

sin gluten

MAGAZINE

Nº 12 Marzo 2019. 2,50 euros

Recomendaciones
para introducir
el gluten en la **dieta**
de los **bebés**

Enfermedad **celíaca**,
enfermedad
de **Crohn** y
colitis ulcerosa



La **enfermedad celíaca**
y las **desconocidas**
conexiones con
algunos desórdenes

El **gluten** y su relación
con la **depresión**
y el **estado de ánimo**

La **enfermedad**
celíaca
en **femenino**

Josefa Barrio

“Estudiamos la **calidad de vida**
en **niños** y **adolescentes**
con **enfermedad celíaca**”

Día Nacional Del Celíaco

Fina, crujiente y sin gluten



¡Naturalmente!

Disfruta todo el sabor y la calidad de las pizzas Ristorante de Dr. Oetker con la seguridad de que están hechas con ingredientes libres de gluten desde el origen. En dos sabores, Mozzarella y Jamón, y con su característica masa fina y crujiente, son una delicia hecha para ti.



La calidad es la mejor receta.

www.oetker.es



sin gluten



Día Nacional Del Celíaco

2ª ÉPOCA. Nº 12 MARZO 2019

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

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

Ana Zurrón Sandín

Nutrición, Dietética

y Seguridad Alimentaria

Blanca Esteban Luna

Cristina López Ruíz

Investigación y Formación

Juan Ignacio Serrano Vela

Marketing

Magdalena Moreno Velázquez

Comunicación

Nuria Peralbo Rodríguez

José A. Díaz Maroto

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:

Monterreina Comunicación S.L.U.

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.

Sumario

04 Editorial

06 Reportaje

10 Congreso

14 Entrevista

18 Reportaje

22 Artículo

24 Artículo

26 Reportaje

28 Dónde Comer

30 Reportaje

34 Viajar Sin Gluten

36 Sabías Que...

37 Sabías Que...

38 Productos Sin Gluten

39 Píldoras

40 Reportaje

41 Noticias

45 Establecimientos

46 Recetas

48 Avance Actividades

¿Cuestión de sexo?

La enfermedad celíaca en femenino

VI Congreso Nacional de la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca

Josefa Barrio

“Estudiamos la calidad de vida en niños y adolescentes con enfermedad celíaca”

Día Nacional Del Celíaco

Enfermedad celíaca, enfermedad de crohn y colitis ulcerosa

Recomendaciones para introducir el gluten en la dieta de los bebés

El gluten y su relación con la depresión y el estado de ánimo

Sevilla sin gluten

La enfermedad celíaca y las desconocidas conexiones con algunos desórdenes

Creta y Asturias sin gluten

Antibióticos y supresores de ácido gástrico, relacionados con las alergias infantiles

Gran importancia de los síntomas no intestinales en niños en el momento del diagnóstico

Lista de Productos Sin Gluten 2018-2019

La infección por enterovirus puede ser detonante de enfermedad celíaca

Establecimientos sin gluten

Magdalenas / Bizcocho de plátano

Abril - mayo - junio

**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.





¿Cuestión de **sexo**?

Estos días celebrábamos el día de la mujer y, al hilo del mismo, aprovechamos para hacer algunas reflexiones sobre la mujer y la enfermedad celíaca.

Como muchos sabéis, la enfermedad celíaca, como todas las enfermedades del sistema inmunológico, son enfermedades que tienen una prevalencia muy superior en las mujeres. En nuestro caso, en tanto la EC como la sensibilidad al gluten se diagnostican dos veces más en mujeres que en varones. Dentro del ranking de enfermedades autoinmunes, es una de las de más baja incidencia en las mujeres, ya que en algunas otras el porcentaje alcanza el 80%.

Al inicio del año 2019 teníamos en la Asociación 5.875 socias (66%) y 3.041 socios (34%), y durante el año 2018 el 70% de los asociados fueron mujeres. En las altas el porcentaje de mujeres es algo mayor, y esto es debido a que están creciendo las altas de adultos y, entre éstos, la prevalencia de mujeres es superior a la del colectivo infantil.

Esto son las cifras de la enfermedad celíaca, pero lo relevante en el caso de España es la cantidad y calidad de profesionales femeninas que están liderando la investigación y la clínica de la enfermedad celíaca.

Hace unas semanas decidimos que el día de la mujer podía ser un buen momento para resaltar la labor y realizar un homenaje a las mujeres que desde la medicina y la investigación están contribuyendo a mejorar la calidad de vida de los celíacos. Por este motivo publicamos, en este número, un artículo sobre cinco grandes mujeres, que cada una en su ámbito de trabajo, son líderes a nivel nacional e incluso más allá de nuestras fronteras. Hemos seleccionado a estas cinco doctoras, pero podíamos haber incluido muchas más, que están o han estado liderando investigaciones punteras, sociedades científicas, servicios de hospitales, demostrando un gran nivel de competencia y ayudando a que la enfermedad celíaca sea cada vez mejor diagnosticada y tratada en España.

Por último, no quiero acabar este editorial sin recordarnos los grandes eventos que tenemos en estos meses, el 27 de Mayo el día sin Gluten en el Colegio, que el año pasado tuvo la participación de cerca de 500 colegios y más de 100.000 alumnos; el 25 de mayo, el congreso de pacientes, que este año se celebrará en el Hospital 12 de Octubre, que es la segunda edición y que el año pasado tuvo una gran acogida con más de 250 pacientes; y por último, la cuarta edición de la carrera CorrerSin-GLU10, que será el 9 de Junio y que ya se ha consolidado como uno de los grandes eventos de la Asociación. ■

Roberto Espina Cerrillo

Director

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

TU MARCA 

Carrefour

TU ELECCIÓN EN CALIDAD Y PRECIO



AHORA TUS PICOS TAMBIÉN SIN GLUTEN

En Carrefour damos la bienvenida a los nuevos **picos de pan** a nuestra gama de productos específicos para celiacos, **elaborados sin gluten**. Elaborados en España con aceite de oliva, estos deliciosos acompañantes de tus aperitivos y comidas cuidan de ti al mismo tiempo que de tu bolsillo... porque mereces cuidarte, pero siempre al mejor precio.

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

La gama de productos pensados para ti

La enfermedad celíaca en femenino

EN ESTAS PÁGINAS, OFRECEMOS UNA PEQUEÑA MUESTRA
DE **ALGUNAS DE LAS MUJERES QUE MÁS CONTRIBUYEN A MEJORAR LA VIDA**
DE LAS PERSONAS CELÍACAS Y SENSIBLES AL GLUTEN.





**Cristina
Molina
Rosell**

El 8 de marzo se celebró el Día Internacional de la Mujer. Aprovechando esta ocasión, desde la Asociación hemos querido hacer un reconocimiento a algunas de las profesionales más destacadas dentro del ámbito de la enfermedad celíaca.

Gracias al trabajo de estas mujeres desde ámbitos como la gastroenterología pediátrica, la seguridad alimentaria, la nutrición, el diagnóstico o la prevención, se ha avanzado en el conocimiento de la enfermedad celíaca y en la normalización social de este colectivo de pacientes.

Doctora en Farmacia, experta en ciencia y tecnología de alimentos.

- Dirige desde 2016 el Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos (IATA) del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), ubicado en Paterna (Valencia).
- Preside la Sociedad Española de Técnicos Cerealistas, y es miembro de varias sociedades científicas nacionales (entre ellas, la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca) e internacionales.
- Su investigación se centra en la mejora tecnológica y nutricional de productos elaborados a partir de cereales, también sin gluten.



**Yolanda
Sanz
Herranz**

Doctora en Farmacia. Profesora de Investigación del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

- Es experta en microbiota intestinal y dirige el grupo de investigación de Ecología Microbiana, Nutrición y Salud del Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos (IATA) del CSIC ubicado en Paterna (Valencia).
- Su especialización ha pasado por centros de relevancia internacional de Reino Unido, Holanda, Francia, Italia, República Checa y Canadá.
- Descubrió una cepa bacteriana, *Bifidobacterium longum* ES1, que está significativamente disminuida en el intestino de pacientes celíacos, en comparación con las personas sanas. Obtuvo la patente por este descubrimiento, y esta cepa ha sido incorporada en diversos productos alimenticios destinados a pacientes celíacos y en diversos complementos alimenticios, que la incorporan como probiótico para mejorar la salud intestinal de los pacientes.



**Edurne
Simón
Magro**

Doctora en Farmacia. Profesora e investigadora en la Facultad de Farmacia de la Universidad del País Vasco.

- Dirige el Laboratorio de Análisis de Gluten de la Universidad del País Vasco, el único laboratorio público acreditado para el análisis de gluten en alimentos en nuestro país.
- Su laboratorio fue uno de los 15 laboratorios internacionales que participaron en la validación del método ELISA R5 para el análisis de gluten en alimentos en 2001. A partir de ahí, el CODEX alimentario fijó en 20 partes por millón la cantidad máxima de gluten admitida en los productos aptos para celíacos, límite que después fue adoptado por la legislación europea sobre el etiquetado sin gluten, en vigor desde 2009.
- Su investigación actual se centra en la adecuación nutricional de las dietas sin gluten, tras haber tabulado el contenido en nutrientes de los productos específicos sin gluten (información inexistente hasta el momento) y tras haber desarrollado una herramienta informática para la elaboración de dietas adaptadas a diferentes necesidades.

GRACIAS AL TRABAJO DE ESTAS MUJERES, SE HA AVANZADO EN EL CONOCIMIENTO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA Y EN LA NORMALIZACIÓN SOCIAL DE ESTE COLECTIVO DE PACIENTES



HEMOS QUERIDO APROVECHAR LA OCASIÓN PARA OFRECEROS UNA PEQUEÑA MUESTRA DE ALGUNAS DE LAS MUJERES QUE MÁS HAN CONTRIBUIDO A MEJORAR LA VIDA DE LAS PERSONAS CELÍACAS Y SENSIBLES AL GLUTEN



Carolina Sousa Martín

Doctora en Farmacia. Catedrática en el Departamento de Microbiología y Parasitología en la Universidad de Sevilla.

- Su carrera dio un vuelco hace 15 años: abandonó sus investigaciones con plantas para centrarse en el estudio de la enfermedad celíaca, siendo la suya una de las carreras de mayor éxito en este campo y ejemplo de transferencia tecnológica del conocimiento científico.
- Sus investigaciones básicas sobre la toxicidad del gluten han dado lugar a importantes hallazgos científicos, como la diferente toxicidad de las avenas según su variedad. Asimismo, han permitido el desarrollo de novedosos métodos analíticos, con aplicaciones tanto en la seguridad alimentaria, con métodos de detección de gluten en alimentos y en superficies, como en el ámbito clínico, con los métodos de análisis de gluten en heces y orina para el control de la dieta sin gluten. Especialmente, éstos últimos han supuesto un salto cualitativo en lo que se refiere al seguimiento de los pacientes celíacos, y algunos países como Estados Unidos ya incluyen estas pruebas en la rutina de control de sus pacientes y además están siendo empleados en diferentes ensayos clínicos de la industria farmacéutica.



Isabel Polanco Allué

Doctora en Medicina y Cirugía. Catedrática de Pediatría en la Universidad Autónoma de Madrid. Ex jefe de Servicio de Pediatría en el Hospital Universitario La Paz de Madrid.

- Preside la Fundación Carlos Vázquez y es miembro de numerosas sociedades científicas nacionales e internacionales relacionadas con la enfermedad celíaca, la gastroenterología pediátrica y la nutrición.
- Su nombre es sinónimo indiscutible de enfermedad celíaca y es un referente mundial en este campo. Ha liderado más de 40 proyectos de investigación en el campo de la enfermedad celíaca, y cuenta con más de 300 artículos publicados en revistas científicas y numerosos libros. Además, ha dirigido más de 20 tesis doctorales sobre el tema. Discípulos suyos desarrollan su carrera profesional en hospitales y universidades de medio mundo.
- Sus más recientes aportaciones han sido la coordinación clínica del nuevo Protocolo para el Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celíaca publicado en 2018, y la participación en el mayor estudio internacional realizado sobre la prevención de la enfermedad celíaca, el proyecto *PreventCD*, llevado a cabo en Europa entre 2007 y 2014. ■

Para que
todos disfruten,
Buitoni
sin gluten
¡Pruébalas!



VI Congreso Nacional de la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca

CÓRDOBA ACOGIÓ EL PASADO MES DE NOVIEMBRE EL SEXTO CONGRESO NACIONAL DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ENFERMEDAD CELÍACA (SEEC), **UN EVENTO QUE REÚNE CADA DOS AÑOS A LOS INVESTIGADORES MÁS DESTACADOS DE NUESTRO PAÍS EN ESTE CAMPO Y QUE CUENTA CON LA PRESENCIA DE INVITADOS INTERNACIONALES.** AQUÍ RECOPIAMOS ALGUNOS DE LOS TEMAS MÁS INTERESANTES QUE SE TRATARON EN RELACIÓN CON LAS DIFICULTADES QUE ENTRAÑA EL DIAGNÓSTICO EN ALGUNAS OCASIONES.



Por **Juan Ignacio Serrano Vela**, responsable de Investigación de la Asociación.

La importancia de una buena biopsia

La evaluación histológica de las biopsias es una de las claves en el diagnóstico de la enfermedad celíaca, y no siempre la muestra es adecuada para su estudio por una mala toma o una manipulación (orientación, corte, etc.) deficiente. En una revisión de en torno a 900 biopsias realizada en el Hospital La Fe de Valencia, se concluyó que alrededor de un 3,5% de las muestras no eran válidas para su estudio, aunque la mayoría de ellas (22 de 27) pudieron ser finalmente evaluadas tras ser reorientadas. En los 5 casos restantes fue necesaria la toma de una nueva biopsia. Pese a todo, como expuso la **Dra. Ester Donat**, estos datos mejoran los de otros hospitales, en los que llegan a ser inválidas entre el 6% y el 10% de las muestras.

Linfograma intraepitelial para casos dudosos

El estudio de los linfocitos intraepiteliales por citometría de flujo tras la toma de biopsias de duodeno, es una técnica que se incorpora para el diagnóstico de la enfermedad celíaca en casos dudosos. Esto es así tras la publicación del nuevo Protocolo para el Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celíaca del Ministerio de Sanidad.

Consiste en estudiar dos subpoblaciones de linfocitos intraepiteliales: los **linfocitos gamma-delta**, que aumentan, y los **linfocitos CD3-negativo**, que disminuyen hasta casi desaparecer, dentro del cómputo total de linfocitos intraepiteliales, que en su conjunto aumentan durante la fase activa de la enfermedad (mientras se consume gluten). Combinando ambos parámetros, la técnica puede alcanzar

una sensibilidad del 96% (si nos fijamos solo en el aumento de los primeros) y una especificidad del 97%, si tenemos en cuenta ambos, según datos presentados por el **Dr. Fernando Fernández Bañares** (Hospital Mutua Terrassa, Barcelona) tras un metaanálisis realizado a partir de 5 publicaciones (extraídas de las 29 seleccionadas inicialmente a partir de un total de 261 en las que se investigaba con esta técnica). El problema es establecer puntos de corte fiables para determinar la significancia del aumento o disminución de las subpoblaciones mencionadas.

El Hospital Clínico San Carlos de Madrid utiliza como límite el 10% para ambos parámetros, de forma que consideran positiva una biopsia que muestre más de un 10% de linfocitos gamma-delta y menos de un 10% de linfocitos CD3-negativo. Con estas referencias evaluaron la validez de realizar el estudio en las 2 horas posteriores a la toma de la biopsia o a las 24 horas. La conclusión, mostrada por la **Dra. Marta Fernández Prieto**, es que no influye en el recuento de la subpoblación gamma-delta, pero sí en la CD3-negativo, aunque sólo en el caso de estar por encima del 10%, lo que de entrada descarta ya la enfermedad celíaca y por tanto no consideran que sea relevante.

Persistencia de síntomas a pesar de la dieta sin gluten

En algunos pacientes adultos no se termina de producir la remisión de los síntomas a pesar de hacer correctamente la dieta sin gluten en vista de los resultados analíticos de anticuerpos en sangre y de las revisiones dietéticas por parte de nutricio-

nistas. En estos casos el **Dr. Miguel Montoro** (Hospital San Jorge, Huesca) sugiere valorar si existen problemas adicionales como **intolerancias a azúcares** (lactosa, fructosa), **sobrecrecimiento bacteriano** o **colitis microscópica**. Esta última es 10 veces más común en pacientes celíacos que en población general y se da preferentemente en mujeres fumadoras y con tratamiento antiinflamatorios.

Persistencia de atrofia vellositaria a pesar de la dieta sin gluten

Se estima que entre el 4% y el 79% de los pacientes celíacos adultos siguen presentando atrofia de vellosidades, a pesar de la dieta sin gluten (depende, entre otros factores, del periodo transcurrido entre el diagnóstico y la repetición de la biopsia). Esto se asocia con un **mayor riesgo de fracturas de cadera y procesos linfoproliferativos**. El estudio CADER evalúa esta situación en España, con la participación de 8 hospitales y un total de 76 pacientes hasta la fecha, que han seguido un control clínico, analítico y dietético cada 6 meses hasta la repetición de la biopsia a los 2 años del diagnóstico. Los resultados muestran, en palabras del **Dr. Fernando Fernández Bañares**, que un 20% de los pacientes siguen sufriendo síntomas tras dos años de dieta. Y, lo más llamativo, que hasta el 53% siguen con atrofia de vellosidades, sobre todo mayores de 45 años. Es de destacar que 3 de cada 4 de estos casos de atrofia persistente no refieren ningún síntoma ni presentan elevación de anticuerpos antitransglutaminasa en sangre, de lo que se deduce que **la remisión clínica y serológica no siempre implica recuperación histológica**.

EN ALGUNOS PACIENTES ADULTOS NO SE TERMINA DE PRODUCIR LA REMISIÓN DE LOS SÍNTOMAS, A PESAR DE HACER CORRECTAMENTE LA DIETA SIN GLUTEN





CIERTAS SITUACIONES PUEDEN LLEVAR AL DIAGNÓSTICO ERRÓNEO DE ENFERMEDAD CELÍACA POR LA OBSERVACIÓN DE ATROFIA DE VELLOSIDADES, A PESAR DE NO ESTAR ELEVADOS LOS ANTICUERPOS DE ENFERMEDAD CELÍACA EN SANGRE

Atrofia vellositaria en ausencia de anticuerpos

Ciertas situaciones pueden llevar al diagnóstico erróneo de enfermedad celíaca por la observación de atrofia de vellosidades, a pesar de no estar elevados los anticuerpos de enfermedad celíaca en sangre. Las **causas más habituales de estas atrofias seronegativas que no son enfermedad celíaca** fueron expuestas por la **Dra. Beatriz Arau** (Hospital Mutua Terrassa, Barcelona) y son el **sobrecrecimiento bacteriano**, la infección por el protozoo parásito *Giardia lamblia*, la presencia de la bacteria *Helicobacter pylori* en el estómago y el consumo habitual de un fármaco para la hipertensión: el **Olmesartán**.

Enfermedad celíaca en ausencia de DQ2 y DQ8

La enfermedad celíaca se asocia con las variantes proteicas HLA-DQ2.5 (combinación de los alelos DQA1*05 y DQB1*02) y HLA-DQ8 (alelos DQA1*03 y DQB1*03:02), presentes en la práctica totalidad de los pacientes. La primera en más del 90% y la segunda, en más del 5%. El pequeño porcentaje que resta no presenta ninguna de ellas, o bien posee sólo uno de los alelos de la proteína DQ2.5: el alelo DQA1*05 (la proteína resultante se llama DQ7.5) o el alelo DQB1*02 (la proteína resultante se llama DQ2.2). La presencia aislada de estas "medias variantes DQ2" ha sido recientemente admitida como "compatible" con la enfermedad celíaca, y se empieza a estudiar su impacto.

La **Dra. Concepción Núñez** (Hospital Clínico San Carlos, Madrid) presentó los resultados genéticos de estos sujetos celíacos con genéticas atípicas, **tras recopilar los datos de 2.182 niños y 700 adultos** de 10 hospitales repartidos en 5 comunidades autónomas. En total **encontró un 2% de niños y un 4% de adultos negativos para DQ2.5 y DQ8**. La mayoría de ellos presentaban la variante DQ2.2 y muy pocos tenían total ausencia de estas proteínas de riesgo. Estos niños eran preferentemente monosintomáticos y no pertenecían a ningún grupo de riesgo; los adultos mostraban menor grado de lesión histológica.

Diagnóstico sin biopsia

Los criterios diagnósticos ESPGHAN 2012 admiten el diagnóstico sin biopsia en niños y adolescentes con cuadro clínico de enfermedad celíaca, anticuerpos IgA anti-transglutaminasa positivos con valores 10 veces por encima del normal, anticuerpos IgA antiendomiso positivos a cualquier nivel y presencia de al menos una de las variantes de riesgo HLA: DQ2 ó DQ8. Pero, ¿qué ocurre si el paciente es asintomático? ¿Es fiable el diagnóstico sin biopsia, siendo positivos los 3 parámetros mencionados? Según datos de la **Dra. Ester Donat** (Hospital La Fe, Valencia), el diagnóstico fallaría hasta en un 11,6% de estos casos.

Parece enfermedad celíaca, pero...

La **Dra. Carmen Ribes** (Hospital La Fe, Valencia) presentó 2 casos clínicos pediátricos, en los que todo apuntaba a enfermedad celíaca y, sin embargo, el verdadero problema era...

- **...Helicobacter pylori.** El paciente, con madre y tía celíacas, dolor epigástrico, genética de riesgo y anticuerpos antitransglutaminasa ligeramente elevados, no mostraba ninguna lesión en la biopsia de duodeno. Al erradicar la bacteria se resolvió el problema.
- **...Giardia lamblia.** La paciente tenía síntomas compatibles con la enfermedad celíaca, anticuerpos antitransglutaminasa y antiendomiso positivos, y también predisposición genética. Sin embargo, la biopsia era normal. El análisis de heces reveló la presencia de este parásito.

Por otro lado, inicialmente puede parecer enfermedad celíaca, luego dejar de parecerlo y, finalmente, confirmarse la enfermedad celíaca. Es el caso de una paciente con síntomas compatibles con la enfermedad celíaca, anticuerpos antitransglutaminasa y antiendomiso positivos, genética positiva y biopsia normal. Sin retirar el gluten de la dieta, una revisión realizada 3 meses después muestra valores negativos en ambos anticuerpos. Sin embargo, 2 años después vuelve a ser evaluada y los anticuerpos están nuevamente elevados. En este caso, al realizar nuevamente la biopsia, se observa lesión Marsh tipo 2 y se decide retirar el gluten, con la recuperación de la paciente. ■

Accede al resumen completo de este congreso en www.celiacosmadrid.org



**Todos los meses
sorteamos
UN LOTE DIFERENTE DE
PRODUCTOS ESGIR**

Síguenos y participa en:



esgirsingluten



esgiralimentacion





“Estudiamos la **calidad de vida**
en **niños y adolescentes**
con **enfermedad celíaca**”



Josefa Barrio

ENTREVISTA A **JOSEFA BARRIO**, DOCTORA EN MEDICINA Y MÉDICO ESPECIALISTA EN GASTROENTEROLOGÍA PEDIÁTRICA EN EL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE FUENLABRADA (MADRID). Por **Manel Torrejón**

Josefa Barrio atiende a muchos niños con enfermedad celíaca en su consulta de Gastroenterología Pediátrica en el Hospital Universitario de Fuenlabrada (Madrid). Además, también investiga sobre la patología, y lo hace prestando atención a un tema

al que no se ha solido prestar suficiente atención: la calidad de vida de los pacientes. En estas investigaciones, la doctora Barrio ha contado con la ayuda de la Asociación, que también desea aprender más sobre cómo afecta la enfermedad a la vida cotidiana de los pacientes.



La doctora lleva muchos años investigando acerca de la calidad de vida de los niños celíacos y de los niños con otras patologías digestivas. El primer estudio se hizo a través de la Asociación, y ahora se está ampliando a otras comunidades autónomas.

“La calidad de vida es un aspecto muy importante de nuestras vidas, que los profesionales de la salud debemos conocer si queremos ayudar a nuestros pacientes a ser más felices y a sentirse como los demás”.

¿Qué le impulsó a dedicarse a la gastroenterología?

Cuando elegí mi especialidad, mi ilusión era poder dedicarme a la pediatría y a los problemas de salud en la infancia. Cuando empecé a realizar la especialidad de pediatría, enseguida me llamaron la atención la nutrición y los problemas digestivos en los niños, que centran gran parte de los problemas de salud en la infancia y que van unidos a muchas enfermedades de este grupo de edad. En mi opinión, la enfermedad celíaca es la enfermedad pediátrica por excelencia, aunque cada vez son más frecuentes los diagnósticos en adultos.

¿A partir de qué momento comienza a investigar sobre la enfermedad celíaca?

Mis primeras investigaciones se centraron en la enfermedad celíaca. En 2008 comencé a trabajar con la Asociación de Celíacos de Madrid. El tema de la calidad de vida de los pacientes nos llamaba cada vez más la atención. Así que decidimos hacer un primer estudio, a través de la Asociación, que nos mostró resultados interesantes. Este primer estudio se hizo en niños y adultos, y fue el primer paso para centrar mis estudios en este tema. Esta investigación nos permitió conocer aspectos de la enfermedad que no solemos preguntar en las consultas en el día a día. Se trataba de saber cómo viven los pacientes su enfermedad y cómo afrontan el tener que hacer una dieta especial, con restricción de alimentos. Es importante para ayudar a nuestros pacientes a tener un mayor bienestar en su vida.

A LOS NIÑOS LES PREOCUPAN MÁS SUS RELACIONES CON OTROS NIÑOS Y PODER HACER LAS MISMAS COSAS QUE HACEN LOS AMIGOS



Doctoras Martínez Escribano, Josefa Barrio Torres y Cristina Perez Fernández.

SE DEMOSTRÓ QUE LOS PACIENTES QUE NO REALIZABAN CORRECTAMENTE LA DIETA O QUE REALIZABAN TRASGRESIONES, QUE NO ERAN MUCHOS, TENÍAN PEOR CALIDAD DE VIDA

De este primer estudio surgieron muchas ideas para intentar hacer un estudio prospectivo mucho más riguroso, que nos permitiera conocer estos aspectos de la vida de nuestros pacientes. Solicitamos una beca FIS (Fondo de Investigación Sanitaria), que nos fue concedida y que nos permitió realizar el estudio con un buen apoyo metodológico. Este estudio fue mi tesis doctoral.

¿Nos puede explicar en más detalle en qué consistía esta investigación más rigurosa sobre calidad de vida de los pacientes?

El objetivo fue realizar la adaptación transcultural al español del primer cuestionario específico de calidad de vida que se elaboró para niños celíacos en Holanda, llamado cuestionario CDDUX, para poder utilizar este cuestionario en nuestros pacientes e intentar evaluar de forma objetiva su calidad de vida y aquellos aspectos que afectan a su calidad de vida.

Adaptar un cuestionario no es solo traducirlo literalmente. Es necesario adaptarlo a cada lengua, con las peculiaridades de esa lengua. Es necesario hacer una traducción al idioma en cuestión, en este caso, el español. Y, luego, hay que *re-*

trotraducirlo al inglés, y comparar con el cuestionario original. El objetivo es ver si se adapta a lo que el cuestionario original quería transmitir.

Se administró la versión española del cuestionario específico, que centra sus preguntas en cómo se sienten los niños celíacos por tener que seguir una dieta sin gluten; cómo se sienten cuando les ofrecen productos sin gluten y cuando les preguntan los demás por su enfermedad y por la dieta... Asimismo, se administró la versión española de un cuestionario genérico que pregunta sobre aspectos generales de la vida: cómo se relacionan en el colegio, con sus familias, con sus amigos... Y se preguntó a los niños y también a sus padres, de forma independiente, qué opinaban sobre la calidad de vida de sus hijos.

¿Qué hipótesis se confirmaron y cuáles se desmontaron?

Se elaboró una versión española del cuestionario y se confirmó, al aplicarlo a nuestros niños, que era válida y fiable. Se confirmó que era un buen instrumento para evaluar su calidad de vida. Por decirlo de forma sencilla, el utilizar un cuestionario nos permite medir esa calidad de vida y saber si es buena, normal o mala.

Cuando se aplicó el cuestionario a los niños de la Asociación, concluimos que la calidad de vida, en general, no está muy afectada en nuestros niños. Valoraron su calidad de vida como neutra, tanto los niños como sus padres. Es decir, parece que cuando se les preguntaba por los aspectos de su enfermedad antes comentados –tener que hacer una dieta especial, tener que seguirla durante toda la vida...– no valoran de forma negativa su calidad de vida, en contra de lo que pensábamos. Sin embargo, parece que a los niños les preocupa más sus relaciones con otros niños y poder hacer las mismas cosas que hacen los amigos.

Parece que la calidad de vida de niños con enfermedades crónicas en general, puede verse afectada por tener que ir al médico, por tener que hacerse analíticas y, más aún, si tienen que hacer una dieta especial, como es el caso de la enfermedad celíaca. En el caso de nuestros niños parece que estos aspectos no afectan mucho a su calidad de vida.

Se evaluaron los factores que podían afectar su calidad de vida, y se vio que las dificultades para hacer la dieta –por motivos sociales y económicos, y por dificultades para salir a comer fuera...– son los aspectos que más afectan a su calidad de vida. Asimismo, se demostró que los pacientes que no realizaban correctamente la dieta o que realizaban trasgresiones, que no eran muchos, tenían peor calidad de vida.

¿Qué factores ayudan a mejorar la calidad de vida de los pacientes?

Mejorar la accesibilidad a los productos sin gluten. En general, esto se está consiguiendo en las tiendas y supermercados, donde cada vez hay más disponibilidad de productos. Sin embargo, cuando salen a comer fuera a restaurantes, cuando van de viaje y a hoteles, y cuando comen con sus amigos, la disponibilidad no es tanta, y todavía no hay conocimiento suficiente de los productos sin gluten. Es una labor importante de los profesionales que cuidamos a estos pacientes, y de las asociaciones de celíacos, el concienciar más a la sociedad de la importancia de integrar a niños celíacos que necesitan una alimentación especial. Lo que

se busca es que se puedan sentir como los demás niños, y que no tengan problemas para conseguir productos sin gluten y para llevar a cabo su vida cotidiana cuando viajan o cuando salen a comer fuera.

¿Por qué es importante conocer la calidad de vida de los pacientes con EC?

Conocer cuál es la calidad de vida de nuestros pacientes es saber más allá de lo que preguntamos habitualmente cuando vienen a las consultas. Se trata de preguntas como si han ganado peso o si tienen los análisis de sangre normales. Es saber cómo se sienten desde el punto de vista emocional y en su día a día por el hecho de tener que hacer una dieta, tener que acudir a visitas médicas, hacerse análisis, etcétera. La calidad de vida es un aspecto muy importante de nuestras vidas, que los profesionales de la salud debemos conocer si queremos ayudar a nuestros pacientes a ser más felices y a sentirse como los demás.

¿Ha investigado sobre otras patologías al margen de la enfermedad celíaca?

También he investigado sobre otras patologías digestivas pediátricas, como la infección por *Helicobacter pylori*, y una enfermedad cuya incidencia está aumentando mucho, la esofagitis eosinofílica, que en ocasiones también se asocia con la enfermedad celíaca.

¿Está realizando alguna investigación en este momento?

Sí, continuamos evaluando la calidad de vida de los niños celíacos y niños con otras patologías digestivas. Hemos obtenido dos becas FIS, y continuamos evaluando distintos aspectos de su vida. En la actualidad, estamos trabajando con otro instrumento específico de calidad de vida. Y estamos ampliando el estudio que hemos realizado en la Asociación de Celíacos, y en niños de la Comunidad de Madrid, a otras comunidades autónomas. ■

QUEREMOS SABER CÓMO SE SIENTEN LOS PACIENTES PEDIÁTRICOS DESDE EL PUNTO DE VISTA EMOCIONAL Y EN SU DÍA A DÍA POR EL HECHO DE TENER QUE HACER UNA DIETA CON RESTRICCIÓN DE ALIMENTOS, TENER QUE ACUDIR A VISITAS MÉDICAS, HACERSE ANÁLISIS Y OTRAS MUCHAS COSAS



Día Nacional Del Celíaco

MAYO SE HA CONVERTIDO EN EL **MES DEL CELÍACO** POR EXCELENCIA; **EL DÍA 5 SE CELEBRA EL DÍA INTERNACIONAL DEL CELÍACO**, A MITAD DE MES —EL JUEVES 16— ES EL **DÍA EUROPEO** (TAMBIÉN CELEBRADO EN CATALUÑA) Y, FINALMENTE, **EL 27 DE MAYO ES EL DÍA NACIONAL DEL CELÍACO**.

Todas estas fechas sirven para **concienciar y dar visibilidad a la enfermedad celíaca**, no solo entre las personas afectadas sino también al resto de la sociedad. A continuación, te mostramos los eventos más destacados que tenemos programados con los que esperamos sensibilizar a una gran cantidad de gente y, también, hacerte disfrutar.

Sábado, 25 de mayo
2º Congreso para pacientes con enfermedad celíaca

El Hospital Universitario Doce de Octubre de Madrid acoge la segunda edición del **Congreso para Pacientes con Enfermedad Celíaca**, que organiza **la Asociación**. Se celebrará el sábado 25 de mayo, de

10.00h a 14.00h y está dirigido a pacientes y familiares del colectivo celíaco, así como a cualquier persona interesada en la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten.

Las ponencias serán impartidas por médicos especialistas de aparato digestivo, tanto de pediatría como de adultos, expertos en enfermedad celíaca. Asimismo, habrá ocasión también de asistir a las novedades relacionadas con la alimentación sin gluten y la seguridad alimentaria. Los asistentes tendrán la oportunidad de preguntar y debatir directamente con los especialistas, y aprovechar para resolver sus dudas.

La inscripción es gratuita y todos los asistentes recibirán un **certificado de asistencia**, además de disfrutar de un **desayuno sin gluten** que se servirá a media mañana. Anunciaremos en nuestra web y redes sociales toda la información cuando se publique el programa y se abra el plazo de inscripción para este Congreso, que contará con un aforo aproximado de 300 personas.

Domingo, 9 de junio
4ª Carrera Correr sinGLU10

Este evento es una gran apuesta de la Asociación por la cultura de lo saludable. A la tradicional preocupación por la dieta sin gluten, le añadimos un nuevo enfoque: el ejercicio y el deporte.

La cuarta edición de la **Carrera Correr sinGLU10** se celebrará **el domingo 9 de junio en Las Rozas (Madrid)**. Como en anteriores ediciones, el sitio escogido es la zona del Polideportivo de Navalcarbón, en Las Rozas (Madrid). Un lugar de fácil acceso y aparcamiento.

Bajo la dirección técnica de la A.D. Mapoma, se ofrecen pruebas para todos los públicos, desde **distancias de 10 y 5 kilómetros**, exclusivas para los corredores más mayores, y otras pruebas para los más pequeños. Además, incluimos una **Marcha Familiar, de 2,5 kilómetros**, en la que podrán participar personas de todas las edades.

Con la compra de un dorsal, tendrás una camiseta conmemorativa de la carrera, una bolsa con productos de avituallamiento (sin gluten, por supuesto) y, para los más pequeños, una medalla conmemorativa. Puedes inscribirte online, desde la web www.corrersinglu10.com, o presencialmente desde las sedes de la Asociación y de A.D. Mapoma.

EL HOSPITAL
UNIVERSITARIO
DOCE DE
OCTUBRE
DE MADRID
ACOGUE LA
SEGUNDA
EDICIÓN
DEL **CONGRESO**
PARA
PACIENTES CON
ENFERMEDAD
CELÍACA



GlutenTox® Pro

su solución para detectar gluten en alimentos y superficies.

- Detecta el gluten de trigo, cebada, centeno y raras variedades de la avena
- Sensibilidad regulable: 5 ppm, 10 ppm, 20 ppm, 40 ppm de gluten
- Resultados en menos de 20 minutos
- No se requiere equipamiento especial
- Seguro y fácil de usar
- Método certificado por la AOAC PTM para varias matrices alimentarias y superficies



www.hygiëna.com/GTPRO-ESP



DÍA NACIONAL DEL CELÍACO

25 MAYO 2019



 **Asociación de Celíacos y
Sensibles al Gluten**

**DISFRUTA DE UN MENÚ SIN GLUTEN
EN EL MERENDERO DE 13:30 A 16:30H**

**12,50
€**

POR PERSONA (IVA INCLUIDO)

Ensalada mixta o
macarrones con tomate

Trasero de pollo asado con patatas fritas
o salchichas con patatas

Tarta de chocolate

Agua



**POR
SOLO 16€***

*Máximo 5 personas, precio especial válido para el 25 de mayo de 2019. Para beneficiarse de esta oferta será imprescindible presentar el cupón o el carnet de socio en las taquillas del Parque.



Lunes, 27 de mayo
Día Sin Gluten en el Cole

Un año más celebramos el *Día Sin Gluten en el Cole*, dirigido a los más pequeños, el lunes 27 de mayo. En esta actividad colaboran numerosas empresas de catering y centros educativos de la Comunidad de Madrid. El objetivo es normalizar la alimentación de las personas afectadas por la enfermedad celíaca, así como mostrar a la sociedad **que es posible adaptar menús para que sean sin gluten sin implicar grandes dificultades**. Para ello, todos los niños de los comedores escolares que se adhieran a la iniciativa comerán sin gluten este día.

Además, la Asociación ha desarrollado carteles especiales y otros materiales divulgativos para explicar a los alumnos, profesores y familiares la enfermedad celíaca y la importancia de seguir una dieta sin gluten. Este será el tercer año que se realiza esta iniciativa. En 2018, la actividad se realizó en más de **500 colegios de toda España y se sirvieron cerca de 100.000 menús sin gluten**.

Si quieres que tu colegio participe en esta campaña, puedes facilitarles la siguiente dirección de correo electrónico, para que contacten con la Asociación: consultasdieta@celiacosmadrid.org

Sábado, 25 de mayo
Parque de Atracciones de Madrid

Hay pocos lugares mejores para celebrar el Día Nacional del Celíaco que el **Parque de Atracciones de Madrid**. Por ese motivo, ofrecemos a nuestros socios y lectores un descuento para que acudan con su familia o amigos y disfruten de las atracciones y la diversión durante el **sábado 25 de mayo**. Es necesario presentar en la entrada del parque el **cupón que encontrarás en la página 20 de esta revista, y podrás entrar por 16 euros** por persona (hasta un máximo de 5 personas por cupón). Además, durante ese día El Merendero del centro ofrecerá un menú sin gluten por 12,50 euros. ■

EL 'DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE' PERSIGUE NORMALIZAR LA ALIMENTACIÓN DE LAS PERSONAS AFECTADAS POR LA ENFERMEDAD CELÍACA: **TODOS LOS NIÑOS DE LOS COMEDORES ESCOLARES COMERÁN UN MENÚ SIN GLUTEN**

Schnitzer

gluten-free



DISTRUTAR SIN GLUTEN

en nuevo look!

Descubra la variedad sin gluten



Enfermedad **celíaca**, enfermedad de **Crohn** y **colitis ulcerosa**

EN FEBRERO TUVO LUGAR EN LA ASOCIACIÓN EL PRIMER 'ENCUENTRO CON EXPERTOS' DE LA TEMPORADA. LA DRA. **NOEMÍ MANCEÑIDO**, ESPECIALISTA EN APARATO DIGESTIVO DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO INFANTA SOFÍA DE SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES (MADRID), IMPARTIÓ UNA CONFERENCIA TITULADA 'ENFERMEDAD CELÍACA, ENFERMEDAD DE CROHN Y COLITIS ULCEROSA, ¿JUNTAS O REVUELTAS?' PARA EXPLICAR LA POSIBLE RELACIÓN ENTRE ESTAS PATOLOGÍAS.



Por **Juan Ignacio Serrano Vela**, responsable de Investigación de la Asociación.

La enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa se engloban bajo la expresión "**enfermedad inflamatoria intestinal**". Se trata de dos patologías autoinmunes, de carácter crónico, que afectan por igual a sujetos de ambos sexos con una predisposición genética, y se manifiestan con mayor frecuencia en personas jóvenes, aunque se pueden presentar a cualquier edad.

Son patologías propias de los países industrializados, **afectan a 2 millones y medio de personas en Europa**, con más casos en las regiones del sur, tanto del continente como de cada país.

En la colitis ulcerosa, la inflamación afecta solo a la superficie de la pared intestinal del intestino grueso, y la lesión es continua en todo el tramo afectado. En el caso de la enfermedad de Crohn, la inflamación afecta a todas las capas de la pared intestinal en cualquier tramo del tubo digestivo, desde la boca hasta el ano, siendo más común en el intestino grueso, y las lesiones son parcheadas.

Ambas enfermedades **se manifiestan en brotes** y provocan alteraciones digestivas y extradigestivas. En la colitis ulcerosa puede haber **pérdida de peso y de apetito, cansancio, diarrea y sangre en las heces**. En la enfermedad de Crohn, además, pueden producirse déficits nutricionales, obstrucción intestinal, dolor abdominal, enfermedad perianal y fístulas, que son conexiones entre distintos tramos del tubo digestivo o entre éste y

**NO TE PIERDAS
LOS PRÓXIMOS
ENCUENTROS**

JUEVES
25 DE ABRIL,
18:00 HORAS

**HOY HABLAMOS
DE... ALERGIAS**
(DR. PEDRO
OJEDA)

CALLE SANTA
ENGRACIA 31
(6ª PLANTA),
MADRID

MIÉRCOLES
22 DE MAYO,
18:00 HORAS

**HOY HABLAMOS
DE ENFERMEDADES
GENÉTICAS**
(TERESA
PERUCHO)

CALLE LANUZA
19 BAJO, MADRID

órganos adyacentes. Como manifestaciones extradigestivas, destacan los **problemas en la piel, inflamación de ojos, aftas en la boca y artritis**.

El diagnóstico se basa en estas manifestaciones clínicas y en diversas pruebas, como el estudio de las biopsias intestinales obtenidas mediante endoscopia, la observación radiológica de la pared intestinal (en el caso de Crohn) y las analíticas de sangre y heces.

La asociación de estas enfermedades con la enfermedad celíaca no está clara, ya que los múltiples estudios realizados muestran resultados contradictorios. De hecho, el nuevo protocolo para el diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca publicado el pasado año por el Ministerio de Sanidad, sugiere que existe asociación, pero no confirmada.

La Dra. Manceñido sostiene que, según su propia experiencia, sí parece haber una asociación, existiendo mayor frecuencia de enfermedad celíaca en pacientes con enfermedad de Crohn o colitis ulcerosa, y también mayor frecuencia de estas enfermedades inflamatorias intestinales en pacientes celíacos. De hecho, en su hospital realizan el cribado serológico de enfermedad celíaca en todos los pacientes diagnosticados de enfermedad inflamatoria intestinal.

Finalmente, el tratamiento no consiste en una restricción dietética, ya que es necesaria la administración de fármacos de diversa naturaleza encaminados a bloquear la inflamación intestinal que sufren estos pacientes. En algunos pacientes de Crohn, puede ser necesaria la cirugía e incluso la extirpación de algún tramo del tubo digestivo. ■

SON PATOLOGÍAS PROPIAS DE LOS PAÍSES INDUSTRIALIZADOS, AFECTANDO A 2 MILLONES Y MEDIO DE PERSONAS EN EUROPA, CON MÁS AFECTADOS EN LAS REGIONES DEL SUR, TANTO DEL CONTINENTE COMO DE CADA PAÍS



Recomendaciones

para introducir el gluten en la **dieta de los bebés**



Por **Blanca Esteban**,
responsable
de Seguridad
Alimentaria
de la Asociación

CUANDO TU BEBÉ TIENE RIESGO DE DESARROLLAR LA ENFERMEDAD CELÍACA PORQUE ERES CELÍACA O TIENES UN FAMILIAR CELÍACO Y LLEGA EL MOMENTO DE INTRODUCIR EL GLUTEN EN LA DIETA DE TU BEBÉ, LO NORMAL ES QUE TE ASALTEN MILES DE DUDAS: **¿EN QUÉ MOMENTO DEBO INTRODUCIRLO? ¿SERÁ BUENO HACERLO COINCIDIENDO CON LA LACTANCIA MATERNA? ¿QUÉ CANTIDAD? ¿CÓMO SABRÉ SI LE ESTÁ SENTANDO MAL?**

DURANTE UN TIEMPO SE RECOMENDÓ RETRASAR LA INTRODUCCIÓN DEL GLUTEN EN AQUELLOS BEBÉS CON RIESGO GENÉTICO, PENSANDO QUE DE ESTA FORMA SE PODRÍA PREVENIR EL DESARROLLO DE LA ENFERMEDAD

Para que te resulte un poco más fácil, te damos a continuación una serie de recomendaciones para introducir el gluten en la dieta de cualquier bebé, ya sea familiar de un celíaco o no, pues al ser una proteína cuya digestión es difícil, hay que introducirla poco a poco en la dieta para que no cause problemas.

¿Cuándo debo introducir el gluten?

Según el Grupo de Expertos de la Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (ESPGHAN), el gluten se puede introducir en cualquier momento en la dieta del bebé entre los 4 y 12 meses de vida. No se recomienda hacerlo antes del cuarto mes, ya que el intestino del bebé todavía está inmaduro.

Durante un tiempo se recomendó retrasar la introducción del gluten en aquellos bebés con riesgo genético, pensando que de esta forma se podría prevenir el desarrollo de la enfermedad. Sin embargo, con el paso del tiempo se vio que esta recomendación no prevenía el desarrollo de la enfermedad. También se pensó que adelantar su introducción coincidiendo con la lactancia materna, la podría prevenir. Para confirmarlo, se realizó un estudio europeo (*Estudio Prevent CD*) y en los resultados obtenidos no se confirmó que el adelantarlo ni la lactancia materna prevenían su desarrollo. **Por tanto, la recomendación actual es introducir el gluten después del 4º mes y antes del mes 12, siendo lo ideal alrededor del sexto mes.**

¿Qué cantidad se debe introducir?

Los resultados del estudio *Prevent CD* sugieren que el consumo de grandes cantidades de gluten debería evitarse durante los primeros meses tras la introducción del gluten, y durante los dos primeros años de vida. Por ello, dentro de la edad recomendada, **lo más importante de todo es introducir el gluten poco a poco en la dieta, e ir aumentando la cantidad paulatinamente.** Según los estudios realizados, una introducción brusca del gluten en la dieta del bebé podría favorecer el desarrollo de la enfermedad. En este sentido, debemos ver con nuestro pediatra, en función de la demanda de nuestro bebé, cuándo es el momento más adecuado para introducir los cereales, ya que en cada caso va a ser diferente. Hay bebés que pueden mantener lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y otros que no, y que pueden requerir empezar con los cereales antes. Una vez decidido que es el momento de introducir los cereales con gluten, nuestra recomendación es empezar con un cacito de cereales con gluten al día (que se pueden mezclar con los cereales sin gluten), e ir aumentando un cacito a la semana hasta la cantidad de cereales recomendada por nuestro pediatra.

¿Qué síntomas puede tener mi bebé si el gluten le está haciendo daño?

El momento de la introducción del gluten puede coincidir con otros factores, como pueden ser la dentición o infecciones víricas, que alteren sus deposiciones, que hagan que el bebé duerma peor y que pienses que el gluten es el causante de todo. Sin embargo, en la mayoría de los casos el responsable no va a ser el gluten. Es muy importante que observes al bebé y si ves, por ejemplo, que los episodios de diarrea se prolongan o que su comportamiento cambia, es mejor que acudas a tu pediatra. Si tu bebé no se encuentra bien, lo sabrás. Cuando son tan pequeños, sobre todo tenemos que estar pendientes y vigilar en sus revisiones que sus percentiles de peso y talla no bajan y que se mantienen.

¿Cuándo le debería hacer a mi bebé las pruebas de enfermedad celíaca si tengo sospecha?

En el caso de familiares de celíacos, es muy cómodo realizar la prueba genética a los bebés, ya que en algunos laboratorios la pueden realizar con saliva y así nos evitamos el pinchazo para obtener la muestra de sangre. Una vez realizada esta prueba, sabremos si nuestro bebé tiene riesgo genético. Lo bueno de esta prueba es que tiene un valor predictivo negativo muy alto, por lo que, si la genética le sale negativa, nos podemos quedar tranquilos porque la enfermedad celíaca queda descartada. Si sale positiva tendremos que estar pendientes por si aparecen síntomas y valorar hacer controles analíticos periódicos de anticuerpos específicos de enfermedad celíaca en sangre.

En el caso de que la evolución del bebé sea buena, no recomendamos hacer esta analítica de sangre con los anticuerpos específicos de enfermedad celíaca antes de los 3 años, pero si hubiera síntomas claros debemos acudir al pediatra en ese momento y no esperar. ■



LOS RESULTADOS DEL ESTUDIO 'PREVENT CD' SUGIEREN QUE EL CONSUMO DE GRANDES CANTIDADES DE GLUTEN DEBERÍA EVITARSE DURANTE LOS PRIMEROS MESES TRAS LA INTRODUCCIÓN DEL GLUTEN Y DURANTE LOS DOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA



El **gluten** y su relación con la **depresión** y el **estado de ánimo**

La ansiedad y la depresión afectan más a las personas con enfermedad celíaca, pero los expertos todavía no han llegado a un consenso sobre la medida en que estos problemas están presentes en las vidas de los pacientes. Algunos estudios han prestado atención a los sentimientos y percepciones de los pacientes, pero todavía nos falta mucho por aprender sobre la relación entre la enfermedad celíaca y la depresión.

La patología podría afectar al sistema nervioso y causar desórdenes del humor de forma directa. Algunos especialistas dicen que lo peor desde un punto de vista emocional para las personas con la enfermedad puede ser el mero hecho de recibir el diagnóstico. Así, un estudio reciente en Estados Unidos concluyó que las personas con una enfermedad celíaca sin diagnosticar presentaban depresión en menor medida que el conjunto de la población. Y es que las personas con una enfermedad crónica se enfrentan a un tratamiento o tratamientos (en el caso de las personas con enfermedad celíaca, una estricta dieta sin gluten) que suelen afectar a su calidad de vida.

La ansiedad que puedan sufrir los pacientes podría ser un obstáculo para el seguimiento de una dieta sin gluten. Una depresión, por otro lado, no ayuda a la reparación del daño en el intestino tras el diagnóstico. La carga emocional que representa el diagnóstico hace necesario que los médicos que tratan a nuevos pacientes se aseguren de que el debutante reciba, si lo requiere, apoyo psicológico. Las personas que rodean al paciente con enfermedad celíaca deben estar atentas a indicios de cambios de humor, insom-

nio o falta de interés en las actividades rutinarias. En caso de advertir estas señales, hay que hablar con la persona y decirle que nos hemos dado cuenta de esos cambios o alteraciones. Por supuesto, hay que mostrar preocupación y apoyo total. La depresión es un problema de salud, no una señal de debilidad. Por eso es básico animar a la persona que la padezca a hablar con un profesional.

Un tercio de los pacientes, con depresión

Uno de los primeros estudios, publicado en 1998 en *Psychiatric Quarterly*, determinó que un tercio de las personas con enfermedad celíaca también sufrían depresión. Otro estudio, divulgado en 2007 en *Journal of Affective Disorders*, evaluó a unas 14.000 personas con la patología y concluyó que presentaban un 80% más de riesgo de caer en una depresión.

En Suecia, un grupo de investigadores publicó un estudio en *Digestive and Liver Disease*, según el cual el riesgo de suicidio era ligeramente más alto en las personas con la enfermedad celíaca.

Cómo afecta el gluten (y la falta de gluten) al cerebro

¿Qué relación hay entre gluten y desórdenes psiquiátricos? ¿Cómo puede el trigo afectar al cerebro? En 1979, un grupo de investigación del *National Institute of Mental Health*, de Estados Unidos, determinó que el gluten contiene polipéptidos, o fragmentos de proteínas, que se

ALGUNOS ESTUDIOS HAN PRESTADO ATENCIÓN A LOS SENTIMIENTOS Y PERCEPCIONES DE LOS PACIENTES, PERO TODAVÍA NOS FALTA MUCHO POR APRENDER SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LA ENFERMEDAD CELÍACA Y LA DEPRESIÓN

pueden enlazar con los receptores de morfina en el cerebro. Estos receptores tienen un impacto en el grado de placer y de recompensa que sentimos, y alteran la química del cerebro. Asimismo, pueden tener efectos en el humor y en el estado de ánimo de la persona.

Según los investigadores, el trigo es un alimento con poderosos efectos en el sistema nervioso central. Al margen de sustancias como el etanol (que podemos encontrar en nuestro vino favorito), el trigo es uno de los pocos ingredientes que pueden alterar el comportamiento e inducir sensación de placer. Y, en caso de retirarlo de la dieta, puede provocar un síndrome de abstinencia.

La conexión cerebro-intestino

Las bacterias del intestino tienen capacidad para afectar el humor de las personas. De hecho, el intestino es conocido como nuestro *segundo cerebro*. En las personas con la enfermedad celíaca, el gluten puede causar disbiosis intestinal, una condición que se caracteriza por el desequilibrio de la microbiota intestinal.

En el caso de las personas con enfermedad celíaca, la respuesta al gluten que da el sistema inmune envía un mensaje de auxilio a través del sistema nervioso. Esa señal de SOS puede generar síntomas de ansiedad y de depresión.

El gluten dispara la inflamación, y la respuesta a esa inflamación puede afectar a diversos órganos y tejidos, lo que acaba afectando a nuestro estado de ánimo. Asimismo, un intestino dañado también significa que no se están absorbiendo bien nutrientes esenciales, especialmente aquellos más relacionados con el estado de ánimo, como el zinc, las vitaminas del grupo B y la vitamina D.

Por otro lado, si el intestino está deteriorado, se produce menos serotonina, ya que hasta el 90% se genera en las células nerviosas del intestino.

En definitiva, sabemos que la enfermedad celíaca aumenta el riesgo de depresión y tiene un impacto en el estado de ánimo. Pero los investigadores tienen todavía que dar respuesta a muchos interrogantes. ■

LA CARGA EMOCIONAL QUE REPRESENTA EL DIAGNÓSTICO HACE NECESARIO QUE LOS MÉDICOS QUE TRATEN A NUEVOS PACIENTES SE ASEGUREN DE QUE EL DEBUTANTE RECIBA, SI LO REQUIERE, APOYO PSICOLÓGICO



Sevilla

sin gluten



SEVILLA ES UNA DE LAS GRANDES CAPITALES CULTURALES DEL MUNDO. HAY UNA VERSIÓN DE LA CIUDAD PARA CADA VISITANTE. LA CIUDAD LLENA DE HISTORIA: LAS *SEVILLAS* ROMANA, ÁRABE Y DEL ORO AMERICANO. LA CIUDAD DEL ARTE, CON UN PATRIMONIO CULTURAL Y CREATIVO ÚNICO. LA CIUDAD COSMOPOLITA, QUE PROYECTA ANDALUCÍA HACIA EL MUNDO. LA CIUDAD LUMINOSA, FESTIVA, FLAMENCA Y HOSPITALARIA, QUE ENAMORA. Y, POR SUPUESTO, **LA CIUDAD GASTRONÓMICA, CON PROPUESTAS QUE SEDUCEN APELANDO A TODOS LOS SENTIDOS.**

EN EL RESTAURANTE Y EN LA TABERNA, DAREMOS CON PLATOS SINGULARES, LLENOS DE SABOR Y, CLARO, SIN GLUTEN. EN ESTAS PÁGINAS **SELECCIONAMOS ALGUNOS DE LOS ESTABLECIMIENTOS QUE OFRECEN UNA AMPLIA OFERTA DE PRODUCTOS Y DE PROPUESTAS GASTRONÓMICAS SIN GLUTEN**, CON TODAS LAS GARANTÍAS DE SEGURIDAD.



FREIDURÍAS

POSEIDÓN

Carta con gran variedad de opciones sin gluten, incluido el *pescaito* frito y también los postres.

Avenida de Kansas City, 96. 41007 Sevilla. Tel.: 954 10 38 57

POSTIGO 10

Ofrecen gran variedad de opciones sin gluten, no solo el típico *pescaito* frito sino todo tipo de platos como paellas, ensaladas, etc. Calle Almirantazgo, 10. 41010 Sevilla. Tel.: 954 22 74 60

<https://www.postigo10.es/>

SACRAMENTO

Típica freiduría andaluza con gran variedad de tapas y raciones sin gluten.

Calle Feria, 141. 41002 Sevilla. Tel.: 955 27 90 42

RESTAURANTES

AL SOLITO POSTO

Comida italiana con una amplia carta sin gluten, y también algunas opciones sin lactosa.

Calle Alameda de Hércules, 16.
41002 Sevilla. Tel.: 954 90 89 85

<http://alsolitoposto.org/sin-gluten>

HABANITA

Especializado en cocina mediterránea, vegetariana y caribeña. Tienen carta sin gluten y también opciones sin lácteos.

Calle Golfo, 3. 41004 Sevilla.
Tel.: 606 71 64 56

<http://www.habanita.es>

MANO DE SANTO

Taquería y coctelería mexicana 100% sin gluten.

Calle Alameda de Hércules, 90. 41002 Sevilla. Tel.: 954 90 63 02

<http://restaurantemanodesanto.com/>

WURST & BURGER

Carta adaptada con gran variedad de opciones sin gluten: hamburguesas y salchichas almenas.

Avenida de Finlandia, s/n. 41012 Sevilla.
Tel.: 954 02 91 89

ZARABANDA

Comida casera con el 90% de la carta sin gluten.

Calle Padre Tarín, 6. Tel.: 954 90 30 80

<http://www.zarabandasevilla.es>



OBRADORES, PANADERÍAS Y CAFETERÍAS

BRANDAO, POSTRES PARA TODOS

Dulces sin gluten, sin lactosa y sin proteína de la leche.

Calle José Luis de Casso, 54 (local). 41005 Sevilla. Tel.: 955 60 33 18

<http://www.brandao.biz/>

DULCES ARTESANOS

Pastelería artesanal donde podréis encontrar todo tipo de dulces sin gluten. En Semana Santa hacen torrijas sin gluten. Disponen de un obrador 100 % sin gluten, que distribuye los productos sin gluten envasados al vacío a los otros dos establecimientos.

- Calle Torcuato Luca de Tena, 32. 41013 Sevilla.
- Calle Alonso mingo, 14. 41014 Sevilla.
- Calle Simún, s/n (obrador sin gluten). 41012 Sevilla.

Tel.: 954 62 67 60

DULCE TRAZO PANADERIA

Ideal para desayunar o merendar. Podrás encontrar pan, dulces, sándwiches y tartas caseras sin gluten de elaboración propia.

Calle Méndez Núñez, 7. 41001 Sevilla. Tel.: 954 21 96 09

NATURE PAN DE LEÑA

Es una panadería especializada con gran variedad de productos sin gluten, donde se pueden encontrar panes y otros productos.

Calle Camilo José Cela, 6. 41018 Sevilla. Tel.: 954 65 66 37



www.viajesceliacos.com

Teléfono: 640127913

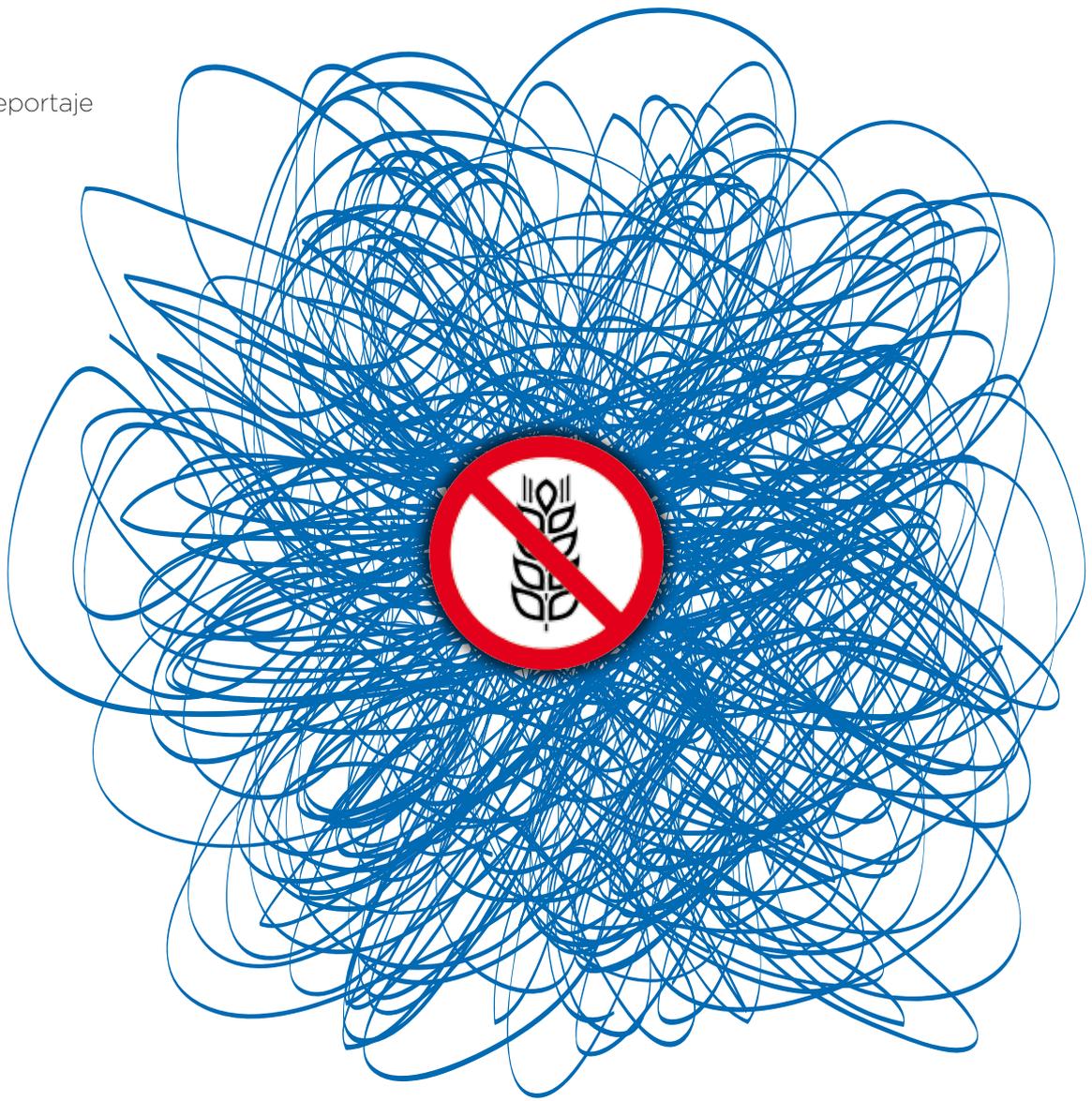
info@viajesceliacos.com

¡Viaja sin límites!

Agencia de viajes especializada en intolerancias alimentarias.

Descuentos especiales para l@s soci@s de ACM.

¡Con nosotros te sentirás únic@!



La **enfermedad celíaca** y las **desconocidas conexiones** con algunos **desórdenes**

LA ENFERMEDAD CELÍACA ESTÁ CAUSADA POR EL GLUTEN. Y SE ASOCIA CON VARIAS ENFERMEDADES AUTOINMUNES, ENDOCRINAS Y METABÓLICAS, ADEMÁS DE PROBLEMAS NEUROLÓGICOS. HOY PRESTAMOS ATENCIÓN A ALGUNOS DE ESTOS DESÓRDENES CON UNA VINCULACIÓN MENOS CONOCIDA.

El desarrollo de una enfermedad crónica es un proceso complejo, que depende de múltiples factores genéticos y también ambientales, como las infecciones, la exposición a agentes tóxicos o contaminantes, el estrés o hábitos de vida poco saludables en relación a la alimentación y el ejercicio físico. En este reportaje analizamos algunos de los problemas de salud que guardan relación con la enfermedad celíaca, poniendo el foco en las conexiones más desconocidas.

Es importante subrayar que en algunas de estas dolencias, la eliminación del gluten puede ensayarse como opción terapéutica, pero debe ser el médico quien determine si esta vía está justificada, ya que cada paciente es único.

Síndrome de Sjögren

Uno de los problemas no gastrointestinales que pueden sufrir los pacientes con enfermedad celíaca es la sequedad de las mucosas, uno de los principales síntomas del síndrome de Sjögren.

Se trata de una enfermedad autoinmune: el sistema inmunitario ataca partes del propio organismo por error. En el síndrome de Sjögren, el ataque va dirigido a las glándulas que producen las lágrimas y la saliva, lo que provoca sequedad de boca y ojos. La sequedad puede afectar a otros órganos que necesitan humedad, como la nariz, la garganta y la piel. El síndrome también puede impactar en otras partes del cuerpo, entre las que se cuentan las articulaciones, pulmones, riñones, vasos sanguíneos, órganos digestivos y los nervios.

La mayoría de las personas con síndrome de Sjögren son mujeres: por cada paciente masculino, hay 10 pacientes del sexo femenino. Esta enfermedad se suele manifestar después de los 40 años, a veces vinculada a otros problemas de salud, como la artritis reumatoide y el lupus.

El síndrome de Sjögren es una de las enfermedades autoinmunes más comunes y, al mismo tiempo, infradiagnosticadas. Para hacer un diagnóstico, los médicos pueden emplear la historia clínica, un examen físico, algunas pruebas para los ojos y la boca, análisis de sangre y biopsias.

La conexión entre Sjögren y la enfermedad celíaca no es fortuita. A finales de los 80, estudios genéticos de pacientes de Sjögren demostraron un aumento de la variante DQ2, también asociada con la enfermedad celíaca. Está bien demostrado en la enfermedad celíaca que la variante proteica HLA-DQ2 se adhiere a los péptidos del gluten, lo que desencadena una cadena de eventos que culminan en respuestas autoinmunes. En el síndrome de Sjögren, en cambio, aún no se ha esclarecido el mecanismo que da lugar a la enfermedad.

¿Por qué debemos tratar el síndrome Sjögren?

Si no se trata, Sjögren puede provocar una sequedad debilitante que afecta a los tractos gastrointestinales y respiratorios. Desde un punto de vista clínico, esto se traduce en dificultad para digerir alimen-

tos sólidos, acidez, mala absorción de nutrientes y minerales, hinchazón, pérdida de peso, sinusitis crónica, y una tos seca prolongada. Asimismo, este síndrome incrementa el riesgo de linfomas.

El tratamiento, que busca aliviar los síntomas, es diferente según la parte del cuerpo afectada. El paciente puede recurrir a lágrimas artificiales para los ojos, y a caramelos sin azúcar y al consumo habitual de agua para la boca seca. Si los síntomas son severos, hay que echar mano de medicamentos.

Diabetes tipo 1

La diabetes es una enfermedad con un alto grado de prevalencia en nuestra sociedad, sobre todo en el caso de la diabetes tipo 2 un trastorno metabólico propio de la edad, adulta ligado al sobrepeso, la hipertensión y la falta de actividad física. Se caracteriza por la ausencia o por pocos niveles de la insulina necesaria para transportar la glucosa a las células.

En cambio, en la diabetes tipo 1, los islotes del páncreas que producen la insulina son destruidos por procesos inflamatorios autoinmunes, por lo que el organismo deja de producir la suficiente cantidad de esta hormona fundamental. Este problema autoinmune sugiere la posibilidad de una relación con otros desórdenes autoinmunes, como la enfermedad celíaca.

LA CONEXIÓN ENTRE SJÖGREN Y LA ENFERMEDAD CELÍACA NO ES FORTUITA, YA QUE HAY UNA BASE GENÉTICA COMÚN QUE PODRÍA EXPLICAR ESTA VINCULACIÓN





LA ENFERMEDAD CELÍACA SE ASOCIA CON DIVERSAS ENFERMEDADES AUTOINMUNES, ENDOCRINAS Y METABÓLICAS, Y CON PROBLEMAS NEUROLÓGICOS

Algunos estudios han concluido que un 5% de los pacientes con diabetes tipo 1 presentan la enfermedad celíaca, cuando ese porcentaje es del 1% en el conjunto de la población. Al mismo tiempo, un 11% de los pacientes celíacos tienen autoanticuerpos relacionados con la diabetes, que predisponen al desarrollo de esta enfermedad metabólica

¿A qué se debe la relación entre diabetes y enfermedad celíaca?

La genética. Como pasa en la enfermedad celíaca, la diabetes tipo 1 está asociada a las proteínas HLA-DQ2 y HLA-DQ8, pero se desconoce el motivo de esta asociación.

Un grupo de investigación del Reino Unido ha determinado que una dieta sin gluten mejora el control glucémico de las personas con diabetes tipo 1, aunque, en general, lo que siempre se ha puesto en valor es que la alimentación de los pacientes con diabetes sea equilibrada.

Por otro lado, eliminar el gluten de la dieta elimina los mecanismos autoinmunes que causan la producción de autoanticuerpos de diabetes. Cuando estos autoanticuerpos de la diabetes desaparecen de la sangre, el riesgo de diabetes se reduce en aquellas personas con una predisposición genética.

Enfermedad de Addison

La enfermedad de Addison es un trastorno autoinmune que afecta a las glándulas suprarrenales, que están encima del riñón. En esta enfermedad, las células de la capa externa de las glándulas suprarrenales, la corteza suprarrenal, están destruidas. Como resultado, el organismo pierde capacidad para producir cortisol y la hormona aldosterona. El cortisol ayuda a convertir el alimento en energía, facilita que se restaure el equilibrio metabólico tras una respuesta de estrés, y es parte de la respuesta inflamatoria del sistema inmune. Por su parte, la aldosterona mantiene el equilibrio de sodio y potasio del organismo, y contribuye a mantener en niveles normales la presión de la sangre.

Es una enfermedad de complicado diagnóstico. Las personas que la padecen tienen fatiga, una debilidad general y malestar. Sencillamente, no se encuentran bien. Otros síntomas son calambres abdominales y pérdida de peso.

Aunque se trata de una enfermedad poco frecuente, se da con mucha más frecuencia en personas con enfermedad celíaca. Un estudio de 2007 hecho en Suecia se fijó en los registros médicos de 15.439 personas con diagnóstico de enfermedad celíaca. El grupo de control fue de 70.095 personas. Los investigadores dieron con 39 casos de la enfermedad de Addison en el grupo de los celíacos (0,25%) y 19 casos en el grupo de control (0,02%). Por tanto, el riesgo de los celíacos era 10 veces mayor que el de la población general.

Esta mayor probabilidad de presentar esta patología tiene que ver con algunas características genéticas comunes a ambas enfermedades. Las personas con Addison, como pasa con los pacientes con diabetes tipo 1 y, con enfermedad celíaca, poseen las variantes genéticas que dan lugar a las proteínas de riesgo HLA-DQ2 y HLA-DQ8

Problemas obstétricos

En relación al embarazo, la enfermedad celíaca de la madre puede influir en el desarrollo del feto de varias maneras.

- Fragmentos de gluten, como la gliadina, inducen la producción de citoquinas en la sangre de la madre, lo que puede perjudicar al feto.
- La inflamación de la mucosa intestinal de la madre es causa de una ingesta nutricional deficiente, lo que lleva a un retraso del crecimiento intrauterino.
- Las mujeres con una enfermedad celíaca sin diagnosticar en el momento del parto, tenían más probabilidades de tener un bebé con un peso bajo.

Otros estudios han evidenciado que la enfermedad celíaca se asocia con infertilidad y abortos espontáneos.

La enfermedad celíaca a menudo suele tardar en ser diagnosticada, lo que aumenta la edad media a la que se tiene el diagnóstico. Este retraso tiene un impacto negativo adicional en el caso de las mujeres, ya que afecta a su capacidad reproductiva y puede reducir su vida fértil.

Esquizofrenia

La esquizofrenia es un desorden mental que afecta a casi el 1% de la población.

Se sabe que el exceso de exorfinas relacionadas con el gluten (los excedentes de exorfinas se pueden atribuir a la permeabilidad del intestino) influyen en el comportamiento neuropsiquiátrico y causan alteraciones en los niveles de neurotransmisores, como la dopamina. Una hipótesis apunta a que el aumento de la actividad de la dopamina en el cerebro es una causa principal de síntomas de esquizofrenia.

Hay investigaciones que relacionan la esquizofrenia y la enfermedad celíaca. Un artículo de 2005 publicado en *Medical Hypotheses* sugiere que dos genes vinculados con la enfermedad celíaca (CLDN5 y DQB1), pueden trabajar juntos para causar esquizofrenia. Algunos estudios publicados en *Nature Genetics* han señalado que un marcador genético para la enfermedad celíaca se localiza al lado de un marcador genético para la esquizofrenia. ■

ALGUNOS ESTUDIOS HAN CONCLUIDO QUE UN 5% DE LOS PACIENTES CON DIABETES TIPO 1 PRESENTAN LA ENFERMEDAD CELÍACA. CUANDO ESE PORCENTAJE ES DEL 1% EN EL CONJUNTO DE LA POBLACIÓN



¿HAS HECHO UN VIAJE RECIENTEMENTE
Y QUIERES CONTARNOS TU EXPERIENCIA?
¡ESCRÍBENOS A
comunicacion@celiacosmadrid.org
Y AYUDARÁS A OTROS CELÍACOS A
ORGANIZAR SUS VIAJES!



Creta y Asturias sin gluten

EN LA SECCIÓN VIAJAR SIN GLUTEN, LOS LECTORES DE LA REVISTA COMPARTÍS VUESTRA EXPERIENCIA EN **RESTAURANTES Y ESTABLECIMIENTOS DE TODO EL MUNDO**. EN ESTE NÚMERO HEMOS SELECCIONADO DOS DE VUESTRAS RESEÑAS, EN LUGARES TAN DISPARES COMO CRETA Y ASTURIAS.



CRISTINA

Os enviamos información que puede ser útil para los que viajen a Creta.

En general, cuando llamas a un restaurante para reservar y les preguntas si hay opciones sin gluten, te contestan que no hay problema. Sin embargo, cuando llegas al restaurante, en la mayoría de los casos no tienen casi conocimiento de los cuidados ni de lo que puedes o no comer. Pan sin gluten no encontramos en ningún restaurante, excepto en uno.

Os envío solamente los restaurantes que mejor estaban preparados para celíacos:

En Heraclion:

- **Peskesi:** carta marcada con opciones sin gluten.
- **Amalia's Kitchen:** carta marcada con opciones sin gluten.

En Plakias:

- **Medousa Restauran:** carta marcada con opciones sin gluten y con servicio muy bueno. Tienen un postre sin gluten muy rico.

En Chanea:

- **Salis:** no tienen carta marcada. Tienen un plato de pasta sin gluten.
- **Portes:** no tienen carta marcada. Tienen un plato que es Musaka light sin gluten.
- **Oivoo (oinoa):** no tienen carta marcada. Tienen pan sin gluten.

Otra info:

- **En Plakias:** en el supermercado Peristerakis hay una sección sin gluten, donde puedes encontrar varios productos.
- **Marcas de alimentos sin gluten:**
 - Embutidos: Creta Farm.
 - Snacks: patatas fritas. Jumbo. ■

**Gracias,
Cristina y Dani,
por vuestras
experiencias.**

DANI

Os escribo para valorar muy positivamente el restaurante El Molín de la Pedrera, en Cangas de Onís (Asturias).

Carta específica sin gluten, pan, cerveza, muy buen trato y asesoramiento por parte de todos los miembros del restaurante. Y la comida, buenísima.

¡Todo un acierto que esté incluido en la app sinGLU10! ■



DSG
DESTINOS SIN GLUTEN

Viajes

www.destinos-singluten.com

TU AGENCIA DE VIAJES ESPECIALISTA



COLABORADOR

925 481 118

608 270 538

reservas@destinos-singluten.com



Antibióticos y supresores de ácido gástrico, relacionados con las alergias infantiles



Los niños que reciben fármacos supresores de ácido gástrico o antibióticos durante los seis primeros meses de su vida, tienen más probabilidades de desarrollar alergias durante la infancia. A esa conclusión llega un gran estudio, que ha hecho el seguimiento de 790.000 menores. La investigación fue realizada por investigadores de Estados Unidos, de la universidad *Uniformed Services University of the Health Sciences* de Bethesda (Maryland) y del centro médico del ejército Dwight D. Eisenhower en Fort Gordon (Georgia). El estudio fue publicado en *JAMA Pediatrics*.

LAS MEDICINAS QUE CREAN DISRUPCIÓN EN LA MICROBIOTA INTESTINAL DURANTE LA INFANCIA, PUEDEN AUMENTAR EL RIESGO DE ALERGIAS

Sobre todo, alergias alimentarias

Según los investigadores, el uso de estos fármacos se relaciona con un mayor riesgo de las principales enfermedades alérgicas, sobre todo las que tienen origen en los alimentos.

Un riesgo más de dos veces mayor

Los bebés que recibieron antagonistas del receptor de la Histamina-2 (H2RA, según sus siglas en inglés) o inhibidores de la bomba de protones durante sus primeros seis meses, presentaban más del doble de probabilidades de desarrollar alergias alimentarias. Asimismo, tenían casi el doble de probabilidades de desarrollar alergias a fármacos en relación a los bebés que no habían tomado los mencionados supresores de ácido gástrico.

Además, también tenían más riesgo de experimentar anafilaxia, rinitis alérgica y asma. La exposición a antibióticos también puede ser un problema. El consumo de estos medicamentos durante los primeros seis meses del bebé también se asocia a un mayor riesgo de desarrollar las alergias más importantes.

Mejor dejar tranquilas las bacterias del intestino en los primeros meses de vida

Este estudio hecho en Estados Unidos se suma a otras investigaciones previas que llegan a la misma conclusión: las medicinas que alteran la microbiota intestinal (bacterias y otros microorganismos) durante la infancia, pueden aumentar el riesgo de alergias.

Por tanto, los médicos solo deberían recurrir a antibióticos y supresores de ácido gástrico en casos excepcionales, aquéllos en los que el beneficio que aporten al pequeño paciente sea determinante.

Necesitamos saber más

Cada vez sabemos más sobre el vínculo entre el consumo de fármacos por bebés y alergias. Pero necesitamos seguir investigando para conocer mejor el mecanismo por el que se da esa relación, y para confirmar la causalidad. ■





Gran importancia de los **síntomas no intestinales** en niños en el **momento del diagnóstico**



Un estudio finlandés muestra que la mayoría de los niños celíacos exhiben síntomas no intestinales en el momento del diagnóstico.

Aquellos menores diagnosticados a partir de síntomas no intestinales, presentan síntomas más serios y un mayor daño en el intestino delgado que aquellos niños que muestran, por encima de todo, síntomas clásicos.

Estudio con 511 casos con enfermedad celíaca diagnosticada con biopsia

El estudio incluyó 511 niños con enfermedad celíaca diagnosticada a partir de una biopsia. Los principales motivos para averiguar si padecían enfermedad celíaca fueron síntomas tradicionales, como diarrea y dolor abdominal (49% de los casos), y síntomas no intestinales (23%). También hubo un grupo, que representaba el 29% de los casos, en el que los diagnósticos se hicieron a partir de sospechas alimentadas por factores de riesgo, como por ejemplo la existencia de personas con enfermedad celíaca en la familia.

Los investigadores compararon los niños con enfermedad celíaca con 180 niños diagnosticados con trastornos gastrointestinales funcionales, como el síndrome del intestino irritable, y sin daños evidentes en sus tejidos.

Los síntomas no gastrointestinales eran, entre otros, erupciones cutáneas, anemia, dificultades de crecimiento, defectos en el esmalte dental, trastornos nerviosos, jaquecas, dolor de articulaciones, úlceras de boca, niveles altos de las enzimas del hígado, y problemas oculares.

Anemias y problemas de crecimiento, los síntomas más habituales

Los problemas de crecimiento y las anemias eran los síntomas más comunes, al afectar al 27% y al 18% de los niños con enfermedad celíaca, respectivamente. Los niños con celiaquía tenían casi el doble de probabilidades de presentar síntomas no intestinales (62%), en comparación con los niños con trastornos gastrointestinales (33%).

Este estudio subraya la necesidad de seguir investigando para entender la importancia de varios síntomas no clásicos asociados con la enfermedad celíaca. Por otro lado, es necesario que los médicos tengan en cuenta la relevancia de estos síntomas, para no dejar de diagnosticar o de facilitar el diagnóstico de ningún caso de enfermedad celíaca.

Con los datos de endoscopia y biopsia, los niños que tenían síntomas no intestinales mostraron el daño más severo en su intestino delgado. Los síntomas eran más graves en el 78% de los diagnosticados por problemas no intestinales, en comparación con el 45% de los que sobre todo exhibían síntomas intestinales, o tradicionales. ■



LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD CELÍACA TIENEN UN 66% MÁS DE PROBABILIDADES DE ACUDIR AL MÉDICO POR DOLORES DE CABEZA



Lista de Productos Sin Gluten 2018-2019

A continuación se muestran actualizaciones de la Lista de Productos Sin Gluten 2018-2019 que se han producido desde la publicación del anterior número de la revista Sin Gluten.

PRODUCTOS A INCLUIR:

Las siguientes marcas de la Lista 2018-2019 han incorporado los nuevos productos sin gluten que se indican. Puedes consultar el listado completo actualizado en la App sinGlu10.

BONUM BAKERY (BRIOIXPAN, S.L.) De venta en Mercadona:

- Bizcochitos bañados en chocolate s/gluten, 350 g

PROCELI (PROCELI EUROPE, S.L.):

- Magdalenas chocolate, 4 u

HACENDADO (MERCADONA S.A.):

Fabricado por Granarolo Ibérica, S.L.

- Pan tostado s/gluten, 175 g
- Fabricado por Molendum Ingredients, S.L.
- Preparado para bizcocho s/gluten, 375 g

NUEVAS MARCAS CON PRODUCTOS SIN GLUTEN:

Las siguientes marcas se incorporan a la Lista 2018-2019. Puedes consultar los productos sin gluten que ofrecen en la App sinGlu10.

- Bio Inside (Demeter Felderzeugnisse GmbH)
- Bombus Raw (Casa Santiveri, S.L.)
- Café Zero (Unilever España, S.A.)
- Caldo Coc - Bone Broth (Caldo Coc - Bone Broth)
- Casa Morando (Precocinados Naturales Riojanos, S.A.)
- Cerides (Harinas de Castilla La Mancha, S.L.)
- Comes (Chocolates Comes, S.L.)
- Ebers (Botánica Nutrients, S.L.)
- Horchata Terra i Xufa (Hijos de Salvador Costa, S.L.)
- Lampiño (Campofrío Food Group, S.A.U.)
- Lidl-Dulano (Lidl Supermercados, S.A.U.)
- Lidl-Fin Carré (Lidl Supermercados, S.A.U.)
- Los Lositos (Molino Nicoli, S.p.A.)
- Maytea (Schweppes, S.A.)
- Natura Essenziale (Angelini Farmacéutica, S.A.)
- Natural Cool (Demeter Felderzeugnisse GmbH)
- Naturalcosbio (Naturalcos Superfoods, S.L.)
- Naysa (Grupo Empresarial Palacios Alimentación, S.A.U.)
- Sunbites (PepsiCo Foods, A.I.E.)
- Yondu (Sempio Foods Company, Sucursal en España) ■



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



Quería aprovechar para deciros que, por primera vez en nuestra vida, fuimos al Festival del Celíaco el pasado sábado toda la familia.

Estuvimos tan solo una hora, de 1 a 2 de la tarde, y la verdad es que volvimos muy contentos, a pesar de que era un momento en el que había mucha gente y bastante cola.

Quería agradeceros todo el trabajo que hacéis y deciros que tranquiliza mucho ver tantos voluntarios y tantas personas intentando que, para unos padres como nosotros con dos hijos celíacos y ya veremos el tercero... todo sea más llevadero y más fácil.

Enhorabuena y millones de gracias.
Amanda



Aprovecho este email para felicitarles por el trabajo que realizan y por mantenernos informados constantemente de todas las novedades. Además, les felicitamos por todos los logros conseguidos.

Cada vez es más fácil lograr alimentos para celíacos en más comercios y poder comer en muchos restaurantes sin problemas. En estos más de 11 años que llevo siendo celíaca, han cambiado mucho las cosas y todo gracias, en una parte muy importante, a su trabajo. Hace unos meses viajé a Berlín y me sorprendió negativamente. Allí es más difícil ser celíaco.

Muchísimas gracias por todo.
Un saludo, Beatriz



Ya tenemos disponibles en Maná productos sin gluten los mix de Kitu Snack. Esta opción apta para celíacos se elabora artesanalmente en pequeños lotes, vegetal por vegetal, a 2.500 metros sobre el nivel del mar en los Andes. Esta altitud es perfecta porque permite reducir la absorción de aceite y el contenido de grasas. Además, están espectaculares y son una guarnición perfecta para acompañar un plato principal en la comida.

¡Descúbrelos en nuestra tienda Maná Productos sin gluten!

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

O si prefieres recibir los productos cómodamente desde el salón de tu casa, puedes hacerlo desde

www.manaproductossin gluten.com



La **infección** por enterovirus puede ser **detonante** de **enfermedad celíaca**

Por **Juan Ignacio Serrano Vela**.

Responsable de Investigación de la Asociación.



Las infecciones gastrointestinales en bebés son una de las causas que tradicionalmente se han postulado como posibles desencadenantes de la enfermedad celíaca. El único estudio de seguimiento realizado de forma prospectiva sobre este tema, se publicó en el año 2006 y concluía que la infección recurrente por rotavirus incrementaba el riesgo de enfermedad celíaca. Sin embargo, otros estudios, que investigaban el papel de otros virus (adenovirus, enterovirus, ortovirus) ofrecían resultados contradictorios, especialmente porque eran de carácter retrospectivo y no permitían determinar si las infecciones virales se habían producido antes o después de la aparición de la enfermedad celíaca.

Este año se ha publicado un nuevo estudio de seguimiento que, de forma retrospectiva, ha investigado la relación entre la infección por enterovirus y adenovirus y el riesgo de desarrollo de la enfermedad celíaca. En este caso, la metodología empleada ha permitido determinar fiablemente el momento y duración de cada infección viral, así como el momento de aparición de los anticuerpos de enfermedad celíaca en sangre.

El estudio se ha llevado aprovechando una muestra de 912 bebés nacidos en Noruega entre 2001 y 2007, que habían sido seleccionados para un estudio sobre diabetes tipo 1 por poseer las variantes de riesgo de diabetes, HLA-DQ2 y HLA-DQ8, que también predisponen a enfermedad celíaca.

En estos bebés se tomó una muestra de heces mensual desde los 3 hasta los 36 meses de vida, y se extrajeron también muestras de sangre cada 3 meses durante el primer año y, después, cada año, hasta la edad de 10 años. El objetivo del estudio original era establecer la posible relación entre la infección por adenovirus o enterovirus y el desarrollo de diabetes tipo 1.

Gracias a estas muestras, los investigadores pudieron llevar a cabo el estudio de asociación con enfermedad celíaca. Entre 2014 y 2016, finalizado casi el estudio de diabetes, consiguieron que 220 de los niños que aún estaban en seguimiento se sometieran a análisis de anticuerpos antitransglutaminasa en sangre y biopsia intestinal en caso de ser positivos para confirmar el diagnóstico de enfermedad celíaca (ninguno de ellos estaba diagnosticado en el momento de ser contactado). Finalmente, se confirmó la enfermedad celíaca en 27 casos.

Se analizaron entonces las muestras de sangre tomadas en los años anteriores, para averiguar en qué momento se habían elevado los anticuerpos de enfermedad celíaca. Además, se evaluaron las muestras de heces para conocer si se había producido alguna infección viral previa a la elevación de los anticuerpos, y en qué momento. Se determinó también el número y duración de las infecciones.

Así se ha descubierto que **existe una relación entre la infección por el enterovirus y el desarrollo posterior de la enfermedad celíaca**, al detectarse más casos de niños infectados entre los que después desarrollaron la enfermedad que entre los que seguían sanos a la edad de 10 años. Asimismo, se ha podido establecer que **el riesgo de enfermedad celíaca es mayor cuanto mayor era la carga viral y mayor la duración de la infección** (superior a dos meses).

Además, se ha comprobado que si la infección tiene lugar durante el primer año de vida, no se incrementa el riesgo de desarrollo posterior de la enfermedad celíaca. Y tampoco cuando ocurre antes o durante la introducción del gluten en la dieta del bebé o durante la lactancia materna.

El efecto detectado fue el mismo para las especies más comunes de enterovirus (A y B), mientras que no se detectó ningún efecto si la infección era producida por especies menos comunes de enterovirus (C y D) o por adenovirus. ■

Artículo original: Kahrs CR, Chuda K, Tapia G, Stene LC, Mårild K, Rasmussen T, Rønningen KS, Lundin KEA, Kramna L, Cinek O, Størdal K. Enterovirus as trigger of coeliac disease: nested case-control study within prospective birth cohort. *BMJ*. 2019;364:l231. <https://www.bmj.com/content/364/bmj.l231.long>



SINGLU10, LA APLICACIÓN MÁS COMPLETA PARA SEGUIR UNA DIETA SIN GLUTEN

Más de 23.000 productos sin gluten y casi 5.000 establecimientos para el colectivo celíaco.

La Asociación ha lanzado una nueva versión de sinGLU10, una app que permite seguir una dieta sin gluten tanto fuera como dentro de casa. El objetivo es ayudar a la normalización social del colectivo celíaco.

Las nuevas tecnologías tienen un papel fundamental en el futuro de la salud. Por este motivo, la Asociación actualiza esta aplicación, que desde su lanzamiento ha tenido más de 40.000 descargas.

sinGLU10 es una app única, que permite consultar recetas sin gluten, ver establecimientos específicos para celíacos —restaurantes, tiendas, hoteles y obradores— o utilizar una herramienta de **escáner** con la que se puede comprobar, a través del código de barras, si un alimento es apto o no para el consumo de las personas celíacas y sensibles al gluten.

Principales novedades

Entre las múltiples mejoras visuales y de funcionamiento, hay que destacar que los usuarios podrán **valorar y recomendar** nuevos **establecimientos**, tanto de España como del resto del mundo (actualmente hay un listado de casi 5.000 lugares). Asimismo, hay que resaltar un nuevo módulo de **recetas**, filtros de **alimentos sin lactosa** y la creación de iconos para la identificación de alimentos en personas daltónicas. Además, la Asociación trabaja continuamente en la ampliación de la Lista de Productos Sin Gluten, que supera ya los 23.000 productos.

La nueva versión de sinGLU10 está ya disponible en dispositivos Android e iOS. Los socios de la Asociación pueden disfrutar de dos licencias gratuitas de forma indefinida. El resto de usuarios tendrá acceso a una versión gratuita de prueba durante un mes. ■

<https://singlu10.org>



#movimientocelíaco
Menús y buffets adaptados a celíacos



gardenhotels.com

MALLORCA · MENORCA · IBIZA · HUELVA





CONVOCADO EL XVI PREMIO DE INVESTIGACIÓN

El trabajo de la Asociación se centra en dar apoyo, formación y asesoramiento a diferentes estamentos de la sociedad para mejorar la calidad de vida de todo el colectivo celiaco. Una de las vías para llevar esto a cabo es fomentar y apoyar proyectos de investigación. Con este fin se convoca la XVI edición del Premio de Investigación de la Asociación, dotado con 18.000€, que en esta ocasión se hace extensivo a Portugal e Iberoamérica.

La Asociación ya ha repartido 322.000 euros entre 21 proyectos de investigación desde que se empezaron a conceder estas ayudas en 2003.

El plazo de presentación de proyectos finaliza el 31 de mayo de 2019. Toda la información está publicada en la web de la Asociación.

EL PROYECTO FINANCIADO EN LA CONVOCATORIA DE 2014 YA HA DADO SUS FRUTOS

El proyecto ganador del XI Premio de Investigación Básica y Aplicada sobre Patologías por Sensibilidad al Gluten, galardonado con 18.000 euros en la edición de 2014 acaba de publicar sus resultados en una revista científica.

Este proyecto tenía como objetivo principal evaluar la utilidad de dos nuevos métodos analíticos que permiten detectar gluten en las heces para el control de la dieta sin gluten. En concreto, reconocen de forma específica el fragmento de gluten que resulta más tóxico para las personas celiacas, conocido como péptido 33-mer, y lo hace utilizando el

anticuerpo denominado G12.

Los resultados de esta investigación, dirigida por la doctora Carmen Ribes Koninckx del Hospital Universitario i Politècnic La Fe (Valencia), se han presentado en numerosos congresos nacionales e internacionales en estos últimos años. Han llegado a recibir incluso dos premios a la mejor comunicación.

Este año, la *Revista Española de Enfermedades Digestivas* ha publicado en su número de febrero los resultados de esta investigación, que concluye que los dos métodos evaluados, uno de laboratorio y otro basado en tiras reactivas de lectura rápida, ofrecen claramente un resultado negativo cuando no se ha consumido gluten. Sin embargo, cuando se consume gluten, la versión de las tiras no es capaz de detectarlo en las heces en algunos casos, mientras que la versión de laboratorio sí detecta gluten en todos los casos tras su ingesta. Se ha podido establecer también cierta correlación entre la cantidad de gluten consumido y la cantidad de gluten detectado en las heces, por lo que se postula como un método prometedor para el control de la dieta sin gluten. El estudio se ha llevado a cabo con bebés, unos antes y otros después de la introducción del gluten en su alimentación. ■

Artículo original: Roca M, Donat E, Masip E, Crespo Escobar P, Fornes-Ferrer V, Polo B, Ribes-Koninckx C. Detection and quantification of gluten immunogenic peptides in feces of infants and their relationship with diet. *Rev Esp Enferm Digest*. 2019 Feb;111(2):106-110.

LA ASOCIACIÓN RENUEVA EL CONVENIO DE COLABORACIÓN CON EL COLEGIO DE FARMACÉUTICOS

La Asociación y el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid (COFM) han renovado su convenio de colaboración, en vigor desde hace 20 años. Ambas organizaciones seguirán trabajando conjuntamente para ayudar al colectivo de personas celiacas y a los profesionales de farmacia en los nuevos retos

de diagnóstico y tratamiento que plantea esta enfermedad.

Entre las acciones ya previstas, la Asociación impartirá formación especializada sobre el diagnóstico de la enfermedad celiaca a los profesionales de farmacia colegiados y los especialistas del COFM colaborarán en even-

tos de la Asociación impartiendo talleres para los socios. También se han programado en la sede del Colegio varios 'Encuentros con Expertos' sobre temas de interés para ambos colectivos. Además, en breve elaboraremos un monografía sobre la EC y su diagnóstico para distribuir entre los profesionales colegiados. ■

ESTRENAMOS NEWSLETTER CIENTÍFICA

La entrada del año ha traído varias novedades en la Asociación. Una de ellas ha sido el lanzamiento de la Newsletter Científica.

Con esta newsletter queremos centrarnos especialmente en el ámbito científico y sanitario, y dar un paso más para acercar las novedades a estos profesionales implicados en el diagnóstico y en el tratamiento de la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten.

Con una periodicidad bimensual, los suscriptores de la Newsletter Científica recibirán de forma gratuita un nuevo número con noticias, artículos, publicaciones científicas, resúmenes de los principales congresos nacionales e internacionales y otra información relevante para el colectivo científico y sanitario interesado en este campo. ¡No lo dudes, y coméntaselo a tu médico! ■



La suscripción es gratuita y puede realizarse desde la web de la Asociación www.celiacosmadrid.org.



¿Estrés nervioso, tensión física, falta de energía?

Salus

Vitamina-B-Komplex

7 plantas + zumos de fruta + vitaminas B1, B2, B3, B6, B7 y B12

Este preparado contiene vitaminas del complejo B que participan en una multitud de procesos metabólicos importantes en el organismo y contribuyen significativamente a la salud y al bienestar general.

Las vitaminas B1, B2, B12 y Niacina ayudan al funcionamiento normal del **metabolismo energético** y del **sistema nervioso**.

Por otro lado las vitaminas B2, B6, B12 y Niacina, favorecen la **reducción del cansancio** y la **fatiga**.

Además la vitamina B1 contribuye a la función normal del **corazón**.

Pregunta en centros especializados, farmacias y parafarmacias

fabricado en Alemania

Si embarazo/lactancia vegetarianos y veganos sin conservantes, sin gluten sin lactosa, sin alcohol, sin colorantes





NUEVO CURSO ONLINE: ENFERMEDAD CELÍACA, PRESENTE Y FUTURO

Ya puedes inscribirte en el curso online *Enfermedad Celíaca, presente y futuro*, coordinado y editado por la profesora Isabel Polanco Allué, catedrática de Pediatría de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid.

Esta formación estará disponible hasta el 31 de diciembre de 2019, y tiene como principal objetivo favorecer un mejor y más temprano diagnóstico de la enfermedad celíaca, optimizar su abordaje, contribuir a la mejora de calidad de vida de los afectados e indicar cómo realizar una dieta estricta sin gluten.

El curso está dirigido sobre todo a profesionales de la salud que tienen contacto directo con personas con sospecha o en riesgo de enfermedad celíaca, y que han de tomar decisiones para atenderlas. En este grupo se incluyen pediatras, médicos de familia, genetistas, profesionales de la enfermería, dietistas y farmacéuticos comunitarios, entre otros.

Hay que destacar además que este curso es una actividad acreditada con 3,6 créditos por el Consejo Catalán de Formación Continuada de las Profesionales Sanitarias - Comisión de Formación Continuada del Sistema Nacional de Salud. ■

Puedes apuntarte desde el siguiente enlace: www.cursoenfermedadceliaca.com

¡AYÚDANOS A ACTUALIZAR TUS DATOS!

La Asociación tiene diferentes formas de comunicar a los socios su actividad: página web, newsletters, revista Sin Gluten, redes sociales, teléfono... Con el objetivo de asegurarnos de que ninguna persona asociada se queda sin conocer las últimas novedades, promociones o eventos que organizamos, te pedimos por favor que actualices tus datos de contacto prioritarios.

Para ello deberás acceder a la página web de la Asociación (www.celiacosmadrid.org) con tu usuario (nº de socio o correo electrónico) y tu contraseña, si no recuerdas la contraseña pincha en '¿Has olvidado tu contraseña y pinchar en la pestaña 'Mi Cuenta', situada en el menú superior. Desde allí podrás comprobar si tus datos son correctos, debes chequear tu dirección postal, los teléfonos (tanto fijo como móvil), DNI y mail. En lo que se refiere al correo electrónico, te recordamos que nuestra base de datos admite hasta 3 mails en el caso de que el socio sea menor de edad.

Si alguno de los datos no es correcto, o directamente no aparece, debes enviar un correo a datos@celiacosmadrid.org aportando la información actualizada, y nosotros nos encargaremos de cambiarlo en tu ficha. ■

Establecimientos sin gluten



La Asociación firma un acuerdo de colaboración con Lalina bravas, tapas y copas

La Asociación ha firmado un acuerdo de colaboración con el restaurante LaLina bravas, tapas y copas, establecimiento situado en la Plaza de la Cebada, 2 (barrio de La Latina en Madrid). Tiene numerosas opciones sin gluten en la carta y está especializado en la organización de eventos. Les hemos impartido nuestra formación presencial y verificado que el procedimiento que siguen es correcto.

LALINA

- Plaza de la Cebada, 2. 28005 Madrid
- 910 34 17 63
- www.restaurantelalina.com



BREVES

El establecimiento **CELICIOSO**, que tiene acuerdo de colaboración con la Asociación, ha abierto un nuevo local en la Calle O'donnell 4, (28009 Madrid).

El restaurante **KAKTUS BEER**, situado en Villaviciosa de Odón y con acuerdo de colaboración con la Asociación ha modificado su carta incluyendo nuevos platos. Todo lo que ofrecen es sin gluten.

Nuestro colaborador **ARODYALTUR** ha abierto las inscripciones para los campamentos de verano, con personal de cocina específico para celíacos.

Hemos cancelado el acuerdo de colaboración con el restaurante **MARCANO**, por lo que ya no verificamos sus procedimientos.

El restaurante **CELIQUÍSSIMO**, situado en Torrejón de Ardoz y con acuerdo de colaboración de la Asociación, ha cerrado.

El restaurante **PAPAS BAR** ya no tiene acuerdo de colaboración con la Asociación.

El restaurante **EL CUCHARÓN** ya no tiene acuerdo de colaboración con la Asociación.

El obrador, con acuerdo de colaboración de la Asociación, **LEON THE BAKER** ha abierto un nuevo establecimiento en la calle María de Guzmán, 30, (28003 Madrid).

El obrador **LES PATISseries DE SANDRINE**, situado en la calle Carretera Villar del Olmo 37 (28510 Campo Real), ha cerrado.

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



GRAN VÍA
da nicola
RESTAURANTE ITALIANO

Plaza de los Mostenses, 11 (Gran Vía)
28015 Madrid • 915 422 574

Magdalenas

NIVEL DE DIFICULTAD: **BAJA**
TIEMPO: **30 MIN.**

Ingredientes

- 125 g de mantequilla
- 100 g de azúcar
- 2 huevos
- 30 g de azúcar invertido
- 4 g de esencia de vainilla
- 5 g de levadura química
- 1 pizca de sal
- 2 g de ralladura de naranja
- 2 g de ralladura de limón
- 125 g de fécula de patata
- 40 g de azúcar para decorar
- cápsulas de magdalenas

Elaboración

- Empomar la mantequilla (ablandar la mantequilla con la función de descongelado).
- Batir intensamente la mantequilla con el azúcar y el azúcar invertido, hasta que resulte una pasta muy cremosa.
- Agregar los huevos (de uno en uno) y seguir batiendo intensamente.
- Añadir entonces las ralladuras, la sal, la vainilla y la fécula mezclada con la levadura.
- Una vez integrados los ingredientes, escudillar en los moldes de magdalenas.
- Dejar reposar de un par de horas (como mínimo) a una noche entera.
- Introducir las magdalenas en el horno (precalentado a 200° C) y bajar la temperatura a 170° C (si es con aire, sin aire a 180° C).
- Hornear durante 12 minutos aproximadamente. ■

Azúcar invertido

NIVEL DE DIFICULTAD: **BAJA**
TIEMPO: **50 MIN.**

Ingredientes

- Azúcar 562 g
- Zumo de limón 3 g
- Agua 181 g
- Bicarbonato 3 g

Elaboración

- Mezclar en un cazo el agua, el azúcar y el zumo de limón y remover.
- Llevar al fuego la mezcla y, cuando rompa a hervir dejar cocer 30 segundos.
- Bajar la temperatura por debajo de 46° C.
- Agregar el bicarbonato y mezclar bien.
- Reposar, dejar que se forme la espuma y se asiente.
- Enfriar el jarabe.
- Retirar la espuma. ■

Observaciones

- Conservar el azúcar invertido en tarros de cristal, cerrándolos herméticamente. Al utilizar zumo de limón y bicarbonato y someter al azúcar a una cocción, se produce una desunión por hidrólisis de la sacarosa en glucosa y fructosa, y se convierte en un líquido anticristalizante. Su sabor es neutro, caso contrario a la miel, que es igual, pero con sabor. Se utiliza en bizcochos, roscones, turrone, productos sin gluten, helados, masa de bollería... ■



Bizcocho de plátano

NIVEL DE DIFICULTAD: **MEDIA**
TIEMPO: **45 MIN.**

Ingredientes

PARA EL BIZCOCHO:

- 70 g de mantequilla fundida
- 130 g azúcar
- 2 huevos
- 137 g de plátano ya limpio
- 1 yogur natural sin azúcar
- 60 g harina de arroz
- 100 g almidón de maíz
- 1 pizca de sal
- 6 g levadura química

PARA LA CREMA DE PLÁTANO CAMELIZADO:

- 140 g plátano ya limpio
- 100 g mantequilla
- 50 g azúcar glass

PARA LA COBERTURA DE CHOCOLATE

- 150 g nata para montar
- 150 g chocolate de cobertura
- 70 g mantequilla

Elaboración

- En un bol se pone la mantequilla fundida templada y el azúcar, y se bate con varilla o batidora.
- Se añaden los huevos de uno en uno, y se va batiendo bien, hasta que quede una mezcla muy cremosa.
- Trocear el plátano y añadir al bol, donde se sigue mezclando, asegurando que se rompen bien los trozos (alternativamente se puede triturar con la batidora).
- Se añade el yogur y se sigue batiendo.
- Se mezclan aparte las dos harinas, la sal, la levadura química y se añade a la mezcla anterior. Se mezcla con la varilla, batiendo fuerte para que quede una mezcla muy cremosa.
- Se engrasa un molde con un poco de mantequilla y harina. Se vierte la mezcla en el molde.
- Precalentar el horno a 200°C y hornear durante 35 minutos, a 170°C, con calor por arriba, por abajo y con aire.
- Se saca y se deja atemperar antes de comenzar con el montaje de la tarta.

EL RELLENO:

- En una sartén se ponen la mantequilla y el azúcar a fuego suave.
- Cuando empiece a derretirse la mantequilla y a coger un poco de color, se añade el plátano en trozos y se sigue dando vueltas, hasta conseguir que quede estofado.
- Se retira del fuego y se tritura con batidora para hacer la crema.

LA COBERTURA DE CHOCOLATE:

- En una sartén a fuego suave se ponen la nata y el chocolate, para que se derrita. Cuando lo haya hecho, se separa del fuego y se añade la mantequilla, removiendo para que se funda con el calor. Se deja atemperar antes de usar.

MONTAJE DEL BIZCOCHO DE PLÁTANO:

- Se abre el bizcocho longitudinalmente haciendo dos capas.
- Se echa el relleno del plátano caramelizado en medio y se cubre con la segunda lámina.
- Cuando la cobertura de chocolate esté atemperada, se echa por encima del bizcocho y ya tenemos una tarta lista. ■

Avance de actividades

abril - mayo - junio

TALLERES

TALLER DE NIÑOS

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, 5 de abril, 18:00-19:30 horas.**
Dirigido a niños de 8 a 14 años.
Escape Room Gluten Free.

- **Viernes, 10 de mayo, 18:00-19:30 horas.**
Dirigido a niños de 6 a 12 años.
Chocolate más fruta en una merienda para hablar de los alimentos libres de gluten por naturaleza.

- **Viernes, 14 de junio, 18:00-19:30 horas.**
Dirigido a niños de 6 a 12 años.
Viajemos por el mundo sin gluten. Sabremos cómo comer sin gluten en algunos países del mundo.

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 5 €. **Reserva de plazas:** Por la página web o correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org) indicando los datos del asistente. **Lugar:** Sede de la Asociación.

TALLER DE COCINA PARA ADULTOS

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

- **Sábado, 6 de abril, 10:30-13:30 horas.**
Recetas para principiantes: pan sencillo de molde, barra de pan, bizcocho de yogur.

- **Sábado, 11 de mayo, 10:30-13:30 horas.**
Auténtica Italia: pasta fresca, carbonara original, galletas.

- **Sábado, 22 de junio, 10:30-13:30 horas.**
Tres recetas básicas con almidón de trigo sin gluten: Pan, tarta y galletas.

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 10 €. **Reserva de plazas:** Por la página web o correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org) indicando los datos del asistente. **Lugar:** Sede de la Asociación.

TALLER DE PANIFICADORA ZERO GLU

Realizado con la panificadora Zero-Glu y los distintos moldes que ofrece.

- **Sábado, 18 de mayo, 10:30-13:30 horas.**

Taller con panificadora Zero-Glu, donde se enseñará a realizar pan de molde, focaccia y bizcocho de manzana.

Inscripción: Gratuita. **Reserva de plazas:** Por la página web o correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org) indicando los datos del asistente. **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. Se celebrará en una sola sesión de **4 horas**, en sábado. Con una pausa a mitad de la sesión.

- **Sábado, 27 de abril, 10:30-14:30 horas.**

Inscripción: Gratuita para padres de socios. Resto de participantes: 30 €. **Reserva de plazas:** Por la página web o correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org), indicando los datos del asistente y un teléfono de contacto. **Lugar:** Sede de la Asociación.



MI HIJO ADOLESCENTE ES CELÍACO

Dirigida a padres de celíacos mayores de 10 años. El curso es fundamentalmente práctico, dinámico y participativo. Es una sola sesión con una duración de **2 horas**.

- **Jueves, 9 de mayo, 18:30-20:30 horas.**

Inscripción: Gratuita para padres de socios. Resto de participantes: 15 €. **Reserva de plazas:** Por la página web o correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org), indicando los datos del asistente 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.

- **Sábado, 15 de junio, 10:30-12:30 horas.**

Inscripción: Gratuita para padres de socios. Resto de participantes: 15 €. **Reserva de plazas:** Por la página web o correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org), indicando los datos del asistente y un teléfono de contacto. **Lugar:** Sede de la Asociación.



Amplia experiencia con alumnos celíacos

Para más información, contacte con:
ARACELI FERRERO
academialeading@gmail.com / Tlf: 653 478 024 - 91 850 39 78

KELLS

Cursos de Idiomas en el Extranjero

Cursos de Inglés en Irlanda
Cursos de Inglés en Reino Unido
Cursos de Inglés en Canadá

ALOJAMIENTO EN FAMILIA
O EN RESIDENCIA

INSTITUTO DE NORMALIZACIÓN
NORMACSEPROCE
Lloyd's Register
UKQA

45 años
desde 1971

www.kellscollege.com

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, 25 de abril,**
16:00-19:00 horas.
- **Jueves, 23 de mayo,**
16:00-19:00 horas.
- **Jueves, 13 de junio,**
16:00-19:00 horas.

Importe: Socios y familiares (padres, hermanos, hijos, abuelos y nietos): 95 €; Resto: 130 €. Deberá abonarse en efectivo o con tarjeta en el momento de la toma de la muestra. **Cita previa:** 916 346 106.

Lugar: Sede de la Asociación.

FIN DE SEMANA SIN GLUTEN PARA FAMILIAS

Albitana, Granja-Escuela de Brunete, colaboradora de la Asociación, organiza un fin de semana sin gluten para nuestros socios y sus familias. Allí, un grupo de monitores se encargará de entretener a los niños, que podrán disfrutar de distintas actividades y talleres según su edad: visita a los animales de granja, montar en pony o a caballo, paseo por el huerto, manualidades, gymkana, búsqueda del tesoro, etc. Por otro lado, los padres podrán disfrutar de sus propias actividades y compartir experiencias con el resto de las familias.

¡Anímate! Pasaréis un fin de semana totalmente relajados, sin preocuparte de los niños, a los que podrás ver cuando quieras, pero que estarán a su vez disfrutando de todas las actividades y con sus nuevos amigos. La mayoría de las familias que van repiten.

- **Fecha: 15-16 de junio.**
- **Lugar:** Granja Escuela Albitana. Camino de las Caudalosas, s/n. 28690 Brunete (Madrid).
- **Inscripción:** Hasta el jueves 4 de junio por teléfono (918 158 783, de 9:00 a 14:00 horas) o correo electrónico (albitana@infonegocio.com)
- **Estancia completa:** 71 € por persona. 50% de descuento a partir del 2º hijo. Incluye alojamiento (1 noche), comidas (desayunos, aperitivos, comidas, meriendas y cena), actividades y servicio de monitores. Niños hasta 3 años, gratis. Sólo pagarán 10 € en concepto de actividades y servicio de monitores.
- **Sábado completo:** 37€ por persona (incluye aperitivo, comida, merienda y cena).
- **Sábado o domingo hasta media tarde:** 28€ por persona (incluye aperitivo y comida).

CAMPAMENTOS DE VERANO

Consulta en nuestra página web toda la oferta de campamentos infantiles y juveniles con ofertas para nuestros socios, organizados por nuestros colaboradores: ACAI, ALBITANA, ARODYALTUR, CEI EL JARAMA, EDUMA, KELLS COLLEGE, NATUAVENTURA.



Maheso®



GAMA
SIN
GLUTEN



www.maheso.com

www.facebook.com/maheso
[@Maheso_news](https://twitter.com/Maheso_news)



ES-004-002
ES-004-004
ES-004-005
ES-004-006
ES-004-007
ES-004-008

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

