOS DE
LAS DIETAS
OCCIDENTALES
HA LLEVADO
LA PATOLOGÍA
A SU PAÍS

TU SNACK SIN GLUTEN

SIN
ACEITE DE
PALMA

El original de Barry Sears



EnerZona Dessert 40-30-30



- Chocolate con leche
- Noir

Sin Lactosa.
Apto para
vegetarianos.

EnerZona Snack 40-30-30



- Coco
- Vainilla
- Yogur

EnerZona Snack Sustitutivo de comida



- Chocolate fundido con naranja

De venta en Farmacias y en Parafarmacias de El Corte Inglés.

AVENA SÍ AVENA NO

Iniciamos el nuevo curso abordando uno de los asuntos que resultan polémicos en la alimentación sin gluten, la seguridad de la avena, dado que poco a poco se van introduciendo en nuestro mercado productos elaborados específicamente para celíacos a partir de este cereal. Nuestros responsables de investigación y de seguridad alimentaria, Juan Ignacio Serrano y Blanca Esteban, nos ayudan a entender un poco mejor este problema.

Por **Juan Ignacio Serrano Vela** Doctor en Biología.
Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

¿Qué sabemos sobre la toxicidad de la avena?

La avena está incluida entre los cereales que contienen gluten, junto con el trigo, la cebada y el centeno, y dado que el gluten debe ser evitado por las personas que padecen enfermedad celíaca, se da por hecho que ninguno de dichos cereales, o sus derivados, deben ser consumidos por estos pacientes.

de pacientes celíacos que han reaccionado negativamente al consumo de productos con avena y, cuando han analizado estos productos, han detectado gluten por encima de los límites tolerables, mientras que otros investigadores han probado repetidas veces justo lo contrario, alimentando la controversia.

EXISTE UNA DISCUSIÓN ABIERTA SOBRE SI LOS PRODUCTOS ELABORADOS CON AVENA SON O NO SON APTOS PARA CELÍACOS

A pesar de ello, existe una discusión abierta desde hace décadas sobre si los productos elaborados con avena son o no son aptos para celíacos. De hecho, algunos países del norte de Europa, como Finlandia o Suecia, defienden su uso en la elaboración de productos sin gluten, mientras que el sur de Europa ha sido históricamente más conservador a este respecto, desaconsejando su consumo a los pacientes celíacos. Para sustentar la toxicidad de la avena, algunos investigadores han reportado casos

Los defensores de la avena atribuyen las recaídas de los pacientes y la toxicidad detectada en los productos a la contaminación con cebada más que a una toxicidad intrínseca de la avena. Esta explicación es factible, pues no es raro que los campos de cultivo de avena estén próximos a campos de cultivo de cebada, y además la maquinaria para procesar ambos cereales suele ser la misma, porque el tamaño del grano de ambos cereales es muy similar.

Aprovechando el desarrollo de nuevas metodologías para detectar la toxicidad del gluten en alimentos, un grupo de investigación español decidió analizar diferentes variedades de avena con un nuevo anticuerpo, denominado G12, desarrollado por ellos, que detecta de forma específica el fragmento de gluten que ha demostrado ser el más tóxico para los celíacos. Se denomina 33mer. La idea era averiguar de una vez por todas si el gluten de la avena es tóxico, y en qué magnitud.

Lo más novedoso de dicho estudio fue que estudiaron por separado la toxicidad de diferentes variedades de avena. Hasta entonces, nunca antes se había controlado el efecto que pudiera tener la variedad de avena empleada en la elaboración de productos para celíacos en los pacientes que los consumían. La conclusión del estudio fue que las diferentes variedades de avena estudiadas podían clasificarse en tres grupos de toxicidad: alta, media y baja, en función de la reactividad con el anticuerpo G12, es decir, con la abundancia del péptido 33mer o de péptidos similares capaces de inducir reacciones inmunológicas verdaderas en los celíacos.

No queda descartado, sin embargo, que puedan existir fragmentos proteicos diferentes al 33mer en la avena que resulten también tóxicos y que no hayan podido ser detectados al no encontrarse en trigo, cebada ni centeno, que son los cereales contra los que se han desarrollado los métodos analíticos vigentes.

Así las cosas, la legislación en vigor, primero el Reglamento Europeo (UE) 41/2009 y su reciente trasposición al Reglamento Europeo (UE) 828/2014, permite el empleo de avena en la elaboración de productos sin gluten destinados a los pacientes celíacos si se garantiza que es pura, es decir, carente de contaminación con otros cereales que contengan gluten, y que el producto final no supere el límite establecido por la ley: 20 miligramos de gluten por kilo de producto (20 partes por millón, ppm). No obstante, también se indica en estos reglamentos que los productos sin gluten elaborados con avena pueden no ser tolerados por un pequeño porcentaje de pacientes celíacos.

En definitiva, y por resumir todo lo expuesto:

¿La avena tiene gluten?

Sí, pero en una proporción muy inferior al trigo, la cebada y el centeno. Mientras que en ellos el gluten representa el 80% del contenido proteico del grano del cereal, en la avena no llega al 20%.

¿El gluten de la avena es tóxico?

Sí, pero su toxicidad parece ser inferior a la del gluten de trigo, cebada y centeno, y además depende de la variedad de la que se trate.

¿Se pueden elaborar productos sin gluten a partir de avena?

Sí, si se garantiza la ausencia de contaminación cruzada y cumplen los límites de gluten establecidos por la ley.

¿Los productos a base de avena son tolerados por todos los celíacos?

Probablemente, no. Se admite que existe un pequeño porcentaje de pacientes que reaccionan de manera adversa al consumir productos con avena, pese a cumplir éstos las exigencias legales para ser considerados "aptos para celíacos".

SE PUEDEN ELABORAR PRODUCTOS SIN GLUTEN A PARTIR DE AVENA SI SE GARANTIZA LA AUSENCIA DE CONTAMINACIÓN CRUZADA Y SI CUMPLEN LOS LÍMITES DE GLUTEN ESTABLECIDOS POR LA LEY





ES MUY IMPORTANTE QUE ANTES DE COMPRAR CUALQUIER PRODUCTO QUE CONTenga AVENA, VERIFIQUES SIEMPRE QUE EN SU ETIQUETADO APAREZCA LA MENCIÓN "SIN GLUTEN"

Propiedades de la avena

Por **Blanca Esteban** Postgrado en Nutrición, Dietética y Dietoterapia. Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

La avena es uno de los cereales más completos, rico en proteínas y fibra, con gran cantidad de vitaminas y minerales como el fósforo, magnesio, ácido fólico, potasio, hierro y zinc.

Algunas de sus propiedades nutricionales:

- **Hidratos de carbono:** Está compuesta, en su mayor parte, por hidratos de carbono de absorción lenta, fáciles de digerir y que aportan saciedad al organismo.
- **Fibra:** Contiene gran cantidad de fibra. Esta cualidad hace que la avena sea especialmente interesante para mantener en buen estado la flora intestinal y regular el colesterol. Aconsejada, además, para personas con estreñimiento, puesto que facilita el tránsito intestinal, llegando incluso a mejorarlo, debido sobre todo a su alto contenido en fibra soluble.
- **Grasas:** Es particularmente rica en grasas insaturadas, que entre otras cosas nos ayudan a reducir el colesterol.
- **Vitaminas:** Es un cereal especialmente rico en vitamina E y vitaminas del grupo B (principalmente en vitamina B1, B5 y B6).
- **Minerales:** Destaca su alto contenido en potasio, magnesio, calcio y zinc.

Tipos de avena

En los supermercados, la puedes encontrar bajo distintos formatos: copos de avena, son los más conocidos; salvado de avena, el cual conserva mayor proporción de fibra debido al menor procesamiento del grano de este cereal; harina de avena, se suele mezclar con otros cereales para ha-

cer panes, etc., e, incluso, como bebida de avena, una alternativa a aquellas personas que no pueden o no quieren tomar leche de vaca.

Es muy importante que antes de comprar cualquier producto que contenga avena, verifiques siempre que en su etiquetado aparezca la mención "sin gluten", de esta forma sabremos que se ajusta a la legislación vigente.

Pautas recomendadas de cara a consumir productos elaborados con avena

- Si te acaban de diagnosticar, no recomendamos su consumo hasta que el intestino esté totalmente recuperado, por lo que, en este caso, evítala por lo menos hasta que lleves dos años a dieta sin gluten.
- Si llevas tiempo a dieta sin gluten y te encuentras bien, puedes introducir la avena poco a poco y comprobar tu tolerancia. Prueba, por ejemplo, a tomar yogur con una cucharada de avena, e ir aumentando la cantidad progresivamente y siempre bajo supervisión médica.

¿Cuándo tomar la avena?

Por sus características, es ideal para tomar en el desayuno, aportando hidratos de carbono de absorción lenta, que te darán energía durante todo el día. También puedes tomarla en la tarde.

Recetas con avena

Son muchas las formas en las que puedes consumir este cereal, como desayuno en copos, hervida con leche o agua, mezclando algunos copos con frutas para un snack o, incluso, mezclada con frutas en forma de smoothie.

A continuación te damos algunas ideas:

- **Porridge de avena:** hierva los copos de avena con leche o bebida vegetal durante 10 minutos y añádele la fruta que más te guste (manzana, fresas...), frutos secos, frutos deshidratados, semillas...
- **Cremas con avena:** en vez de leche o nata, puedes añadir unos copos finos de avena a tus cremas de verduras para espesarlas.
- **Batidos smoothies con avena:** agrega copos de avena a tus batidos vegetales y bátelo todo junto para hacerlos más completos, nutritivos y saciantes. ■



25 años

BIO Avena
Sin Gluten



Disfruta de todos los beneficios de la Avena Sin Gluten

3 NUEVOS KRUNCHYS



¡NUEVA!
BEBIDA DE AVENA



¡La gama ecológica más completa del mercado!



“Empecé a investigar cuando advertí que pacientes con **fibromialgia mejoraban** con la **dieta sin gluten**”



Carlos María Isasi

ENTREVISTA A **CARLOS MARÍA ISASI**, INVESTIGADOR Y JEFE ADJUNTO DEL SERVICIO DE REUMATOLOGÍA EN EL HOSPITAL UNIVERSITARIO PUERTA DE HIERRO, EN MAJADAHONDA (MADRID).

Carlos María Isasi ha publicado la descripción de pacientes con fibromialgia, sin atrofia de las vellosidades del intestino y con anticuerpos negativos, que mejoran con la dieta sin gluten.

Por **Manel Torrejón**

Usted es reumatólogo, pero hace 15 años se orientó hacia la investigación sobre los problemas de salud relacionados con el gluten. ¿Cómo desarrolló ese interés?

Comencé a investigar la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten a través de la fibromialgia de algunos de mis pacientes. No creía que la fibromialgia se explicase exclusivamente por factores psicossomáticos [el paciente se induce la enfermedad] y estaba abierto a otras explicaciones.

El momento clave fue cuando una paciente con fibromialgia –tenía intestino irritable, e incluso desarrolló llagas en la boca–, dio positivo en el test de enfermedad celíaca, se pasó a la dieta sin gluten y su salud mejoró de forma espectacular. A partir de ahí, me centré en los síntomas extraintestinales de la enfermedad celíaca.

La enfermedad celíaca y la fibromialgia comparten síntomas: intestino irritable, dolor crónico musculoesquelético, cansancio crónico y fatiga mental. Asimismo, se trata de dos condiciones que son el reflejo de problemas más amplios. La fibromialgia sólo es la descripción de dolor

y cansancio crónicos de causa desconocida y los límites que definen la enfermedad celíaca clásica cada vez están más cuestionados dentro del abanico de los problemas relacionados con el gluten.

¿Qué se sabía hasta entonces sobre la relación entre enfermedad celíaca (EC) y fibromialgia?

Había literatura científica que documentaba que personas con análisis de enfermedad celíaca negativo podían tener atrofia de vellosidades del intestino y que podían tener el intestino inflamado de forma no suficientemente severa como para considerar la celiacía. Se sabía que, en estos casos, que se consideraban poco frecuentes, las personas respondían positivamente a la dieta sin gluten.

¿Qué se propuso investigar?

Realicé análisis de enfermedad celíaca a los pacientes con fibromialgia. En casi todos los casos, el resultado fue negativo. Pero vimos que muchos de esos pacientes con fibromialgia y con un análisis de enfermedad celíaca negativo, tenían inflamación en el intestino. Estos pacientes mejoraban de forma sensible al adoptar

“HOY EN DÍA, EL 70% DE LOS CASOS QUE ATIENDO GUARDAN RELACIÓN CON EL GLUTEN, SOBRE TODO PACIENTES CON ENFERMEDADES AUTOINMUNES, FIBROMIALGIA Y FATIGA CRÓNICA”



la dieta sin gluten. Fue decisiva la ayuda que recibí de la Asociación de Celiacos de Madrid y, sobre todo, de la entonces directora, Manuela Márquez, a pesar de que mis pacientes no eran celiacos. De no ser por aquel apoyo, no habríamos podido ayudar a tantas personas y llegado a donde estamos. Hoy estos pacientes tienen un nombre: *sensibles al gluten* y la Asociación incluye ahora los términos *celíacos* y *sensibles al gluten*.

Por tanto, averiguaron que había personas que tenían que prescindir del gluten, pero que no pasaban el umbral de daño que permite hablar de enfermedad celíaca.

Así es. Se trata de personas que, aunque no sean formalmente celiacos, mejoran con la dieta sin gluten. Durante estos años, se ha visto que no se trata de una rareza: si bien un 1% de la población tiene la enfermedad celíaca, la sensibilidad al gluten no celíaca la padece entre el 5% y el 6% de la población.

¿Podemos considerarle uno de los pioneros en definir la sensibilidad al gluten?

No tanto. Esto ya se había descrito hace muchos años, pero estaba ahí en un cajón

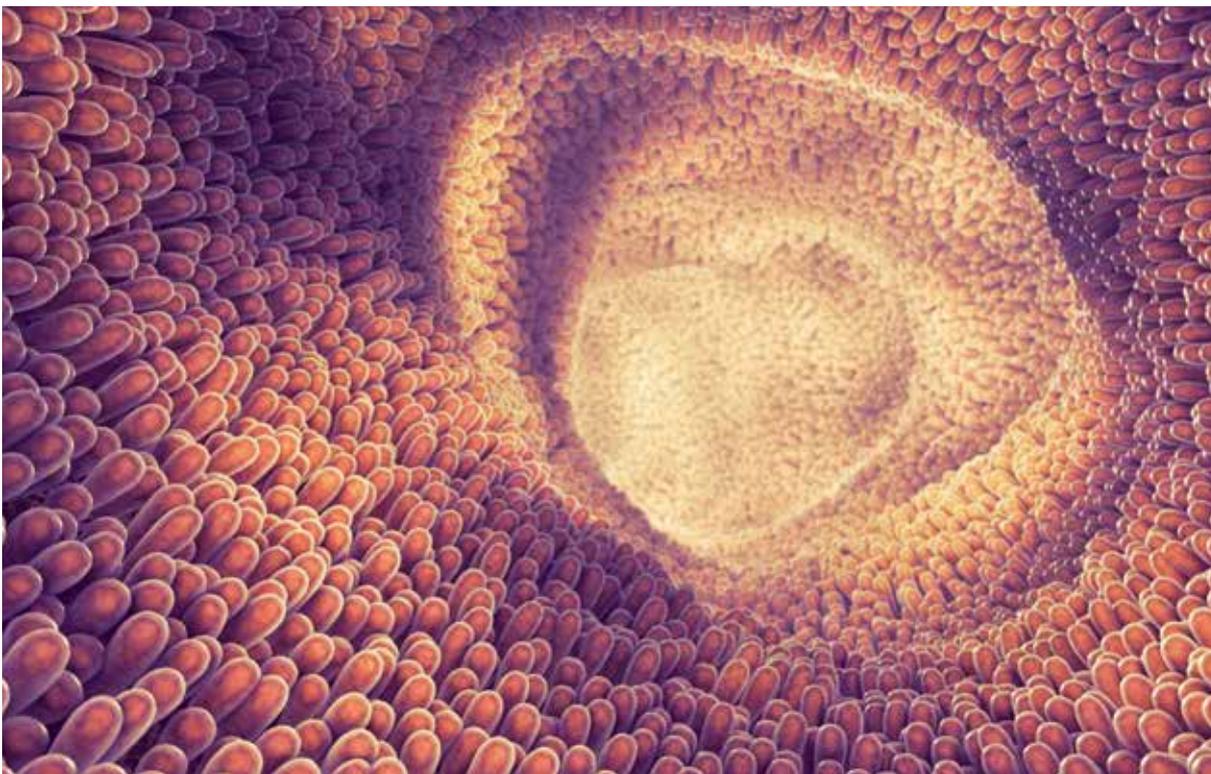
sin ser tenido en cuenta por la mayoría. Si tengo el pequeño orgullo de haber publicado la descripción de pacientes con fibromialgia, sin atrofia de las vellosidades del intestino y con anticuerpos negativos, que mejoran con la dieta sin gluten. Hoy en día, el 70% de los casos que atiendo guardan relación con el gluten, sobre todo pacientes con enfermedades autoinmunes, fibromialgia y fatiga crónica.

¿Qué proyectos de investigación tiene en marcha o en fase de diseño en la actualidad?

Estamos trabajando en una tesis doctoral sobre la espondiloartritis, una enfermedad reumática que afecta a la columna. En este trabajo vemos que una dieta sin gluten, sin proteínas de leche y con poco o nada de producto envasado sin gluten para celiacos, reduce el dolor. Más del 50% de los pacientes han experimentado una gran mejora.

El objetivo es que esta tesis de pie a un proyecto más ambicioso, consistente en crear dos grupos de control, uno de ellos tratado con dieta y, el otro, con el tratamiento convencional.

“DE LA SENSIBILIDAD AL GLUTEN SABEMOS SEGURO QUE EXISTE, AUNQUE NO SABEMOS POR QUÉ NI SI ES SÓLO EL GLUTEN U OTRAS SUSTANCIAS DE LOS CEREALES”



Con los sensibles al gluten hay muchas medias verdades y concepciones erróneas. ¿Lo cree así?

De la sensibilidad al gluten sabemos seguro que existe, aunque no sabemos por qué ni si es sólo el gluten u otras sustancias de los cereales. A partir de ahí, hay mucha confusión, sobre todo en relación al diagnóstico. Es difícil saber quién tiene que hacer dieta sin gluten aunque no sea celíaco. La persona sensible al gluten no es un celíaco leve. En mi experiencia, la severidad de la afección puede ser más severa. “Soy sensible, puedo tomar algo de gluten”, razonan erróneamente algunos pacientes. Algunos pacientes pueden tomar algo de gluten, pero muchos necesitan una dieta incluso más estricta que la de un celíaco y les sientan mal los productos sin gluten fabricados para celíacos.

“NOS FALTA SABER CASI TODO SOBRE LA SENSIBILIDAD AL GLUTEN. NECESITAMOS SABER QUÉ ES EXACTAMENTE LO QUE DAÑA EL INTESTINO Y LOS MECANISMOS QUE TIENEN QUE VER CON LO QUE COME EL PACIENTE, SU FLORA INTESTINAL Y LA INTERACCIÓN CON SU SISTEMA INMUNE”

¿Qué nos falta por saber sobre la sensibilidad al gluten?

Casi todo. Necesitamos saber qué es exactamente lo que daña el intestino y los mecanismos que tienen que ver con lo que come el paciente, su flora intestinal y la interacción con su sistema inmune. No tenemos una prueba diagnóstica. Las pruebas de

la enfermedad celíaca, como la analítica de sangre, el estudio genético o la biopsia, no valen para saber seguro si el paciente es sensible al gluten. La sensibilidad al gluten es más difícil de definir desde el punto de vista de la ortodoxia científica que en el caso de la enfermedad celíaca. La medicina tradicional ortodoxa intenta entender la realidad a partir de la realización de pruebas. Pero también es verdad que deja de ver la realidad al ceñirse sólo al resultado de las pruebas. En todo caso, es cierto que nos falta una herramienta diagnóstica.

Si no hay diagnósticos, ¿cómo sabemos si alguien es sensible?

A partir de datos clínicos y del historial y, teniendo en cuenta los estudios genéticos y la biopsia, se puede hacer una estimación. Luego, si con la dieta sin gluten la persona mejora mucho, el diagnóstico es razonable. Hay un motivo razonable para que siga con dieta, sobre todo si empeora al volver a comer gluten. ■

gullón

CUIDARTE ES NATURAL

☆☆☆
Con **Total**
CONFIANZA



Sin Gluten de Gullón ofrece un amplio surtido de productos libres de gluten cuidadosamente elaborados con girasol alto oleico. Muchas de estas galletas no contienen alérgenos, consúltelos en www.gullon.es



Controlado por



FACE

Los síntomas óseos

LOS PROBLEMAS DE LOS HUESOS PUEDEN APUNTAR A LA ENFERMEDAD CELÍACA, UNOS SÍNTOMAS QUE SE SOLAPAN CON OTROS INDICIOS DE LA PATOLOGÍA.

La enfermedad celíaca se expresa de maneras muy diversas. Si bien los síntomas pueden afectar al conjunto del organismo, los que tienen que ver con el sistema gastrointestinal son los que, equivocadamente, reciben una mayor atención. Pero, como decimos, los síntomas son de muy diverso tipo. Así, para algunas personas, el estado de sus huesos guarda la clave que acaba llevando a un diagnóstico certero.

Los pacientes con enfermedad celíaca son propensos a presentar osteoporosis y fracturas óseas. A menudo, se trata de los primeros indicios de la patología, que dan pie a la realización de pruebas de diagnóstico. Muchas veces, los pacientes no presentan ninguna molestia gastrointestinal, pero acuden a buscar atención médica porque tienen fracturas por traumatismo leve.

Para los pacientes con una enfermedad celíaca sin diagnosticar, las fracturas, la osteopenia (disminución en la densidad mineral ósea, que puede ser una condición precursora de osteoporosis) y la osteoporosis, se desarrollan como consecuencia de deficiencias nutricionales. Y es que las personas que no se tratan la patología a través de una estricta dieta sin gluten, están predispuestas a una absorción defectuosa tanto de calcio como de vitamina D. Tanto el calcio como la vitamina D son esenciales para la salud de los huesos. Y, cuando no son absorbidos, los huesos se debilitan y empiezan a presentar problemas.

La dificultad de llegar a un diagnóstico

Cuando los huesos resultan afectados, los síntomas óseos se solapan con otros indicios de la patología. Como resultado, la posibilidad de una enfermedad celíaca no diagnosticada no aparece en el radar. En algunos casos, se presume que la osteopenia es debida a déficits de vitamina D. O bien se supone que la osteoporosis se debe al envejecimiento o a la menopausia. Ahora bien, la enfermedad celíaca debería ser tomada en consideración, sobre todo si el paciente presenta anemia o tiene algunos familiares con esta enfermedad autoinmune.

El enfoque que dan los médicos a los problemas de huesos guarda mucha relación con la forma en que se estructuran las disciplinas médicas. De este modo, las personas con dolor, fracturas o problemas de huesos, van a ver al ortopedista o médico del dolor. Tras esas consultas, puede ser el turno del reumatólogo o del endocrinólogo.

Muchos especialistas son muy buenos en su área de competencia, pero a veces les cuesta pensar más allá de las fronteras de su disciplina. Por eso cuesta tanto que intuyan y apunten hacia el diagnóstico de la enfermedad celíaca.

Los médicos deberían considerar hacer tests sobre enfermedad celíaca a partir de factores como edad, historia familiar o la incapacidad para explicar el deterioro de la salud ósea. La probabilidad de la

enfermedad celíaca es elevada cuando se está frente a una osteoporosis y fracturas óseas sin explicación, sobre todo cuando se trata de pacientes jóvenes. También puede ser una buena idea extender ese *screening* a personas con severo déficit de vitamina D, o anemia y osteoporosis sin causa aparente.

Tras el diagnóstico, es importante hacer un seguimiento a la salud ósea del paciente. Algunos gastroenterólogos que atienden a pacientes con enfermedad celíaca, los envían para pruebas de densidad ósea en el momento del diagnóstico. Asimismo, hacen un seguimiento de la densidad ósea año tras año.

La asunción de una dieta sin gluten es muy beneficiosa para el paciente celíaco con problemas en los huesos. Hay una reversión del daño. Los huesos experimentan una mejora muy notable tan sólo un año después de comenzar con la dieta sin gluten. ■

LA
PROBABILIDAD
DE LA
ENFERMEDAD
CELÍACA ES
ELEVADA
CUANDO SE ESTÁ
FRENTE A UNA
OSTEOPOROSIS
Y FRACTURAS
ÓSEAS SIN
EXPLICACIÓN,
SOBRE TODO
CUANDO SE
TRATA DE
PACIENTES
JÓVENES





“Una **relación fluida** con los pacientes **es clave**”

ENTREVISTA A **MARÍA DOLORES ERGUETA**, RESPONSABLE DE ATENCIÓN A PACIENTES EN LA ASOCIACIÓN

María Dolores Ergueta facilita el diálogo entre la Asociación y los pacientes desde 2007. Durante todo este tiempo, esa relación se ha sofisticado e impulsado a través de las nuevas tecnologías, pero la llamada telefónica y la consulta personal siguen siendo importantes para hacer llegar una información rigurosa y exhaustiva a los pacientes y sus familiares.

“UNO DE NUESTROS GRANDES ACTIVOS ES QUE ESTAMOS AL DÍA Y OFRECEMOS INFORMACIÓN RIGUROSA, DESCARTANDO AQUELLO QUE CONFUNDE O DIRECTAMENTE ES FALSO”

■ **Cómo entraste en contacto con la Asociación de pacientes con enfermedad celíaca?**

■ Mi hijo pequeño tenía enfermedad celíaca, así que decidí hacer mi modesta contribución al movimiento asociativo. Hacían falta voluntarios para tareas organizativas y administrativas en la antes llamada Asociación de Celíacos de Madrid: labores de ensobrado, llamadas, etcétera. En 2007, pasé a formar parte de la plantilla para llevar labores administrativas y para el área de atención pacientes. También estoy involucrada en la programación, organización y coordinación de las múltiples y variadas actividades que periódicamente organizamos para nuestros socios, como talleres, conferencias y salidas de ocio. Otra área importante son los voluntarios, a los que me encargo de coordinar y que cada vez van a tener más protagonismo.

■ **Por tanto, debe haber hablado con infinidad de socios a lo largo del tiempo.**

■ Sí. De forma presencial, por teléfono y a través del correo electrónico. Es lo más gratificante de mi trabajo.

■ **¿Pierde peso la relación telefónica, ahora que se pueden plantear preguntas y consultas a través del correo electrónico?**

■ El teléfono sigue siendo importante, porque en el ámbito de la enfermedad celíaca hay muchos detalles que no se pueden consultar si no es en persona. Contamos con seis líneas y en 2016 registramos más de 9.000 llamadas. La enfermedad celíaca sigue planteando muchas dudas e incógnitas, de ahí el valor de la Asociación y de su capacidad de resolver las dudas que inquietan a los pacientes.

¿El correo electrónico se utiliza para gestiones y dudas muy concretas?

Por correo electrónico nos preguntan por talleres, actividades, viajes, productos, establecimientos y muchas más cosas. Aunque ahora muchas de estas gestiones las puede hacer el paciente de forma directa, a través del buzón de consultas de nuestra renovada web www.celiacosmadrid.org.

¿Sigue siendo importante la relación personal con los pacientes o con aquellos que se acercan para convertirse en socios?

Es una relación clave. Necesitan ser escuchados y que se les dedique un tiempo que muchas veces no se les ha dedicado en el diagnóstico. Cada día tenemos muchas visitas: nos plantean preguntas, vienen a darse de alta, nos visitan porque son familiares o amigos de algún celíaco y desean más información... La atención personal tiene un valor que los pacientes perciben como muy importante.

Recordemos los horarios de atención en la Asociación. ¿A qué horas está abierta la sede?

La atención al público está disponible todos los días laborables del año, de lunes a viernes, de 10 a 14 horas por las mañanas, y de 16 a 18 horas por las tardes (salvo los viernes). No obstante, fuera de este horario tienen lugar muchas de las actividades que organizamos, como los talleres de niños los viernes por la tarde, los talleres de cocina para adultos y jóvenes los sábados por la mañana, las conferencias y las escuelas de pacientes, que suelen celebrarse a partir de las 6 de la tarde, y las ferias, u otros eventos anuales, como la carrera Sin Glu10 en mayo o nuestro querido Festival, en diciembre, que tienen lugar durante el fin de semana.

Antes mencionaba las actividades. ¿Qué evolución han tenido en la Asociación?

Ofrecemos más actividades que nunca, dirigidas a todas las edades. Así, si en el pasado sólo hacíamos talleres de alimentación para aprender a hacer pan, ahora nos atrevemos con todo tipo de recetas, además de dirigirlos a distintos perfiles de socios, como son adultos, jóvenes o niños. Realizamos también talleres con máquinas tipo panificadoras, que a los celíacos les ayudan a llevar mejor la dieta. A destacar la Escuela de Pacientes, que ayuda a

normalizar el día a día. Asimismo, hemos creado otro tipo de actividades, como por ejemplo las catas de cerveza sin gluten, o las *quedadas*, donde nos conocemos en un ambiente más distendido.

Por su experiencia, ¿cómo ha evolucionado el paciente con EC o con sensibilidad al gluten durante los últimos años?

El celíaco de años atrás estaba más perdido. Algunos llegaban seriamente desorientados y confundían su problema de salud con la diabetes o con la intolerancia a la lactosa o con una alergia alimentaria. El celíaco de ahora dispone de más información, pero también es cierto que a veces esa información es menos fiable. Y es que, muchas veces, los medios de comunicación tratan esta patología de forma alarmista o frívola y en los medios online se ofrece todo tipo de soluciones sin la suficiente seriedad. Muchos son los que se lanzan a informar, pero pocos son los que realmente tienen conocimientos sobre la enfermedad celíaca. La certeza que pueden tener los pacientes es que todo lo que les explicamos está bien contrastado y actualizado. Ese es uno de nuestros grandes activos: estamos al día y ofrecemos la información rigurosa.

¿Qué significa para usted el asociacionismo?

En España, se espera de las asociaciones de pacientes que exijan al gobierno o gobiernos. Pero el asociacionismo no debe quedar sólo en esto: debemos ser conscientes de que nuestra aportación acaba beneficiando a un gran colectivo y la sociedad en general a la que pertenecemos, no sólo a los pacientes. La Asociación, por ejemplo, ha contribuido a unos médicos mejor formados, lo que permite que los diagnósticos sean más tempranos, ya que desde los primeros síntomas hasta el diagnóstico, muchas veces distan hasta 10 años. Si somos más, el beneficio de esa fuerza redundará en todos. ■

“EL CELÍACO DE AHORA DISPONE DE MÁS INFORMACIÓN, PERO TAMBIÉN ES CIERTO QUE, A VECES, ESA INFORMACIÓN ES MENOS FIABLE. Y ES QUE, MUCHAS VECES, LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN TRATAN ESTA PATOLOGÍA DE FORMA ALARMISTA O FRÍVOLA, Y EN LOS MEDIOS ONLINE SE OFRECE TODO TIPO DE SOLUCIONES SIN LA SUFICIENTE SERIEDAD”





Estratificación del riesgo genético de enfermedad celíaca

EL OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN ERA ANALIZAR Y ESTRATIFICAR EL RIESGO DE ENFERMEDAD CELÍACA EN NIÑOS ESPAÑOLES EN FUNCIÓN DE LA GENÉTICA HLA E INVESTIGAR SU RELACIÓN CON LAS VARIABLES DEMOGRÁFICAS, CLÍNICAS, SEROLÓGICAS E HISTOLÓGICAS DE LA ENFERMEDAD

El pasado 29 de junio se presentó en la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid una tesis doctoral sobre enfermedad celíaca a cargo de Eva Martínez Ojina, especialista en Gastroenterología Pediátrica (y ahora ya doctora en Medicina), codirigida por la profesora Isabel Polanco, Catedrática de Pediatría en dicha universidad, y por la doctora Concepción Núñez Pardo de Vera, investigadora del Hospital Clínico San Carlos de Madrid.

El objetivo del trabajo era analizar y estratificar el riesgo de enfermedad celíaca en niños españoles en función de la genética HLA e investigar su relación con las variables demográficas, clínicas, serológicas e histológicas de la enfermedad. El estudio analizó de forma retrospectiva las historias clínicas de 475 pacientes celíacos y 628 controles sanos de la Comunidad de Madrid.

La investigación concluye que la mayor predisposición genética para desarrollar enfermedad celíaca en población pediátrica está asociada a la variante proteica HLA-DQ2.5 (alelos DQA1*05 - DQB1*02), seguida de HLA-DQ8 (alelos DQA1*03 - DQB1*03:02) y HLA-DQ2.2 (alelos DQA1*02 - DQB1*02), ambas con un riesgo similar.

Es destacable que la presencia de la variante HLA-DQ7.5 (alelos DQA1*05 - DQB1*03:01), en ausencia de otras variantes de riesgo, si bien hace muy improbable el desarrollo de la enfermedad, no puede emplearse para descartar su diagnóstico cuando existen otros indicios de sospecha.

Los niños con la genética HLA de máximo riesgo presentan mayor riesgo de desarrollar anticuerpos antitransglutaminasa y antiendomiso, con un efecto que depende de la edad. Además, aumenta la probabilidad de presentar las lesiones histológicas más graves: atrofia subtotal (Marsh 3b) y atrofia total (Marsh 3c) de las vellosidades.

Por otro lado, en niños con familiares de primer grado afectados de enfermedad celíaca, la presencia de las variantes DQ2.5 ó DQ8 aumenta el riesgo de desarrollar la enfermedad cuando se encuentran en homocigosis, es decir, cuando han sido heredadas a la vez del padre y de la madre.

Estos resultados son relevantes para la práctica clínica. Sobre todo en niños con antecedentes familiares de enfermedad celíaca, en los que se podrían establecer pautas diferenciadas a la hora de las

determinaciones periódicas de anticuerpos en sangre en función de su grado de predisposición genética, cuando esta es positiva. **Los resultados de esta tesis se publicarán oficialmente en una revista científica a finales de año.**

Nuevas metodologías para el estudio genético

Cada vez más, se dispone de la información genética de los pacientes celíacos, lo que permite conocer mejor la contribución de las diferentes variantes genéticas al riesgo de desarrollo de la enfermedad. De hecho, los nuevos protocolos de diagnóstico dan cada vez más protagonismo al estudio genético, especialmente en los familiares de pacientes celíacos, en los que se recomienda como primera prueba para decidir si es necesario hacer un seguimiento por ser grupo de riesgo (en caso de ser positivo el resultado) o si no es necesario ningún control adicional, en caso de ser negativo. Hay que recordar que, si bien un resultado positivo no permite afirmar que un paciente sea celíaco, un resultado negativo descarta la enfermedad con una fiabilidad cercana al 99%.

Por este motivo, van saliendo al mercado nuevas metodologías de identificación de las variantes genéticas asociadas a la enfermedad celíaca que son cada vez más rápidas y menos costosas. Una de las más recientes se denomina CeliaScan y ha sido desarrollada por la empresa TubaScan Ltd., spin-off de la Universidad La Vrije de Amsterdam, en Holanda.

Este método, totalmente automatizado, garantiza el resultado en 90 minutos y detecta todos los alelos que hasta la fecha han probado su asociación con la enfermedad y que dan lugar a las proteínas DQ2.5 (la típicamente asociada con la enfermedad, presente en más del 90% de los pacientes), DQ8 (presente en la mayoría del resto) y DQ2.2 (presente mayoritariamente los pacientes que no muestran las variantes DQ2.5 ni DQ8). Tras explorar el mercado holandés, están dando a conocer esta metodología en hospitales de otros países, incluido España, donde estuvieron recorriendo los centros más relevantes el pasado mes de mayo. ■



CADA VEZ MÁS SE DISPONE DE LA INFORMACIÓN GENÉTICA DE LOS PACIENTES CELÍACOS, LO QUE PERMITE CONOCER MEJOR LA CONTRIBUCIÓN DE LAS DIFERENTES VARIANTES GENÉTICAS AL RIESGO DE DESARROLLO DE LA ENFERMEDAD



NOVEDAD



NATURALMENTE BUENO

*Sin Gluten,
sin Huevo,
sin Lactosa*

www.esgir.net
f www.facebook.com/Esgirsingluten



El pan de masa fermentada no es seguro para las personas con enfermedad celíaca

¿POR QUÉ DURANTE LOS ÚLTIMOS CINCO O SEIS AÑOS ALGUNOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y BLOGS HAN BENDECIDO EL PAN DE MASA FERMENTADA? SI BIEN NO SE EXPERIMENTAN SÍNTOMAS DIGESTIVOS DESPUÉS DE COMER ESTE TIPO DE PAN, SÍ QUE EL INTESTINO SUFRE UN DAÑO

Un bulo reciente

En los últimos años, se ha difundido una información según la cual el pan de masa fermentada sería seguro para las personas con la enfermedad celíaca. Desafortunadamente, eso no es cierto. Cualquier pan hecho de masa de harina de trigo fermentada, no es seguro para las personas con la enfermedad celíaca o con sensibilidad al gluten.

¿Por qué la confusión?

¿Por qué esta confusión? ¿Por qué durante los últimos cinco o seis años algunos medios de comunicación y blogs han bendecido el pan de masa fermentada? ¿Por qué lo han validado como alimento con garantías para las personas con problemas de salud en relación al gluten?

Un estudio mal interpretado

Resulta que en 2011 se divulgó un estudio, con gran repercusión, sobre dos personas que ingirieron pan de masa fermentada. La mala interpretación de ese estudio llevó a muchos a descartar este alimento como fuente de daño para los celíacos.

Según este estudio, si bien estas personas no experimentaron síntomas digestivos después de comer este tipo de pan, sí que es cierto que sufrieron daño en su intestino.

Umbral de gluten no seguros

El proceso de fermentación utilizado para elaborar esta clase de pan puede reducir el contenido en gluten, pero no hasta lograr unos niveles seguros. De hecho, las pruebas muestran que algunos de estos panes contienen niveles extremadamente altos de gluten. Todas aquellas personas con enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten, deben evitar a toda costa el pan de masa fermentada. ■



Sin vínculos con las principales causas de muerte

Un estudio con 10.825 pacientes celíacos en el Reino Unido ha determinado que el hecho de tener la enfermedad celíaca (EC) no contribuye a aumentar el riesgo de las principales causas de muerte.

La enfermedad celíaca no altera la esperanza de vida

En este grupo, 773 personas fallecieron entre 1998 y 2012. Estas muertes no mostraron un riesgo mayor al del conjunto de la población de cáncer, enfermedad digestiva o enfermedad respiratoria.

Menos riesgo de muerte por problemas cardiovasculares

Los pacientes con EC sólo exhibieron un riesgo ligeramente más alto para desarrollar el linfoma no Hodgkin: 0,15%. Por otro lado, el estudio halló un riesgo ligeramente inferior de fallecimiento por problemas del corazón.

Una conclusión que evapora todas las dudas

Los autores del estudio aseguran que los resultados de un estudio tan grande y ambicioso (10.825 pacientes), permiten alcanzar una conclusión sólida, sin fisuras. Para realizar el estudio, se consideró las tasas de muerte durante los 10 primeros años tras el diagnóstico, en comparación con personas de características similares que no tenían la EC. Los registros de este trabajo de investigación no llegaron a distinguir en qué medida los pacientes con enfermedad celíaca seguían de forma adecuada una dieta sin gluten. ■



¿Tienes síntomas aun cuando te esfuerzas por cumplir la dieta sin gluten?



¿Está tu peque llevando adecuadamente la dieta en el cole?



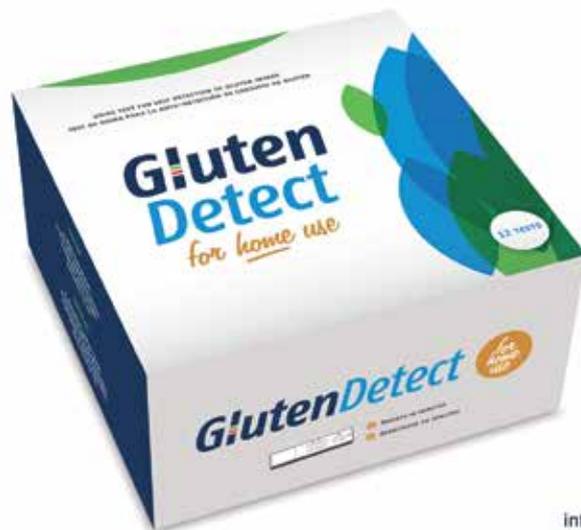
¿Quieres confirmar lo bien que haces la dieta?

GlutenDetect te ayuda a evaluar la dieta y a detectar una posible exposición al gluten

GlutenDetect

for home use

El primer test doméstico para verificar la dieta sin gluten



BREVES

Airos ha ampliado su gama de productos de repostería para celíacos con los siguientes productos: brazo de nata y chocolate, brazo de trufa y chocolate, coulant de chocolate congelado, plum cake de cacao con choco chips y plum cake con choco chips.

Casa Matachín ha lanzado **Pollo de Aldea**, ideado especialmente para las barbacoas. La gama incluye hamburguesas o salchichas sin gluten, ni conservantes, ni lactosa, además de pechugas (enteras y fileteadas), solomillos, muslos, jamoncitos, alitas o contramuslos.

Celicatessen cuenta con tres nuevos productos especiales para celíacos: calamares rebozados, san jacobos y tarta de manzana.

Hamburguesa Nostra ha lanzado siete variedades de hamburguesas sin gluten: Angus, pollo al curry, Nostra pizza, picante, bacon y queso, degustación family y degustación selección.

La marca **Ibense Borney** ha abierto su primera heladería en Madrid, ubicada en el Centro Comercial Moraleja Green (Av. de Europa, 13-15, 28108 Alcobendas, Madrid).

El fabricante de productos congelados **Maheso** ha lanzado una nueva gama de productos sin gluten, incluyendo lasaña boloñesa sin gluten, bocaditos de york y queso sin gluten y croquetas de pollo asado sin gluten.

Mercadona tiene a la venta nuevos productos sin gluten, tanto de su propia marca, Hacendado, como de otras:

- Preparado panificable sin gluten 1kg. Marca Hacendado
- Pan rallado de arroz sin gluten, 350 g. Marca Hacendado
- Magdalenas sin gluten y sin lactosa horno, 300g. Marca Bonum Bakery
- Bizcocho sin gluten y sin lactosa horno, 300g. Marca Bonum Bakery
- Cerveza sin gluten y sin alcohol. Marca Steinburg
- Tarta sin gluten de almendra, caramelo y cacahuete cubierta de chocolate. Marca Almondy.
- La pizza de Hacendado '4 quesos' sin gluten, ahora también es sin lactosa.

La empresa de tortillas mexicanas de maíz **Nagual** ha sacado un producto nuevo: **WRAP'S Nagual para burritos y enrollados**, tortillas más grandes de cereales sin trigo, certificadas también sin gluten y aptas para veganos.

Los cereales sin gluten para desayuno de Nestlé cambian de nombre y pasan a llamarse *Go Free*. En concreto, se trata de los cereales para el desayuno y mueslis sin extracto de malta, Corn Flakes y Corn flakes de chocolate.

La marca cárnica **Noel Alimentaria** ha lanzado al mercado una nueva referencia de su **Fuet Espetec sin gluten** dirigido al público infantil, con los Minions como protagonistas. No contiene gluten, ni soja, ni potenciadores de sabor ni sulfitos. ■

Lista de Productos Sin Gluten 2017-2018

Ya habrás recibido en casa la nueva edición de la Lista de Productos Sin Gluten, 2017-2018, salvo que nos hayas solicitado una licencia adicional gratuita en la App sinGlu10 como alternativa.

Como novedad, en esta edición hemos señalado los productos sin gluten que además son sin lactosa.

Desde su publicación, ya se han producido algunas actualizaciones, de las que te informamos a continuación.

PRODUCTOS A RETIRAR:

Los siguientes productos han sido eliminados de la Lista de Productos Sin Gluten 2017-2018 en la fecha indicada, debido a que ya no son aptos para celíacos o bien a que han dejado de fabricarse. Recomendamos tacharlos de la Lista para evitar confusiones. En la App sinGlu10, por su parte, ya se encuentra actualizado.

28/07/2017

SEMPIO (Sempio Foods Company) Pág. 396

- Pasta de soja Doen Jang, 460 g.
Este producto contiene gluten.

PRODUCTOS A INCLUIR:

Las siguientes marcas de la Lista 2017-2018 han incorporado nuevos productos sin gluten. Puedes consultar el listado completo actualizado en la App sinGlu10.

- **Krissia (Angulas Aguinaga, S.A.U.)** Pág. 296
- **Sempio (Sempio Foods Company)** Pág. 396

NUEVAS MARCAS CON PRODUCTOS SIN GLUTEN:

Las siguientes marcas se incorporan a la Lista 2017-2018. Puedes consultar los productos sin gluten que ofrecen en la App sinGlu10.

- **Barilla (Barilla España, S.L.U.)**
- **Bentasil (Storck Ibérica, S.L.U.)**
- **Bruja Bella (Luis Caballero, S.A.)**
- **Býra (Býra Cerveza Artesana, S.L.)**
- **Calvo (Calvo Conservas, S.L.U.)**
- **Chocolates Solé (Chocolates Solé, S.A.)**
- **Dietorelle (Storck Ibérica, S.L.U.)**
- **Dulcesol (Productos Dulcesol, S.L.)**
- **Eat Real (Indigo Capital, S.L.)**
- **El Sequero (Ad Litem, S.L.)**
- **Goshua (Lácteos Goshua, S.A.)**
- **Hida (Hida Alimentación, S.L.)**
- **Knoppers (Storck Ibérica, S.L.U.)**
- **Mamba (Storck Ibérica, S.L.U.)**
- **Miura (Luis Caballero, S.A.)**
- **Nimm2 (Storck Ibérica, S.L.U.)**
- **Ponche Caballero (Luis Caballero, S.A.)**
- **Ponche Cuesta (Luis Caballero, S.A.)**
- **Reny Picot (Lácteos Castellano Leonesas, S.A.)**
- **Saila (Storck Ibérica, S.L.U.)**
- **Sibari (Sibari Alimentación de Apicio, S.L.)**
- **Sildka (Luis Caballero, S.A.)**
- **The Bio Factory (A Factoria Ecológica, S.L.)**
- **The Jelly Bean Factory (Storck Ibérica, S.L.U.)**
- **Tirma (Tirma, S.A.)**
- **Truly (Storck Ibérica, S.L.U.)**
- **Werther's Original (Storck Ibérica, S.L.U.)** ■



Y recuerda:
Tu Lista de Productos Sin Gluten siempre al día en la App **sinGlu10**

Dulcesol®



Dulcesol® lanza los nuevos **MANJUS SIN GLUTEN**, ligeros y deliciosos bollitos rellenos de auténtico chocolate.

La merienda más divertida para que disfruten los más pequeños. Desde ahora también son **aptos para celíacos**.



ES-157-001 ES-157-002

www.dulcesol.com



Esofagitis eosinofílica: una patología emergente

En el pasado congreso de la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP), que tuvo lugar en mayo en San Sebastián, la enfermedad celíaca tuvo un especial protagonismo, como ya comentamos en el anterior número de la revista 'Sin Gluten', en el que publicamos un amplio resumen. Pero también hubo tiempo para tratar la esofagitis eosinofílica.

Por **Juan Ignacio Serrano Vela** Doctor en Biología. Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

La esofagitis eosinofílica es una patología de la que nada se sabía hace poco más de 20 años, pero que ahora se investiga intensamente. De ella sabemos que guarda algo de relación con el gluten y la enfermedad celíaca. Aprovechamos este número para profundizar un poco más en esta enfermedad inmunológica con ciertos rasgos atípicos de alergia.

La esofagitis eosinofílica fue descrita en 1990 como un síndrome clínico-patológico caracterizado por síntomas de esofagitis crónica (inflamación crónica del esófago) y por el hallazgo de más de 15 eosinófilos (un tipo de glóbulos blancos característicos en procesos alérgicos) observados al microscopio con campo de gran aumento en biopsias de esófago, según relató la doctora Carolina Gutiérrez, del Hospital Puerta de Hierro de Majadahonda (Madrid). Hoy, la definición se mantiene, matizando que se trata de una

reacción inmunológica local, no sistémica, sin especificar el antígeno (proteína) contra el que va dirigida.

Los síntomas habituales están relacionados con problemas asociados a la deglución, como disfagia (dificultad para tragar alimentos, especialmente sólidos), impactación (atragantamiento), reflujo o dolor torácico. El diagnóstico se basa en estos síntomas y en la observación de más de 15 eosinófilos por campo de gran aumento en las biopsias de esófago.

El número de muestras recomendadas para el estudio de biopsias es 6, tomadas en al menos el tramo inicial y el tramo final del esófago y, debido a que el campo de gran aumento puede variar de unos microscopios a otros, se sugiere estandarizar a milímetros cuadrados el área de observación para el recuento de eosinófilos. El tratamiento de la esofagitis eosinofílica puede ser dietético o farmacológico y, en ambos casos, se puede combinar con una tercera opción que es la dilatación quirúrgica del esófago.

El doctor Alfredo Lucendo, uno de los expertos mundiales en el tratamiento dietético de esta enfermedad y que desarrolla su trabajo en el Hospital de Tomelloso, en Ciudad Real, comentó los seis grupos de alimentos que pueden ser causantes de la esofagitis eosinofílica: leche, huevo, cereales con gluten, legumbres/soja, frutos secos y pescados/mariscos.

Si bien la dieta elemental, que consiste en eliminar esos 6 grupos de alimentos, es efectiva en el 90% de los pacientes, con el paso de los años se han ensayado otras estrategias menos limitantes, como las dietas de eliminación, ya sean empíricas o basadas en los resultados de las pruebas tradicionales de alergia a alimentos.

La dieta empírica de eliminación es una dieta elemental a la que se van añadiendo grupo por grupo los alimentos excluidos. Esta estrategia ha ofrecido resultados de eficacia muy dispares según el grupo de investigación que la ha ensayado.

Una modificación de esta dieta empírica de eliminación consiste en excluir de entrada los cuatro grupos más reactivos (leche, huevos, gluten y legumbres/soja),

LA ESOFAGITIS EOSINOFÍLICA ES UN ENFERMEDAD INMUNOLÓGICA CON CIERTOS RASGOS ATÍPICOS DE ALERGIA, QUE GUARDA ALGO DE RELACIÓN CON EL GLUTEN Y CON LA ENFERMEDAD CELÍACA

que posteriormente se van añadiendo de forma secuencial, lo que fue propuesto y ensayado por el equipo del doctor Lucendo y algunos de sus colaboradores.

Por su parte, la dieta de eliminación basada en los resultados de las pruebas de alergia, que restringe los alimentos que han dado positivo en dichas pruebas, es menos fiable. La razón es que el mecanismo inmunológico que subyace en la esofagitis eosinofílica es diferente del que caracteriza las alergias alimentarias tradicionales, en las que se produce elevación de inmunoglobulina E en sangre y la típica reacción en las pruebas cutáneas, situación que no suele darse en la esofagitis.

Por tanto, teniendo en cuenta que la mayoría de los pacientes reaccionan frente a uno, o como mucho dos, de los grupos de alimentos, la propuesta de tratamiento dietético que más peso está adquiriendo consiste en partir de una dieta normal y empezar a restringir los citados grupos de alimentos por pares. Así, la tasa de éxito ronda el 75%.

El tratamiento farmacológico, por su parte, según expuso el doctor Víctor Vila, del Hospital Sant Joan de Déu, en Barcelona, se resume en dos intervenciones: el uso de inhibidores de la bomba de protones o el empleo de corticoides.

En el primer caso, el objetivo es neutralizar la acidez asociada al reflujo y la consecuente inflamación (que puede incluir un aumento del número de eosinófilos, pero que no suele superar la cifra de 5 por campo de gran aumento en ausencia de esofagitis eosinofílica).

Inicialmente, estos inhibidores se empleaban como estrategia de diagnóstico diferencial: la persistencia de eosinofilia tras el tratamiento descartaba un reflujo aislado y apoyaba el diagnóstico de esofagitis eosinofílica. Sin embargo, el uso de estos inhibidores en la actualidad va más encaminado al tratamiento por su efecto antiácido y antiinflamatorio, que en muchos pacientes mejora la situación del esófago y permite su normal funcionamiento.

En el segundo caso también está demostrada la eficacia, aunque a largo plazo puede incrementar el riesgo de infecciones locales (en esófago y faringe) por hongos, especialmente las candidiasis, si son de uso tópico, y la insuficiencia adrenal y otras complicaciones, si son sistémicos. Actualmente se está llevando a cabo un ensayo clínico con corticoides, basado en la budesonida, cuyos resultados preliminares son prometedores, a la espera de datos más definitivos. ■



“La tradición no se aprende, se hereda”

airos
· recetas de familia ·
GLUTEN FREE



10
airos
Nuevos Productos
2017
Crecemos contigo.

Tartas:
Nata y Yema 580g
Sacher 680g
Nata y Yema 325g
Sacher 410g
Nata y Fresas 410g
Chocolate 335g
Selva negra 325g

Brazos:
Nata y yema 300g
Trufa y yema 300g
Nata y chocolate 300g
Trufa y chocolate 300g

Coulant de chocolate

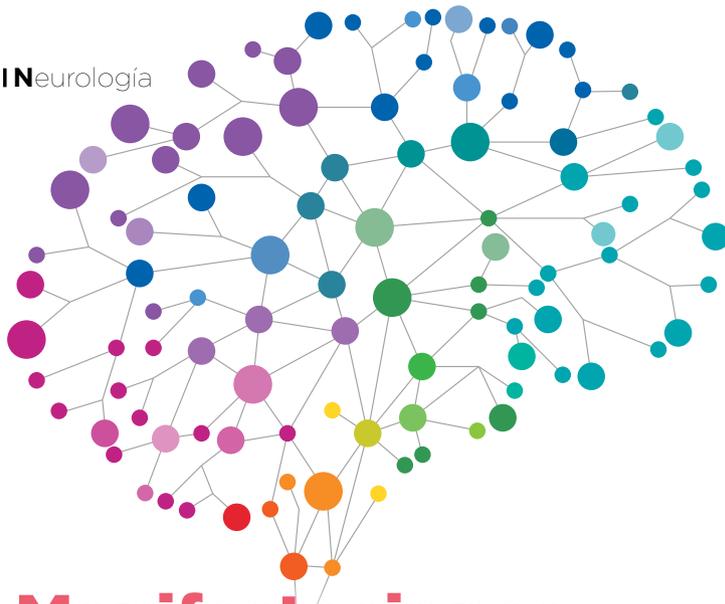
Bracitos:
Nata 225g
Trufa 225g

Nueva gama de pastelería congelada, mucho más sabrosa, variada y para todos los gustos.

síguenos en:

www.airos.es



Manifestaciones neurológicas

en la enfermedad celíaca y en la **sensibilidad** al gluten no celíaca

Las manifestaciones neurológicas tienen una prevalencia del 10% en pacientes con enfermedad celíaca (EC). En la sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC), caracterizada por síntomas de enfermedad celíaca que mejoran con la dieta sin gluten en ausencia de enteropatía, puede haber manifestaciones extradigestivas de tipo neurológico que también responden a la dieta sin gluten. Las hipótesis propuestas para este tipo de alteraciones van desde déficits nutricionales asociados a la malabsorción intestinal, especialmente de vitaminas, hasta reacciones inmunológicas que dañan determinados componentes del sistema nervioso.



Por **Sabrina Arizaga**
Estudiante de la *Trinity University*,
San Antonio (Texas), EEUU

Un estudio publicado el pasado año en *The American Journal of Gastroenterology* (Hadjivassiliou et al, 2016) investigó las diferencias de los tipos de trastornos neurológicos asociados a EC y SGNC. Los investigadores compararon los datos de 562 pacientes con manifestaciones neurológicas, 228 con EC y 334 con SGNC, durante 20 años, entre 1994 y 2014.

En general, las manifestaciones neurológicas más comunes en los dos grupos fueron la ataxia cerebelosa (lesión neuronal que afecta al sistema motor), la neuropatía periférica (disfunción de los nervios periféricos que afecta especialmente a las extremidades) y la encefalopatía (disfunción del cerebro). La encefalopatía fue más frecuente en el grupo con EC y la neuropatía periférica en el grupo con SGNC, aunque su gravedad resultó ser mayor en el caso de los celíacos. La gravedad de la ataxia, por su parte, fue similar en ambos grupos.

Todos los pacientes evaluados fueron seleccionados, entre otros aspectos, por presentar anticuerpos antigliadina en sangre. Analizando la presencia de otros anticuerpos relacionados con el gluten y la EC, se comprobó que los pacientes en ambos grupos mostraban también anticuerpos antitransglutaminasa neuronal (transglutaminasa 6, TG6) en una proporción similar (superior al 60%), mientras que la presencia de anticuerpos antitransglutaminasa tisular (transglutaminasa 2, TG2) fue notablemente superior en el grupo de EC (91%) que en el grupo de SGNC (29%). Para averiguar si los trastornos neurológicos asociados a la EC tienen relación con reacciones inmunológicas adversas contra el sistema nervioso, un estudio italiano publicado dos años atrás en *Gastroenterology and Hepatology* (Caio et al, 2015), investigó anticuerpos antineuronales como posibles marcadores.

En concreto se investigó la presencia de anticuerpos de clase IgG dirigidos contra el sistema nervioso central y el sistema nervioso entérico en 106 pacientes con EC, 35 de ellos con manifestaciones neurológicas (ataxia cerebelosa idiopática, epilepsia sin calcificaciones, esclerosis múltiple, deterioro de concentración y memoria o neuropatía periférica) y 71 sin manifestaciones neurológicas. Además, como grupo control, estudiaron 60 pacientes sin enfermedad celíaca ni problemas neurológicos, pero afectados por trastornos inmunológicos, como enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, hepatitis autoinmune, cirrosis biliar primaria y síndrome de CREST.

Los anticuerpos antineuronales contra el sistema nervioso central fueron detectados en la mitad de los pacientes celíacos afectados por algún trastorno neurológico, frente al 8% observado en pacientes con EC sin manifestaciones neurológicas. También estuvieron presentes en un 4% de los controles, a pesar de no mostrar alteración neurológica alguna.

Por su parte, los anticuerpos antineuronales contra el sistema nervioso entérico aparecieron en una proporción similar en los celíacos con y sin manifestaciones neurológicas, en torno a un 25% en cada grupo, y sólo en el 3% de los sujetos control. Su presencia se asocia con disfunción intestinal, que consistía en un estreñimiento crónico severo en casi todos los pacientes que presentan valores muy altos de estos anticuerpos. ■

Fabricante
desde
1850

Membrillo



El Membrillo de toda la vida,
sin gluten
y con el mismo sabor.



DISFRUTA DE NUESTROS
PRODUCTOS **SIN GLUTEN**
Y **SIN AZÚCARES AÑADIDOS**



Para más información www.quijotefood.com y en el teléfono 957 60 90 96

Noticias

RECORTA TUS ENTRADAS GRATUITAS PARA EL 34º FESTIVAL DEL CELÍACO

Este año celebramos la 34ª edición del Festival del Celíaco que tendrá lugar el sábado 2 de diciembre en el Pabellón Madrid Arena, situado en la Casa de Campo de Madrid.

Podrás disfrutar de stands de distintas marcas para conocer nuevos productos. También habrá un espacio de ocio infantil y, como siempre, se realizarán numerosos sorteos. Como siempre la Asociación tendrá su propio stand para atender a los visitantes que deseen más información sobre las funciones de la entidad a favor del colectivo celíaco. ■

ENTRADA GRATUITA PARA 2 PERSONAS

34º FESTIVAL DEL CELÍACO

SÁBADO 2 DE DICIEMBRE DE 2017
DE 12:00 A 20:00 HORAS

PABELLÓN MADRID ARENA (RECINTO FERIAL CASA DE CAMPO)

Asociación de Celíacos y
Sensibles al Gluten

ENTRADA
2 PERSONAS

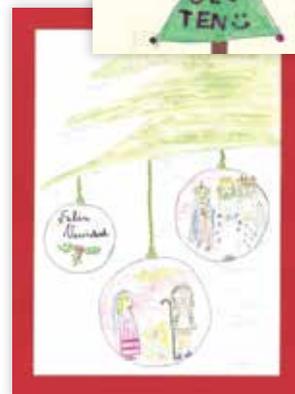
CONCURSO DE CHRISTMAS SIN GLUTEN 2017

Ya queda menos para Navidad. Dentro de poco empezaremos a ver la decoración navideña en las calles y los turrones en el supermercado. Así que desde la Asociación, empezamos ya con los preparativos para esta Navidad. Y como no hay Navidad que se precie sin tarjetas de felicitación, inauguramos ya la segunda edición de nuestro concurso de Christmas para nuestros pequeños grandes socios.

Este año, el tema deberá ser la Navidad y como único requisito sólo os pedimos que aparezca representado algún elemento relacionado con el gluten o la enfermedad celíaca. Los niños podrán elegir la forma en que desean ilustrar estos elementos, en función de cómo lo visualizan en su imaginación o de cómo viven su día a día.

Podrán participar los socios de entre 3 y 14 años. Tendrán que enviar su dibujo en formato A4 (el tamaño de un folio), escaneado, a secretaria@celiacosmadrid.org, detallando sus datos personales:

- Título del dibujo
- Nombre y apellidos del autor
- Fecha nacimiento
- Nº socio
- Nombres de los padres
- Domicilio
- Código postal
- Provincia
- Teléfono de contacto
- Correo electrónico



Habrà tres categorías para clasificar a los niños por edades:

- Categoría A (3 - 6 años)
- Categoría B (7- 9 años)
- Categoría C (10 - 14 años)

Habrà un ganador por cada categoría, que recibirá como premio un kit de accesorios de cocina para niños, para que puedan explotar su talento culinario sin gluten. El resto de participantes recibirá un diploma y un detalle de la Asociación.

El jurado estará formado por personal de la Asociación y valorará la originalidad y creatividad de los dibujos presentados. Se difundirán las felicitaciones que nos enviéis en nuestros canales de comunicación: página web, redes sociales, etc. La participación en el concurso implica la aceptación de las bases tal y como están expuestas y que se pueden leer en nuestra página web (<https://www.celiacosmadrid.org/navidad2017/>).

El concurso ya está abierto, así que podéis empezar a enviarnos vuestras felicitaciones a secretaria@celiacosmadrid.org hasta el 15 de diciembre como fecha límite. ■

**NO OLVIDES RECOGER
TU BOLSA CON PRODUCTOS
SIN GLUTEN DE REGALO**

HASTA FIN DE EXISTENCIAS

YA TIENES DISPONIBLES LOS NÚMEROS DE LA LOTERÍA DE NAVIDAD DE LA ASOCIACIÓN

Como cada año, desde la Asociación reservamos dos números para el Sorteo de la Lotería de Navidad.

Este año, los números son el 57.600 y el 75.856

Tienes varias modalidades de participación. Ya sea comprar décimos completos, cuyo precio sería de 24 euros (siendo 4 euros en concepto de donativo para los proyectos de investigación de la Asociación) o comprando participaciones de 5 euros, que incluyen una participación de dos euros para cada número y un euro en concepto de donativo.

Si en lugar de un décimo completo prefieres comprar participaciones, éstas serán en formato tarjeta e incluirán un acceso para jugar al sorteo de los Euromillones durante 1 año, a partir del mes de enero de 2018.

Si, por el contrario, prefieres adquirir décimos completos pero no puedes venir a nuestras oficinas a por ellos, lo tendrás más fácil, ya que podrás comprarlos a través de la web de la administración 'Perolo' (www.loteriasperolo.com).

Como sabes, los donativos recaudados mediante la Lotería de Navidad nos ayudan a financiar proyectos de investigación relacionados con la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten, para poder seguir avanzando en mejoras para el colectivo celíaco, por lo que te animamos a participar en beneficio de todos. ¡Muchas gracias por tu colaboración y mucha suerte! ■



CARTA ESPECIAL PARA CELÍACOS

Te esperamos con una de las cartas con mayor variedad de platos para celíacos de Madrid. Reserva en: www.newyorkburger.es





Como habrás visto en los últimos meses, estamos renovando nuestros canales de comunicación, con el objetivo de ofrecerte nuevas vías tanto de información como de contacto con la Asociación. En definitiva, se trata de estar más cerca de ti para responder tus preguntas y, además, ofrecerte información actualizada.

Esta nueva andadura empezó con la **actualización de nuestra página web**. Gracias a esta mejora, ahora tienes disponibles todos nuestros contenidos ordenados de una forma más intuitiva y sencilla. Como en todos los cambios, es posible que al principio te haya costado un poco adaptarte, pero seguro que ya no tienes problemas para navegar por ella. No obstante, ya sabes que si tienes cualquier duda puedes consultarnos en el teléfono 917 130 147 y que estaremos encantados de ayudarte.

Otra de las actualizaciones que estamos llevando a cabo desde la Asociación se está realizando en materia de **redes sociales**. Si aún no conoces nuestros perfiles sociales, te animamos a que nos sigas para mantenerte informado de nuestras novedades, al tiempo que podrás interactuar con nosotros preguntándonos dudas, compartiendo información, etc. En Facebook nos encontrarás con el nombre de **Asociación de Celíacos y Sen-**

sibles al Gluten, mientras que en Twitter el nombre de nuestro perfil es **@Celiacos Madrid**.

Desde nuestras redes sociales compartimos noticias de interés y lanzamos campañas como #Veranosingluten2017, donde pedíamos la colaboración de nuestros socios para recomendar restaurantes y hoteles con opciones sin gluten para incluirlos en nuestros listados como “Establecimiento recomendado por los clientes celíacos”. Al igual que el año pasado, la campaña tuvo una gran acogida y fuisteis muchos los socios que contactasteis con nosotros para recomendarnos restaurantes u hoteles sin gluten.

De esta forma, estaremos conectados de una forma más directa, para que si necesitas contactar con nosotros puedas hacerlo de la manera que te resulte más cómoda. ■





DEGUSTACIÓN DEL NUEVO PRODUCTO DE QUAKER

La marca **Quaker**, que lleva más de 130 años de experiencia en el ámbito de la avena, ha lanzado al mercado un nuevo producto, los copos de avena sin gluten, que contienen todos los beneficios de la avena y son aptos para celíacos.

Como parte del lanzamiento, el pasado mes de julio, Quaker organizó en la sede de la Asociación una jornada de degustación en la que los asistentes pudieron probar los copos de avena en distintas modalidades: con leche; con yogur y frutos rojos; etc. Una opción perfecta para el desayuno o, incluso, para la cena.

Entre los principales beneficios de este cereal, destaca que:

- Es rico en fibra, pudiendo ayudar a mantener un sistema digestivo saludable.
- Contiene beta-glucanos, una sustancia que puede ayudar a controlar el colesterol. De hecho, un bol de copos de avena de 40 g. contiene un 47% del beta-glucano - consumo diario recomendado - necesario para reducir el colesterol.
- La avena aporta de manera natural una importante cantidad de vitaminas y minerales, como las vitaminas B1 y B9 (ácido fólico), además de hierro, fósforo y magnesio.
- Este cereal es un complemento ideal para llevar una dieta saludable pues contiene muy pocas grasas saturadas y poca sal de forma natural, y su versatilidad en la cocina permite disfrutarla en diferentes momentos del día. ■



GLUTEN-FREE

Ya puedes disfrutar del sabor americano con nuestros productos sin gluten.



Alfredo's Barbacoa

[Solo disponible]

C/ Conde de Aranda, 4 - Madrid

Tel: 91- 431 36 46

alfredos-barbacoa.es



Cómo **evitar** **ganar peso** al prescindir del gluten

AL ADOPTAR LA DIETA SIN GLUTEN, TU ORGANISMO PASA A ABSORBER LA COMIDA MUCHO MEJOR, POR LO QUE AHORA SÍ QUE GANAS ESOS KILOS SOBRAINTES QUE ANTES NUNCA LLEGABAN A ACUMULARSE

Muchas de las personas que reciben el diagnóstico de la enfermedad celíaca comienzan a ganar peso al pasarse a la dieta sin gluten. Si se da el caso de que la persona estaba baja de peso, la noticia es bien recibida en un primer momento. Pero es que, muchas veces, ese aumento de peso no se detiene, lo que resulta un problema por las implicaciones que tiene el sobrepeso en la salud. Incluso personas con tendencia a mantener el peso comiendo de forma equilibrada, pero sin restricciones, notan que la dieta sin gluten les lleva a acumular kilos de más.

La relación entre comidas sin gluten y ganancia de peso está totalmente demostrada por los expertos en la enfermedad celíaca. Y también está probado que, tras un kilo de más, puede venir otro y otro... Se trata de una realidad del todo frustrante.

Dieta sin gluten: comidas con más calorías y grasas

Varios factores juegan un rol clave en la subida de peso cuando se está siguiendo una dieta sin gluten. Para empezar, muchos alimentos sin gluten contienen más calorías y proporciones de grasas que los productos equivalentes con gluten.

Y también ocurre que, cuando tu enfermedad celíaca está sin diagnosticar, es más que probable que sufras una deficiente absorción de los alimentos, lo que facilita que puedas comer grandes porciones sin apreciar la aparición de kilos de más. ¿Qué pasa cuando adoptas la dieta sin gluten? Pues resulta que, ahora que tu organismo está absorbiendo la comida mucho mejor, sí que se manifiestan esos kilos sobrantes que antes nunca llegaban a acumularse.

Perder peso: cada caso es diferente

Una vez tomas conciencia de la raíz del problema, es más fácil aplicarse a eliminar esos kilos tan indeseados. Además, emprendes esa misión sabiendo que la dieta sin gluten, en sí misma, no es el detonante de tu sobrepeso. De hecho, la dieta sin gluten es lo más saludable y necesario para tu organismo: se trata de la única terapia para abordar la enfermedad celíaca, y permite que absorbas los nutrientes de forma correcta.

A la hora de marcarte el objetivo de perder peso, debes saber que cada caso es diferente. Es decir, que lo que le funciona a una persona, no tiene por qué irle bien a otra.

Si crees que te va a resultar fácil ir anotando lo que comes y bebes, te proponemos bajarte una aplicación a tu smartphone o tableta que te permita llevar ese registro y tomar así conciencia de las calorías que vas ingiriendo. Y quien dice una App en el móvil, dice una libreta o pequeño bloc, donde puedes escribir todas las notas necesarias para acordarte de todo lo que vas comiendo y bebiendo. Varios estudios de investigación han evidenciado que llevar un registro de las comidas es muy efectivo para la pérdida de peso.

Sé consciente de lo que comes

Pero no todo el mundo tiene la actitud o la constancia necesarias para anotar cada plato y bebida. Si ése es tu caso, lo

que puedes hacer es adoptar otro tipo de enfoque y tomar conciencia sobre lo que comes y sobre la cantidad de nutrientes que tu organismo necesita de verdad.

Presta atención a cómo se siente tu organismo, e intenta comer cuando tienes algo de hambre, y no cuando estás muy hambriento. En el segundo caso, es mucho más probable que comas mucho más de la cuenta.

Mientras ingieres, es bueno que te preguntes a tí mismo cuán lleno estás cada cierto número de bocados. Así no comerás más de lo que te hace falta para sentirte saciado.

A tu cerebro y estómago les puede llevar hasta 20 minutos reconocer la sensación de saciedad. Por esa razón, comer sin prisas y haciendo ese chequeo mental para averiguar el nivel de satisfacción te puede ayudar a comer menos. ■

VARIOS ESTUDIOS DE INVESTIGACIÓN HAN EVIDENCIADO QUE LLEVAR UN REGISTRO DE LAS COMIDAS ES MUY EFECTIVO PARA LA PÉRDIDA DE PESO

La VUELTA al COLE ya está aquí



Y para hacerla mucho más llevadera, en nuestra tienda de productos sin gluten de la calle Lanuza queremos celebrarlo con un 10%* de descuento en tu compra durante TODO el mes de septiembre. Solo tienes que decir en caja:

"Con Maná mi vuelta al cole es de 10"
y automáticamente nuestro equipo te aplicará el descuento en el momento de la compra.

Y si prefieres recibir la compra en casa, hazla online en www.manaproductossingluten.com introduciendo el código "VUELTAALCOLE" y benefíciate también de un 10%* en tu compra.

Encuétranos en c/ Lanuza 19 28028 (Madrid),
junto a la Asociación de Celíacos de Madrid
918 79 78 55 - mana@jhernando.com



Carencias nutricionales asociadas a la dieta **sin gluten**



La enfermedad celíaca puede ir acompañada de ciertas carencias nutricionales, tanto antes como después del diagnóstico.

Por **Cristina López**

Nutrición y Dietética, Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

DEBEMOS ACUDIR AL MÉDICO, QUIEN NOS MANDARÁ HACER LOS ANÁLISIS NECESARIOS Y ASÍ PODRÁ DETERMINAR SI EXISTE O NO ALGUNA CARENCIA

En el momento del diagnóstico, debido a la atrofia de las vellosidades intestinales que puede dar lugar a una mala absorción, los celíacos pueden presentar carencias de algunas vitaminas o minerales.

Para saber si ese es nuestro caso, debemos acudir al médico, quien nos mandará hacer los análisis necesarios y así podrá determinar si existe o no alguna carencia. En caso de que así sea, pautará la toma de un complemento vitamínico/mineral que aporte las cantidades recomendadas diarias. Su toma se hará siempre bajo su supervisión. El médico será quien haga el seguimiento correcto y pautará el tiempo que se debe tomar, siempre asegurando la ausencia de gluten en su composición.

Se debe tener en cuenta, que una vez eliminado el gluten de la alimentación, el intestino empezará a mejorar y a absorber todos los nutrientes de la dieta. Por tanto, las carencias se irán resolviendo a medida que el paciente se vaya recuperando, salvo que la dieta sin gluten no sea variada ni equilibrada, pudiendo persistir algunas carencias o aparecer otras nuevas.

A continuación, destacamos las principales carencias antes y después del diagnóstico:

ANTES DEL DIAGNÓSTICO

Hierro. Es un mineral importante para el transporte del oxígeno en el organismo. Su déficit puede provocar fatiga, debilidad, irritabilidad, jaquecas o dificultad para concentrarse. Es importante combi-

nar los alimentos con hierro o suplementos de hierro, con alimentos ricos en vitamina C, como cítricos, pimientos y otras frutas o verduras, ya que mejoran su absorción. Se encuentra en alimentos como carnes rojas, pescados, aves, mariscos, huevos, semillas, legumbres y verduras de hoja verde, como acelgas y espinacas. Aunque se debe tener en cuenta que la capacidad de absorción del hierro contenido en los alimentos vegetales va a ser peor.

Calcio. Ayuda en la formación de los huesos, la coagulación de la sangre y la contracción muscular. El déficit de calcio puede producir raquitismo en niños y osteomalacia u osteoporosis en adultos. Este mineral se encuentra principalmente en productos lácteos y espaldas de pescado, aunque también hay alimentos vegetales que lo contienen, como almendras, avellanas, nueces, bebidas vegetales enriquecidas con calcio, espinacas, soja, legumbres y frutas, como el kiwi o los higos. Al inicio del diagnóstico se puede sufrir una intolerancia temporal a la lactosa. Por tanto, si se quieren seguir tomando productos lácteos, se deben elegir aquellos que sean sin lactosa o tomar suplementos de lactasa.

Zinc. Este mineral ayuda en la inmunidad, cicatrización de heridas, síntesis de ADN y ARN, formación de espermatozoides y óvulos y en el sentido del gusto y olfato.

Establecimientos sin gluten



Nuevo restaurante con Acuerdo de Colaboración

El siguiente restaurante ha firmado el Acuerdo de Colaboración con la Asociación y ya dispone de carta sin gluten, después de haber visitado su establecimiento, asesorado a sus responsables y formado al personal.

RICOS TACOS

- Avenida Felipe II, 17. 28009 Madrid
- Tel: 910 149 664
- www.ricostacos.es



Nuevo obrador con Acuerdo de Colaboración

El siguiente obrador ha firmado el Acuerdo de Colaboración con la Asociación tras haber asesorado a sus responsables, visitado sus instalaciones, haber comprobado que las materias primas que emplean son sin gluten y haber formado al personal.

Elabora productos sin gluten, que además analizamos periódicamente.

LA FRUTA NO ES POSTRE

- Calle Paredes de Nava, 7. 28017 Madrid
- Tel: 667 618 225
- www.lafrutanoespostre.com



Gastronomía para celíacos con una carta especial de platos sin gluten, en la que destacan las pastas, pizzas y postres.



GRAM VÍA
da nicola
RESTAURANTE ITALIANO
Plaza de los Mostenses, 11 (Gran Vía)
28015 Madrid • 915 422 574

BREVES

HOTEL HOSPES PUERTA DE ALCALÁ

El restaurante del Hotel Hospes Puerta de Alcalá, hotel con Acuerdo de Colaboración, ha cambiado de nombre y ahora se llama "Malvar".

RESTAURANTE MALVAR

- Hotel Hospes Puerta de Alcalá****
- Plaza de la Independencia, 3. 28001 Madrid
- Tel.: 914 32 29 11
- www.hospes.com

LOLIAM

El obrador sin gluten Loliam ha empezado a vender sus productos a domicilio a través de la empresa Glovo.

- Calle Villalar, 6. 28001 Madrid
- www.loliam.com

LES PATISSERIES DE SANDRINE

El obrador online Les Patisseries de Sandrine ha cambiado su web. Estos son los nuevos datos:

- www.lespatisseriesdesandrine.es

0% GLUTEN

La cadena de franquicias 0% Gluten ha abierto un nuevo establecimiento en:

- Calle Josep Umbert, 34. 08402 Granollers, Barcelona

El establecimiento de 0% Gluten situado en el Mercado de Moncloa (**Calle Arcipreste de Hita, 10. Madrid**) ha cerrado temporalmente debido al cierre del mercado.

LA FARFALLA

El restaurante La Farfalla ha cerrado.

- Calle Santa María, 17. 28014 Madrid

MURGA MAZAPÁN

El obrador Murga Mazapán (**Calle Pamplona. Rivas-Vaciamadrid, Madrid**) ya no tiene Acuerdo de Colaboración con la Asociación.

MINFOOD

La tienda online Minfood (www.minfood.es) ya no es colaborador de la Asociación.



Nuevas entidades colaboradoras

Los siguientes establecimientos se han inscrito en la Asociación como Socio Colaborador y reciben la misma información y asesoramiento que cualquier socio celíaco para ofrecer un mejor servicio a los clientes afectados por esta patología.

ESCUELA DE ANIMACIÓN JUVENIL ACAI. CULTURA OCIO FORMACIÓN

- Calle Cardenal Monescillo, 15
- 13004 Ciudad Real
- Tel: 926 226 079
666 626 248
637 436 196
- www.acaiciudadreal.com

Ofrece campamentos para nuestros socios

HELADERÍA GIOLATTO

- Calle Atocha, 42. 28012 Madrid
- Tel: 911 256 050
- www.giolatto.com

TIENDA RUTA33CL

- Calle Hilarión Eslava, 38
- 28015 Madrid
- Tel: 910 179 334
- www.ruta33cl.com



RESTAURANTE AS DE BASTOS 100% SIN GLUTEN



C/ Doctor Bastos 9, Majadahonda - Madrid.
RESERVAS: 91 634 22 56 - 91 638 25 14



C/ Castilla 62, Madrid
RESERVAS: 91 795 78 55

Toda la carta es apta para celíacos
Celebración de eventos



www.asdebastos.es

Tarta de Queso con frutos del bosque sin horno y sin gluten

Ingredientes

PARA LA BASE

(para una tarta de 17 cm de diámetro):

- 125 g. de Cookies Proceli (sin gluten, con un aroma de vainilla)
- 30 g. de mantequilla derretida

PARA EL RELLENO:

- 250 ml. de nata para montar (35% de materia grasa como mínimo)
- 250 g. de crema de queso o queso batido desnatado
- 100 ml. de leche desnatada
- 90 g. de azúcar
- 2 sobres de cuajada en polvo

PARA LA SUPERFICIE:

- 50 g. de azúcar
- 100 g. de frutos del bosque
- 1 vaso de agua (150 ml)
- 2 hojas de gelatina

Preparación

PARA LA BASE:

- Trituramos la galleta, con las manos, o con la batidora de brazo, le añadimos la mantequilla, y mezclamos. Colocamos en la base del molde desmontable y prensamos la galleta con un vaso de cristal. Reservamos en la nevera 30 minutos.

PARA EL RELLENO:

- Ponemos en la batidora la nata para montar, el queso, la mitad de la leche y el azúcar. Batimos hasta mezclar todo, y ponemos la mezcla al fuego.

- Cuando hierva, añadimos los dos sobres de cuajada a la mitad de leche que habíamos reservado, mezclamos, y lo añadimos al cazo, sin parar de remover. Dejamos que dé otro hervor y retiramos del fuego. Añadimos la mezcla a nuestro molde, y reservamos en la nevera durante 2-3 horas, o hasta que la capa blanca haya solidificado.

PARA LA ÚLTIMA CAPA:

- Ponemos las frutas del bosque en un cazo a fuego medio, con un vaso de agua y el azúcar.
- Cuando hierva, añadimos las hojas de gelatina previamente hidratadas, y esperamos que dé un hervor. Esperamos a que temple, y añadimos esta mezcla a nuestra tarta.
- Dejamos enfriar 6 horas o toda la noche, desmoldamos, y listo. Ya tenemos nuestra deliciosa **tarta de Queso y frutos del Bosque sin gluten** y sin necesidad de usar el horno. ■



Pancakes con dulce de leche y frutos rojos sin gluten

Ingredientes

- 200 g. de harina Basic Mix de Proceli
- 2 huevos tamaño L
- 50 g. de mantequilla sin sal
- 250 ml. de leche
- 50 g. de azúcar blanco
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- Aceite en *spray* o mantequilla para engrasar la sartén

PARA DAR SABOR:

- Dulce de leche
- 100 g. de frutos rojos (arándanos, bayas, frambuesas...)



Preparación

- En un bol añadimos los ingredientes secos: el preparado Basic Mix de Proceli, el azúcar, la levadura y la sal. Mezclamos. Derretimos la mantequilla; se puede conseguir poniéndola en un vasito durante 5-10 segundos en el microondas.
- En otro bol mezclamos el huevo con la leche y la mantequilla, y batimos con unas varillas para que quede perfectamente mezclado.
- Añadimos los ingredientes líquidos a los ingredientes secos, poco a poco, mientras mezclamos con las varillas, para que no queden grumos. Entonces la masa estará lista.
- Engrasamos con aceite en *spray*, o un poco de mantequilla, una sartén pequeña antiadherente.
- Añadimos la masa a la sartén con la ayuda de un cazo o jarra, a fuego medio. Cuando salgan unas burbujas, le damos la vuelta a la masa para que se cocine por el otro lado. Estarán listas cuando se vean doraditas.

MONTAJE:

- Untamos dulce de leche en cada tortita, y ponemos frutos rojos a gusto. ¡Las tortitas americanas sin gluten están listas para comer! ■



Agradecimientos:

Receta cortesía de Jennifer Domínguez, de Pruebayopina.com

Avance de actividades octubre – noviembre – diciembre

TALLERES

TALLER DE NIÑOS

Dirigido a niños de 6 a 12 años. Mediante actividades y juegos, se enseñará a los más pequeños en qué consiste la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten. Se sortearán regalos.

- **Viernes, 27 de octubre, 18:00-19:30 horas.**
Haremos galletas de Halloween y merendaremos sin gluten.
- **Viernes, 24 de noviembre, 18:00-19:30 horas.**
Jugaremos a adivinar qué alimentos tienen o no gluten y merendaremos sin gluten.
- **Viernes, 15 de diciembre, 18:00-19:30 horas.**
Realizaremos figuritas de mazapán y merendaremos sin gluten.

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 5 €. **Reserva de plazas:** Por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org) indicando nombre, apellidos y edad de los asistentes, así como un teléfono móvil de contacto de los padres. **Comunicar si los niños padecen alguna alergia o intolerancia alimentaria.** **Lugar:** Sede de la Asociación.

TALLER DE COCINA PARA JÓVENES

Taller participativo dirigido a jóvenes celíacos que deseen iniciarse en la cocina sin gluten.

- **Sábado, 21 de octubre, 17:00-20:00 horas.**

Cocinaremos con las manos en la masa: Pizza y Pasta Fresca.

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 10 €. **Reserva de plazas:** Por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org) indicando nombre y apellidos de los asistentes y un teléfono de contacto.

Lugar: Sede de la Asociación.

TALLER DE COCINA PARA ADULTOS

Dirigido a adultos. Se mostrará cómo elaborar diferentes recetas sin gluten.

- **Sábado, 21 de octubre, 10:30-13:30 horas.**

Monográfico "Imprescindibles italianos" sin gluten: pizza, pasta fresca y tiramisú.

- **Sábado, 4 de noviembre, 10:30-13:30 horas.**

Especial "Recetas sin cereales y sin lácteos". Con la panificadora **Zero-Glu** se realizarán unas recetas "especiales" para todas aquellas personas que además de ser celíacos no pueden tomar lácteos ni cereales (arroz): Pan de sarraceno, panecillos de yuca y tartitas de almendra y zanahorias.

- **Sábado, 18 de noviembre, 17:00-20:00 horas.**

Especial "Lo más básico sin gluten": pan básico con mix, pan básico sin preparados panificables y bizcocho para tartas o desayunos.

- **Sábado, 16 de diciembre, 10:30-13:30 horas.**

Especial "Los clásicos de la Navidad sin gluten": roscón sin preparados panificables, roscón con mix y Panettone.

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 10 €. **Reserva de plazas:** Por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org) indicando nombre y apellidos de los asistentes y un teléfono de contacto. **Lugar:** Sede de la Asociación.



ESCUELAS DE PACIENTES

Las Escuelas de Pacientes son impartidas por nuestra psicóloga, Teresa Arce, con la finalidad de orientar a los padres de niños y adolescentes celíacos a la hora de gestionar la problemática asociada a la enfermedad de sus hijos. También se imparte una modalidad dirigida a los propios celíacos cuando ya son adultos, con el fin de ofrecerles las pautas más adecuadas para afrontar su enfermedad.

MI HIJO PEQUEÑO ES CELÍACO

Dirigida a padres de celíacos menores de 10 años. Consta de dos sesiones de dos horas:

- **1ª sesión: Miércoles, 27 de septiembre, 18:30-20:30 horas.**
- **2ª sesión: Miércoles, 4 de octubre, 18:30-20:30 horas.**

Inscripción: Gratuita para padres de socios. Resto de participantes: 30 €. **Reserva de plazas:** Por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org) indicando nombre y apellidos de los asistentes y un teléfono de contacto. **Lugar:** Sede de la Asociación.

MI HIJO ADOLESCENTE ES CELÍACO

Dirigida a padres de adolescentes celíacos mayores de 10 años. Consta de una sola sesión de dos horas.

- **Miércoles, 15 de noviembre, 18:30-20:30 horas.**

Inscripción: Gratuita para padres de socios. Resto de participantes: 15 €. **Reserva de plazas:** Por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org), indicando nombre y apellidos de los asistentes y un teléfono de contacto. **Lugar:** Sede de la Asociación.

SOY CELÍACO: AFRONTAMIENTO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

Dirigida a celíacos adultos a partir de 18 años. Consta de una sola sesión de dos horas.

- **Miércoles, 29 de noviembre, 18:30-20:30 horas.**

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 15 €. **Reserva de plazas:** Por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org) indicando nombre y apellidos de los asistentes y un teléfono de contacto. **Lugar:** Sede de la Asociación.

PRUEBAS GENÉTICAS

El laboratorio Genyca realizará el estudio genético de predisposición a enfermedad celíaca a partir de una muestra de saliva con importantes descuentos. Un resultado negativo descarta la enfermedad con una certeza cercana al 99%. Si el resultado es positivo, puedes consultar con la Asociación cómo interpretarlo y qué tienes que hacer en ese caso.

- **Jueves, 21 de septiembre, 16:00-19:00 horas.**
- **Jueves, 19 de octubre, 16:00-19:00 horas.**
- **Jueves, 16 de noviembre, 16:00-19:00 horas.**

Importe: Socios y familiares (padres, hermanos, hijos, abuelos): 105 €; Resto: 160 €. Deberá abonarse en efectivo o con tarjeta en el momento de la toma de la muestra. El coste habitual de esta prueba es de 195 €. **Cita previa:** 916 346 106. **Lugar:** Sede de la Asociación.

SEMANA DE LA CIENCIA

La Semana de la Ciencia de Madrid es un evento de divulgación científica y participación ciudadana organizado por la Fundación *madri+d* que ofrece al público la oportunidad de conocer de cerca el trabajo que realizan los científicos, sus investigaciones, motivaciones y esfuerzos. Permite a la sociedad conocer los últimos avances de la ciencia. Se celebra del **6 al 19 de noviembre** y desde hace años la Asociación participa organizando dos actividades:

TALLER DE EXTRACCIÓN DE ADN DE SALIVA Y GENÉTICA DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

En este taller teórico-práctico explicaremos qué es el ADN, los cromosomas y los genes. Conoceremos cuál es la base genética de la enfermedad celíaca y su herencia y aprenderemos mediante juegos cómo se transmiten las variantes genéticas que predisponen a padecerla y cómo se interpreta su riesgo. Por otro lado, con la colaboración del laboratorio Genyca, los participantes realizarán una extracción de ADN a partir de su propia saliva, utilizando un método casero. Será el **martes 7 de noviembre a las 18:00 horas en nuestra sede.**

Para asistir es necesario inscribirse previamente por teléfono (917 130 147) o por correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org) y haber recibido la confirmación de la Asociación. **El plazo de inscripción se abrirá el lunes 23 de octubre.**

TALLER DE COCINA:

PANES CON HARINAS "PARTICULARES" SIN GLUTEN

En este taller se mostrará cómo elaborar panes sin gluten a partir de diferentes harinas obtenidas de cereales sin gluten (maíz, arroz, mijo, teff), pseudocereales (trigo sarraceno, quínoa), leguminosas (soja, garbanzos) y frutos secos (almendras, castañas). Tendrá lugar el **sábado 18 de noviembre a las 10:30 horas en nuestra sede.**

Para asistir, es necesario inscribirse previamente por teléfono (917 130 147) o por correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org) y haber recibido la confirmación por parte de la Asociación. **El plazo de inscripción se abrirá el lunes 23 de octubre.**

XXVIII JORNADA DE FORMACIÓN PARA EMPRESAS DE RESTAURACIÓN DE COLECTIVIDADES

El 28 de septiembre, la Asociación impartirá la 28ª edición de esta jornada dirigida al personal de las empresas encargadas del servicio de comedor de los centros educativos de la Comunidad de Madrid.

Pueden asistir profesionales de la hostelería en general y encargados de la alimentación en los centros educativos, ya sean jefes de cocina, cocineros, ayudantes o monitores de comedor. Se entregará documentación y se ofrecerá información actualizada sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten, explicando el procedimiento recomendado para elaborar menús sin gluten con garantías.

La convocatoria será remitida por la Asociación a las diferentes empresas de restauración con las que mantiene contacto. Asimismo, la Consejería de Educación la enviará a todos los centros escolares públicos o privados, al ser obligatorio ofrecer alternativas sin gluten a los alumnos celíacos que se quedan al comedor. Si tienes niños en edad escolar que se quedan al comedor, te rogamos hagas llegar también esta información a los responsables.

- **Jueves, 28 de septiembre, 18:00-19:30 horas.**

Inscripción: Para asistir es necesario cumplimentar un formulario de inscripción que se podrá solicitar a la Asociación en el teléfono 917 130 147, o bien en el correo electrónico secretaria@celiacosmadrid.org. El plazo de inscripción es del 1 al 25 de septiembre, ambos inclusive. **Lugar:** Salón de Actos de la Fundación ONCE. Calle Sebastián Herrera, 15. 28012 Madrid.



IX CURSO DE DIAGNÓSTICO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA Y LA SENSIBILIDAD AL GLUTEN/TRIGO

El **Hospital Universitario La Paz** de Madrid acoge la novena edición de este curso de formación para personal sanitario. Consta de **7 horas lectivas acreditadas** a través de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

Está dirigido a profesionales sanitarios de **Atención Primaria** y a médicos especialistas en las áreas implicadas en la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten, como **Aparato Digestivo, Alergología, Dermatología, Neurología, Psiquiatría, Endocrinología, Reumatología o Ginecología**, así como a otras especialidades relacionadas con las Ciencias de la Salud, como **Enfermería, Inmunología, Genética, Análisis Clínicos y Nutrición**.

El objetivo es actualizar el conocimiento de las diferentes patologías asociadas al consumo de alimentos con gluten y repasar las novedades relativas a su diagnóstico: pruebas diagnósticas vigentes, interpretación de sus resultados y protocolos recomendados en la actualidad.

El programa del curso y el boletín de inscripción serán publicados en nuestra web a finales de septiembre.

No dudes en comunicárselo a tu médico por si está interesado en asistir.

Carrefour

No Gluten!



La gama de productos pensados para ti

Panes de molde, baguettes, bizcochos, magdalenas, bases de pizza, pan rallado, pan de hamburguesas, preparado panificable, varitas de pescado...

Productos que cuidan de ti al precio que te mereces.

Descubre más en: <https://www.carrefour.es/crf-no-gluten/mas-info/>

Comidas informales **CON** sabor internacional

Degusta una pizza al más puro estilo italiano, triunfa en tus barbacoas con la hamburguesa más gourmet o disfruta de un hot dog en una tarde informal con los tuyos.

HOT DOG

CON diversión:

Para tus momentos de ocio, el eterno Hot Dog, CON los condimentos siempre a tu gusto.



Pizza Base

CON creatividad:

Da rienda suelta al pizzaiolo que llevas dentro CON nuestra Base de Pizza.



BURGER XL

CON gran tamaño:

Conviértete en un cocinero gourmet CON nuestro pan Burger XL, más saludable que nunca.

RECETA MEJORADA:

- Más consistente
- Más tierna
- Menos azúcar
- Menos sal



www.proceli.com

