sin gluten MAGAZINE

Nº 16 Marzo 2020. 2,50 euros

De crucero por las **Islas Griegas**

Cumplimos 30 años mejorando la calidad de vida de las personas celíacas

Los **congresos ICDS**, **AIC** y **WGPAT** dieron a conocer las últimas novedades sobre **la enfermedad celíaca**

Madrid 100% sin gluten

Celebramos el **Día Nacional del Celíaco** ¿Nos acompañas?

Ahora también sin lactosa

¡El mismo sabor y calidad!

Ahora todos podrán disfrutar de la calidad y el sabor de un auténtico restaurante italiano con las nuevas Ristorante sin lactosa y sin gluten. En tres sabores diferentes: Mozzarella, Prosciutto y Salame sobre una masa fina y crujiente.

Dr.Oetker

La calidad es la mejor receta.

www.oetker.es

sin gluten

2ª ÉPOCA. Nº 16 MARZO 2020

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
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 — **Yuca: todo lo que tienes que saber**
10 Reportaje — **Celebramos el Día Nacional del Celíaco. ¿nos acompañas?**
13 Noticias
14 Viajar Sin Gluten — **De crucero por las Islas Griegas**
16 Congresos — **Los congresos ICDS, AIC y WGPAT dieron a conocer las últimas novedades sobre la enfermedad celíaca**
19 Artículo — **Nueva guía europea de diagnóstico de la enfermedad celiaca en pediatría**
20 Cómo hemos cambiado
22 Artículo — **Permeabilidad intestinal**
24 Dónde Comer — **Madrid 100% sin gluten**
26 Comunicado — **La Sociedad Española de Enfermedad Celiaca (SEEC) desea emitir un mensaje de tranquilidad sobre el Coronavirus**
28 Productos Sin Gluten
29 Establecimientos — **Establecimientos sin gluten**
30 Investigación — **Una nueva investigación muestra la relación entre la espondiloartritis y la sensibilidad al gluten no celíaca**
32 Recetas — **Pan de torrijas / Torrijas**
34 Avance Actividades — **Abril - Mayo - Junio 2020**

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

También puedes hacerlo a través de
www.tiendasingluten.es

La suscripción es gratuita para nuestros socios.

Queridos amigos,

Como ya os avanzaba en el número anterior, el año 2020 es un año de celebración para nuestra Asociación, por el 30º aniversario de la constitución de nuestra entidad como Asociación de Celíacos de Madrid.

Por eso, este año queremos hacer algunas cosas especiales, con el objetivo, por una parte, de aumentar la difusión en la sociedad del conocimiento de la enfermedad celíaca y, por otra, de reconocer a los socios que han hecho parte de la historia de nuestra asociación.

Adelanto algunas iniciativas que vamos a realizar o que ya estamos realizando:

Concursos a lo largo del año de nuestros colaboradores para premiar a nuestros socios. Comenzamos en febrero.

Publicación de 30 mitos sobre la enfermedad celíaca que irán saliendo a lo largo del año en nuestras redes sociales, principalmente en Facebook, Twitter e Instagram. Comenzamos en febrero.

Una nueva sección en la revista, que se llama *Cómo hemos cambiado*, para contar anécdotas, publicar fotos de esos inicios de la asociación, etc. Es bueno que los celíacos recientemente diagnosticados conozcan cómo ha sido la trayectoria de los más experimentados.

Y varias iniciativas más que estamos preparando y que os iremos contando según las vayamos cerrando.

En 2019 creamos un grupo de jóvenes que tiene más de 30 miembros y que ya han hecho cuatro actividades y que tuvieron un bar en el pasado festival del celíaco. Como novedad en este grupo para 2020, queremos crear un nuevo modelo que se llama "Gluten Freends", expresión resultante del juego de palabras entre *Gluten Free* (Sin Gluten en inglés) y *Friend* (amigo en inglés). Se trata de asignar a los jóvenes que se den de alta en la asociación un mentor del grupo de jóvenes, que le pueda orientar en sus primeros pasos en la Dieta Sin Gluten.

A lo largo de este año, si las circunstancias no nos lo impiden, crearemos algún otro grupo basado en diferentes afinidades. ■

Roberto Espina Cerrillo
Director
Asociación de Celíacos
y Sensibles al Gluten

TU MARCA Carrefour

TU ELECCIÓN EN CALIDAD Y PRECIO

TODA UNA GAMA DE PRODUCTOS **SIN GLUTEN** CON LOS MEJORES PRECIOS

Para hacer, no sólo más fácil, sino también más delicioso tu día a día, hemos incorporado a nuestra marca Carrefour No Gluten! **siete nuevos productos**

¡Todos ellos irresistibles y elaborados con aceite de girasol!

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

Yuca: todo lo que tienes que saber

LA YUCA ES UN TUBÉRCULO ORIGINARIO DEL CENTRO DE AMÉRICA DEL SUR Y SE HA CULTIVADO EN LA MAYOR PARTE DE LAS ZONAS TROPICALES Y SUBTROPICALES DEL CONTINENTE AMERICANO. TAMBIÉN SE INTRODUJO CON GRAN ÉXITO EN ZONAS AFRICANAS DE SIMILARES CONDICIONES CLIMÁTICAS, ORIGINANDO LA YUCA AMARGA (MANDIOCA). LAS VERSIONES NATIVAS AMERICANAS SON CONSIDERADAS DULCES. LA YUCA DULCE TIENE UN SABOR SUAVE CUANDO SE HIERVE, Y UN SABOR DULCE Y SABROSO CUANDO SE FRÍE. LA AMARGA SE DEBE TRATAR ADECUADAMENTE, YA QUE, SI NO, SE CONSIDERA TÓXICA.

Por **Javiera P. Varas Moreno**
Estudiante de 4º de Nutrición Humana y Dietética de la UCM

LA YUCA NO TIENE GLUTEN POR NATURALEZA, POR LO QUE ES APTA PARA PERSONAS CELÍACAS. ES DE FÁCIL DIGESTIÓN Y SE ACONSEJA PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DIGESTIVOS

La yuca recibe diferentes nombres comunes: *yuca* en el norte de América del Sur, América Central y las Antillas, *mandioca* en Argentina, Brasil y Paraguay, *cassava* en países anglo parlantes, *guacamote* en México, *aipi* y *macacheira* en Brasil y *mhogo* en swahili en los países de África oriental.

La evidencia más antigua del cultivo de la mandioca proviene de datos arqueológicos, que indican que se cultivó en Guatemala hace 4.000 años. Fue uno de los primeros cultivos domesticados en América. Las referencias al cultivo de yuca provienen de la cultura maya, hace 1.400 años en el país de El Salvador.

Valor nutritivo

La yuca puede consumirse frita, cocida, asada y estofada. De este alimento se extraen derivados importantes para la gastronomía centroamericana.

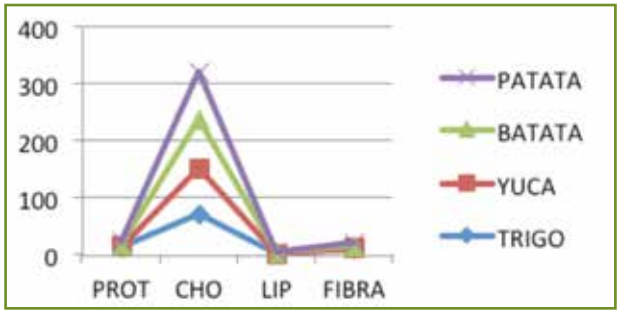
Tapioca: Es el almidón o fécula en forma de harina. Es digestiva y muy energética. En Brasil es muy consumida por el nombre de 'farofa'.

Sagu: Almidón en forma de bolitas o perlas que se usan en cocina para espesar sopas o purés.

La yuca no tiene gluten por naturaleza, por lo que es apta para personas celíacas y es de fácil digestión, por lo que se aconseja para personas con problemas digestivos. En Europa, es más conocida su harina o el almidón puro, como espesante para repostería.

Al ser un tubérculo, se puede reemplazar fácilmente en preparaciones que llevan patata y batata, es un alimento muy versátil y con un sabor neutro que lo hace especialmente recomendable tanto para preparaciones saladas como dulces.

Comparación de macronutrientes con respecto al trigo y otros tubérculos



NUTRIENTE	POR 100 GR
ENERGÍA	160 Kcal
GRASA TOTAL	1.70 gr
CARBOHIDRATOS (CHO)	80.90 gr
SODIO	14.00 mg
AGUA	59.68 gr
PROTEÍNAS	1.76 g

Preparaciones tradicionales

Según el país de procedencia, las preparaciones pueden variar un poco, enseñaremos recetas de los países que más consumen este alimento.

AREPAS

Ingredientes

- 200 gr de yuca cocida molida
- 3 cdas de harina de yuca sin gluten
- ½ cdta de sal
- 4 cdtas de agua tibia

Preparación

Mezclar todos los ingredientes en un bol y amasar hasta que esté la masa homogénea, formar un disco plano de 1-2 centímetros y cocinar en una sartén a fuego bajo por 10 minutos. Se puede acompañar de huevos o queso rallado. ■

¡Disponibles en tus tiendas de alimentación ecológica y en El Corte Inglés!

Schnitzer GmbH & Co. KG - Marlener Str. 9 - D-77656 Offenburg
www.schnitzer.eu

EMPANADAS

Ingredientes (para 40 empanadas)
- Almidón de yuca sin gluten
- Harina de maíz sin gluten
- Sazonador sin gluten
- Sal
- Mantequilla
- Agua templada

Preparación
El agua templada se mezcla con el almidón, el sazonador, sal y mantequilla. Después se agrega poco a poco la harina de maíz y dejar que el agua se absorba completamente. Rellenar a gusto con carne, queso, vegetales o champiñones.

Freír a 180°C hasta que estén doradas. Servir.

BUÑUELOS

Ingredientes (para 40 empanadas)
- 1 kg de yuca
- ¾ taza de azúcar
- Sal a gusto
- Agua
- Aceite
- Canela a gusto

Preparación
Pelar y cocinar la yuca en agua hirviendo con sal. Cuando esté blanda, escurrir. Con un procesador moler la yuca hasta formar una pasta. Formar bolitas pequeñas y freír a Freír a 180°C hasta que estén dorados. Justo después de sacarlos, rebozar con azúcar y canela.

TEQUEÑOS

Ingredientes
- ½ kg de yuca
- ¼ taza de almidón de maíz sin gluten
- 1 huevo
- Sal a gusto
- Agua
- 3 cdas de aceite de oliva
- Queso en tiras grandes

Preparación
Pelar y cocinar la yuca en agua hirviendo con sal. Cuando esté semi-blanda, escurrir. Mezclar con un huevo, el almidón de maíz, la sal y el aceite. Amasar energéticamente. Si la mezcla está pastosa, agregar más agua. La masa debe quedar flexible y suave. Extender la masa con un rodillo y cortar tiras gruesas y cubrir el queso con la tira de masa. Llevar al horno a 200 °C por 20 minutos. Servir.

CHOCOLATES VALOR • 1881 •

TODO EL PLACER, SIN AZÚCAR

CHOCOLATE SIN AZÚCAR Nº1 EN ESPAÑA

*Nielsen TAM 52/19 Total España tabletas chocolate sin azúcar cuota de mercado en valor 63.6%

Celebramos el **Día Nacional del Celíaco** ¿Nos acompañas?

COMO CADA AÑO, ORGANIZAMOS NUMEROSAS ACCIONES CON **EL OBJETIVO DE VISIBILIZAR Y NORMALIZAR LA ENFERMEDAD**

Como sabes, mayo es nuestro mes. Estamos de celebración y, como cada año, organizamos numerosas acciones con el objetivo de visibilizar y normalizar la enfermedad, al mismo tiempo que reivindicamos las necesidades de nuestro colectivo para mejorar la calidad de vida de las personas celíacas.

3er Congreso Nacional de Pacientes

Este año celebramos la tercera edición de uno de los grandes eventos para pacientes que más recientemente ha puesto en marcha la Asociación, **el Congreso Nacional de Pacientes**, donde ponemos el foco de atención en los pacientes y en sus familiares. En la jornada, ponentes expertos del hospital anfitrión y de la Asociación expondrán las últimas novedades sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten y resolverán las dudas de los asistentes.

Este Congreso es una manera de poner en contacto a médicos y pacientes en un ambiente diferente de la consulta, en el que unos y otros pueden intercambiar impresiones de una manera distendida. Así, los pacientes tienen la oportunidad de conocer de primera mano más sobre su patología, con un lenguaje riguroso pero asequible para todos los públicos.

Y los médicos, por su parte, pueden conocer más sobre las inquietudes de sus pacientes, lo que sin duda después se traduce en una mejor relación médico-paciente en su día a día en la consulta.

Los asistentes recibirán una carpeta de documentación y un diploma de asistencia, y podrán disfrutar de un desayuno sin gluten que se servirá en el descanso. La inscripción es gratuita y se podrá realizar a través de nuestra página web (www.celiacosmadrid.org). **Más adelante informaremos de la fecha y lugar de celebración**, previsiblemente un sábado de junio en el Hospital Niño Jesús de Madrid.

4ª Campaña Día Sin Gluten en el Cole

Un año más, volvemos a los colegios con la campaña *Día Sin Gluten en el Cole*, una iniciativa que lanzamos por cuarto año consecutivo tras el éxito de las pasadas ediciones: en 2019 participaron **más de 330 centros educativos y en total se sirvieron más de 100.000 menús sin gluten**.

Se trata de una acción que empezamos a realizar en 2016, con el objetivo de visibilizar y normalizar la enfermedad celíaca. Por un día, todos los niños de los colegios adheridos a la campaña toman un menú sin gluten.

Este año se celebrará el **miércoles 27 de mayo**. Ya tenemos numerosos colegios y empresas de catering inscritos. Y aunque la idea surgió en la Comunidad de Madrid, cada año son más las provincias que se suman a este día.

Esta iniciativa genera una gran respuesta por parte de los colegios, que ven como los niños la reciben con ilusión y que ayuda a integrar a los niños celíacos. Ese día, todos los niños comen un menú sin gluten y los pequeños con enfermedad celíaca se sienten igual que sus compañeros, olvidándose así de platos adaptados o ingredientes sustituidos.

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE, QUE INVOLUCRÓ A 330 ESCUELAS EN 2019, **LLEGA ESTE AÑO A SU CUARTA EDICIÓN**

Desde la Asociación hemos preparado un cartel y folletos informativos para enviar a los colegios, de forma que los niños conozcan la enfermedad que tienen sus compañeros, qué alimentos no pueden tomar o cómo pueden ellos ayudarles con algunas precauciones para evitar la contaminación cruzada. De esta forma conseguimos que cada vez más personas conozcan en qué consiste la enfermedad celíaca y normalizar el día a día de las personas que conviven con ella.

Si quieres que el colegio de tus *peques* se sume a esta campaña puede ponerse en conacto con la Asociación en el teléfono 91 713 0147 o en el correo electrónico **consultasdieta@celiacosmadrid.org.**

LA CARRERA CORRER SINGLU10, QUE ALCANZA SU QUINTA EDICIÓN, SE CARACTERIZA POR EL AMBIENTE DEPORTIVO Y FAMILIAR

5ª Carrera Correr sinGLU10

Ya está en marcha la 5ª edición de nuestra Carrera Correr sinGLU10, que este año tendrá lugar el **domingo 28 de junio**, en el **Polideportivo Dehesa de Navalcarbón** (Las Rozas, Madrid).

Al igual que en ediciones anteriores, habrá **carreras de 5 y 10 kilómetros, una marcha familiar de 2,5 kilómetros** en la que puede participar toda la familia, incluso con carritos de bebé, y **carreras infantiles** para niños de entre 4 y 13 años.

Pero, sin duda, lo realmente característico de nuestra carrera es el ambiente deportivo y familiar que se vive ese día. No importa que no corras habitualmente, ya que puedes hacer la marcha andando y compartir con nosotros un día festivo y con muchas actividades.

Con cada inscripción se incluye una camiseta conmemorativa y una bolsa de productos sin gluten. Además, en el recinto de la carrera, el Polideportivo Dehesa de Navalcarbón, encontrarás algunos stands de marcas que también apuestan por la vida saludable. Y para los más pequeños, tenemos distintas actividades como pintacaras y camas elásticas.

Inscríbete en www.corrersinglu10.com y, si lo haces antes del 15 de mayo, lo harás con descuento.

Parque de atracciones

Desde hace 10 años no hay Día Nacional del Celíaco sin su respectiva celebración en el Parque de Atracciones. No obstante, al cierre de este número de la revista y cumpliendo las recomendaciones oficiales en torno a la propagación del Coronavirus, tuvimos que cancelar junto con Parque de Atracciones la celebración de este día especial. Más adelante, retomaremos fechas con la intención de volver a ofrecerte el descuento exclusivo que cada año utilizan tantas familias socias para pasar un día de diversión en familia. Sentimos las molestias. ■

RECUERDA LOS DESCUENTOS QUE TIENES A TU DISPOSICIÓN POR SER SOCIO

Como sabes, por pertenecer a la Asociación puedes beneficiarte de una serie de condiciones ventajosas a la hora de comprar en ciertos establecimientos o de obtener precios especiales en determinados servicios.

Una de las promociones más utilizadas y por las que más nos preguntan es el acuerdo que tenemos con los **supermercados BM**. Siendo socio obtienes un **descuento del 5%** en todas tus compras en cualquiera de sus locales. Tienen 15 tiendas en toda la Comunidad de Madrid, y puedes ver sus localizaciones en la página web de BM:

www.bmsupermercados.es

Para beneficiarte del descuento deberás tener la tarjeta de fidelidad de BM vinculada a la Asociación. Si aún no tienes tu tarjeta, solicítala escribiendo a datos@celiacosmadrid.org.

Puedes ver todos los descuentos que te ofrecemos entrando en nuestra web (www.celiacosmadrid.org) > Asociación > Especial para Socios. Encontrarás ofertas en clínicas, laboratorios, restaurantes, actividades, entradas para espectáculos, viajes, campamentos, etc. Si no has entrado nunca, hazlo y mira los descuentos que te están esperando por pertenecer a la Asociación.

Además, según vayamos consiguiendo promociones especiales, degustaciones o descuentos, te iremos informando a través del email, nuestra APP sinGLU10 y redes sociales. ¡Aprovecha! ■

REALIZAMOS UN NUEVO DESAYUNO SALUDABLE SIN GLUTEN

Hace ya un año que comenzamos a realizar periódicamente nuestros desayunos saludables sin gluten, y son muchos pacientes celíacos y sensibles al gluten los que nos agradecen este tipo de iniciativas. Se trata de unos encuentros en los que ofrecemos consejos e ideas para realizar almuerzos sin gluten y saludables.

En esta ocasión, el desayuno estuvo conducido por J. Paulina Varas Moreno, estudiante de 4º Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Complutense de Madrid, que realizó una breve introducción sobre la importancia del almuerzo para dar paso a una degustación de diferentes tipos de desayunos saludables. ■

CAMBIO EN EL IVA DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PAN SIN GLUTEN

Es probable que hayas escuchado recientemente que ha cambiado la cuantía del IVA en los panes sin gluten. Dado que se trata de un tema que genera mucha confusión y controversia, queremos explicarte qué ha cambiado exactamente y cómo afecta al pan sin gluten.

Durante el pasado verano entró en vigor el Real Decreto 308/2019, popularmente conocido como la nueva *ley del pan*, que ya **no considera Pan Básico a ninguno de los panes básicos sin gluten** y, por lo tanto, pasan de un IVA del 4% al 10%. Antes se consideraba pan básico de celíacos a ciertas baguetes que tienen algunos fabricantes o barras básicas de obrador, el resto ya llevaba el 10%.

Desde la Asociación, **estamos preparando una petición vinculante al Ministerio de Hacienda** para solicitar que se sigan aceptando como pan básico al menos los mismos productos sin gluten que ya se aceptaban hasta la entrada de la nueva ley. Iremos informando a través de nuestros canales habituales de comunicación de los progresos que se produzcan en este sentido. ■

¿HAS HECHO UN VIAJE RECIENTEMENTE Y QUIERES CONTARNOS TU EXPERIENCIA? ¡ESCRÍBENOS A **comunicacion@celiacosmadrid.org** Y AYUDARÁS A NUESTROS LECTORES A ORGANIZAR SUS VIAJES SIN GLUTEN!

De crucero por las Islas Griegas

SI ERES ASIDUO DE LAS REDES SOCIALES, SEGURO QUE CONOCES A PIKERITA (PIKERITA.BLOGSPOT.COM). SE TRATA DE **LOURDES SANTOS**, LA MAMÁ DE UNA JOVEN CELÍACA, DIAGNOSTICADA DESDE HACE 15 AÑOS Y SOCIA DE LA ASOCIACIÓN. EN ESTE NÚMERO DE LA REVISTA, ELLA MISMA NOS CUENTA EL CRUCERO POR LAS ISLAS GRIEGAS QUE HIZO CON SU FAMILIA EL VERANO PASADO. SI ESTÁS BUSCANDO UNAS VACACIONES SIMILARES, ¡NO TE PIERDAS SU EXPERIENCIA!

Siempre nos hemos llevado a nuestros hijos en nuestros viajes, desde bien *chiquitines*, pues estamos convencidos de que la mejor herencia que les podemos dejar es: conocimiento, aventuras, vivencias... Cuando la *peque* fue diagnosticada de enfermedad celíaca, con 18 meses, nos sentó mal, no lo vamos a negar, pero en ningún momento se nos pasó por la cabeza que los viajes terminaban. "No son las personas las que hacen los viajes, sino los viajes los que hacen a las personas", escribió John Steinbeck

¿Sabes cuál es nuestro problema ahora? Que ya quieren volar solos. Les encantan los campamentos, y el mayor ya se monta viajes con amigos. Pero la *peque* (sí, con 16 años sigue siendo mi *peque*) nos sorprendió un buen día diciéndonos: "Si este año elegís un crucero, me voy con vosotros". Además, le había gustado mucho ese curso la asignatura de Filosofía y quería conocer la tierra de los filósofos: ¡Grecia!

¿Cómo elegimos crucero?

Los cruceros son una garantía de que dispondremos en ellos de opciones sin gluten. Conozco de primera mano MSC, Costa Cruceros y Pullmantur pero, según tengo entendido, las demás compañías también funcionan bien. No obstante, pregunta siempre antes de contratar el crucero.

¿Por qué elegimos nosotros Pullmantur en este caso? Pues porque, aunque a nosotros nos gusta más la elegancia y el glamour de un MSC, nuestra hija quiere, como es lógico por su edad, encontrar amigos, perdernos de vista y juerga... ¡mucha juerga! Y eso en Pullmantur, compañía de carácter latino, está garantizado. Así que ella gana (siempre). Hice la reserva online y, en observaciones, pusimos bien clarito que un pasajero es celíaco y ¡listo! Directos a conocer: Pireo (Atenas), Mikonos, Santorini, Chania (Creta) y Marmaris (Turquía). Según llegamos al barco, nos entregaron una carta donde nos indicaban que tenían constancia de nuestra petición especial, que ésta sería atendida plenamente y que nos dirigiéramos al metre, al jefe de sala del barco, para lo que necesitáramos. Según llegamos, tomamos un refresco en el barco y salimos a nuestra primera aventura por Grecia.

No llevábamos ningún tipo de temor. La nena ya es mayorcita para comprender que tardamos un poco más que los demás en, por ejemplo, conseguir un helado. Pero, a fin de cuentas, siempre lo conseguimos. Al ser un país de la Unión Europea donde el *roaming* es gratuito, buscábamos "gluten free" en *Google Maps* y veíamos los puntos cercanos a nuestra posición. ¡Facilísimo! Así que sí, el primer día ya tuvimos nuestro refrescante helado sin gluten y con cono de galleta muy rico. Al día siguiente, seguíamos en Atenas e hicimos visita al Partenón con guía turística, para que nos explicara la historia que envuelve a este emblemático templo. Nos sorprendió su afirmación de que los griegos se hicieron fuertes echando a los Otomanos, que ocuparon su país. De ahí viene su carácter. Curioso, ¿verdad?

En el barco

Como era de esperar, la niña desapareció de nuestro lado, hizo muchos amigos e incluso los monitores de animación la buscaban para sumarla a todas las actividades. Y sí, el metre la tenía controlada. Nos avisaba cuando su menú estaba pendiente de entregar en cocina para cuando ella aparecía. El procedimiento que seguían (al menos en este crucero, en otros no es así) era darle la carta por la noche para que eligiera la comida y cena del día siguiente. Lo anotaban y al día siguiente la tenían fichada, nunca mejor dicho. Las opciones que le preparaban incluían primeros, segundos y postres. Y todos los platos estaban deliciosos: pasta, ceviche, carne, patatas, tartas, crepes. Así que todo muy bien. En definitiva, logran que la comida no sea ninguna preocupación y que disfrutemos de las escalas, actuaciones, bailes y juegos.

Las escalas

En todas las escalas tomamos nuestro ansiado helado con cono de galleta sin gluten. Ya tenemos un radar innato y vimos también tiendas con pan sin gluten. Bueno, excepto en la escala de Marmaris (Turquía), que fue con excursión programada y donde no pudimos tantear por libre. En esta ocasión nos llevamos, del barco, bocata sin gluten en la mochila, por si acaso. Cada Isla griega tiene su peculiaridad, su paisaje, su historia, y los recorridos por ellas fueron muy amenos y preciosos.

No quiero extenderme más, porque lo que quiero es invitarte a ir, a que descubras sus secretos y a que disfrutes de un viaje espectacular. Y es que, no, la enfermedad celíaca no es un freno para vivir experiencias tan enriquecedoras como esta. ■

PRECAUCIONES A TENER EN CUENTA

Lleva algo en la mochila para comer en el avión. Los aviones de largo recorrido, con previo aviso, disponen de menú sin gluten. Pero los de corto recorrido, en los que dan un pequeño ágape, pues no hay manera. Hemos avisado por todas las vías y nunca hay ágape o picoteo para los celíacos. Concretamente, en el avión hacia Atenas nos dieron un bocadillo, así que la niña tomó bebida del avión pero acompañada de su bocata sin gluten que llevaba en la mochila. ■

Gracias, Lourdes, por tu experiencia

TÚ TAMBIÉN PUEDES

Ven a **Alfredo's Barbacoa**
#alfredosbbqglutenfree
@alfredosbbq
alfredos-barbacoa.es

SIN GLUTEN

Carta Gluten-free:
Disponible en
C/Conde de Aranda 4
91 431 36 46

Los congresos ICDS, AIC y WGPAT dieron a conocer las últimas novedades sobre la enfermedad celíaca

Por **Juan Ignacio Serrano Vela**, Servicio de Investigación y Formación de la Asociación

EL ÚLTIMO TRIMESTRE DE 2019 FUE TESTIGO DE TRES DE LOS CONGRESOS SOBRE ENFERMEDAD CELÍACA MÁS RELEVANTES A NIVEL INTERNACIONAL: EL **18º SIMPOSIO INTERNACIONAL SOBRE ENFERMEDAD CELÍACA (ICDS)** DE PARÍS, EL **8º CONGRESO ANUAL DE LA ASOCIACIÓN ITALIANA DE CELIAQUÍA (AIC)** DE MILÁN Y LA **33ª REUNIÓN DEL GRUPO DE TRABAJO SOBRE ANÁLISIS Y TOXICIDAD DE LAS PROLAMINAS** (WGPAT) DE URBINO (ITALIA). RESUMIMOS LO MÁS DESTACADO.

Epidemiología

La prevalencia de la enfermedad celíaca (EC) parece haber aumentado con el tiempo, no solo debido al mejor conocimiento de la patología y de las pruebas diagnósticas. Un estudio publicado en 2010 en Estados Unidos concluyó que se había multiplicado por 5 en los 40 años previos, y un trabajo más reciente de Italia demuestra que actualmente la prevalencia en población infantil es del 1,6%, justo el doble que hace 20 años en la misma región del norte de Italia. No obstante, la mejora en el diagnóstico se ha hecho patente en el hecho de que el porcentaje de casos no diagnosticados se ha reducido del 90% al 70%.

Por ese motivo se hacen grandes esfuerzos en la detección precoz de la EC. Actualmente existe consenso en no hacer un cribado de la EC en toda la población, fundamentalmente porque no está claro cada cuánto tiempo hacerlo (la EC se puede manifestar a cualquier edad) y hay también cierta controversia sobre qué hacer con los sujetos en los que se detecta la EC sin presentar ningún síntoma, ya que no verían un motivo claro para hacer dieta sin gluten el resto de su vida. Por ello, las guías en vigor recomiendan hacer controles serológicos periódicos solo en grupos de riesgo, es decir, familiares directos de personas celíacas y sujetos afectados por enfermedades inmunológicas, como diabetes tipo 1, tiroiditis autoinmune y déficit de IgA, y por los síndromes cromosómicos de Down, Turner y Williams.

Factores ambientales

Se han realizado numerosos estudios prospectivos con miles de sujetos para investigar el curso de la EC y los posibles factores implicados. Algunos de ellos fueron ideados para el estudio de la diabetes tipo 1 y han recabado muchos datos clínicos y analíticos que han servido para conocer también más sobre la EC (hay que recordar que diabetes tipo 1 y EC comparten base genética, y es esta base genética el criterio que se emplea para reclutar individuos para estos estudios). Así se ha concluido que ni el tipo de parto, ni la lactancia materna, ni la edad a la que se introduce el gluten en la dieta del bebé, ni la composición actual del trigo, influyen en el riesgo posterior de desarrollo de la EC en bebés con predisposición genética. En cuanto a las infecciones víricas, unas parecen influir y otras no, y se sospecha que la cantidad de gluten que se consume en los primeros años de vida es determinante si es elevada. Sobre el papel de los antibióticos y la composición de la microbiota intestinal, aún faltan datos.

Diagnóstico

Lo más relevante en lo relativo al diagnóstico es la nueva guía que ha publicado la Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (ESPGHAN) para diagnosticar la EC en niños y adolescentes, que reduce a dos los requisitos para el diagnóstico sin biopsia (antes eran 4). Basta con tener anticuerpos IgA antitransglutaminasa (anti-TG2) con valores 10 veces superiores a lo normal y anticuerpos IgA antiendomisio (anti-EMA) positivos para concluir que se trata de EC, haya o no haya síntomas y sin necesidad de comprobar que existe predisposición genética.

En el caso de los adultos, se sigue considerando necesaria la biopsia, no solo para afianzar el diagnóstico de EC, sino para no pasar por alto otras posibles patologías digestivas que pueden estar presentes y quedar enmascaradas al mejorar la situación clínica del paciente con la dieta sin gluten. Algunos especialistas apoyan la realización de biopsias adicionales para verificar la recuperación de la lesión.

Enfermedad celíaca potencial

Un caso especial que se investiga en población pediátrica es la denominada EC potencial, que se diagnostica en los casos con anticuerpos elevados en sangre en ausencia de atrofia de vellosidades intestinales en la biopsia. Muchos de ellos presentan una lesión inflamatoria catalogada como Marsh tipo 1 (linfocitosis intraepitelial), pero el resto tienen una mucosa completamente normal (Marsh 0). Si siguen consumiendo gluten, en torno a un 15% de ellos evoluciona finalmente hacia una EC activa con atrofia de vellosidades (Marsh 3), pero el resto o bien se mantienen en ese estado potencial durante periodos de seguimiento de hasta 10 años, o bien revierten definitivamente su situación, o bien muestran elevaciones transitorias de anticuerpos a lo largo del tiempo sin llegar a desarrollar la EC.

Marcadores de diagnóstico

Las variantes genéticas que dan lugar a las proteínas HLA-DQ2 y HLA-DQ8 son las únicas que tienen bien demostrada su asociación con la EC, y su presencia es obligatoria para desarrollarla. Fuera de la región genética HLA se han identificado hasta 44 regiones genómicas que albergan algún cambio genético asociado con la enfermedad. Las investigaciones se centran en aquellos polimorfismos que afectan al control de la expresión de genes relacionados con la función inmunológica. La expresión alterada de uno de estos genes, TRAF1, afecta a su vez a la expresión de hasta 40 genes relacionados con el interferón gamma (INF-γ), un potente agente proinflamatorio característico de la enfermedad celíaca.

En cuanto a los marcadores inmunológicos, los anticuerpos anti-TG2 y anti-EMA (también los antipéptidos deamidados de gliadina, DGP) son buenos predictores de la EC. Pero se investigan otros, especialmente para las pruebas de provocación, que consisten en reintroducir temporalmente el gluten en personas con un diagnóstico previo dudoso o que han iniciado la dieta sin gluten sin haberse realizado las pruebas. Lo que se busca en estos casos es un marcador que se eleve rápidamente para reducir al máximo el tiempo de exposición al gluten. Actualmente se recomienda consumir gluten de 4 a 6 semanas para detectar una posible EC.

La detección de células T CD4+ específicas de gluten en sangre con el denominado método de los tetrámeros ha mostrado ser eficaz tras una exposición al gluten de tan solo tres días, y serían detectables al sexto día. Un marcador de estas células, el CD38, puede detectarse si solo se consume gluten un día. Y otro marcador interesante es la interleuquina 2 (IL-2), cuya elevación se puede detectar a las 4 horas de la provocación.

Marcadores de seguimiento

Los anticuerpos anti-TG2 resultan poco útiles para detectar ingesta de gluten, hasta el punto de que el 65% de los pacientes que seguían con atrofia de vellosidades tras dos años de dieta sin gluten mostraban valores negativos y el 80% no mostraban síntomas. Los nuevos métodos que detectan gluten en heces y en orina, sin embargo, resultan positivos en el 95% de estos pacientes, mostrando una gran capacidad para detectar transgresiones. Estos métodos revelan, además, que 1 de cada 3 pacientes con síntomas y 1 de cada 4 asintomáticos que supuestamente hacen bien la dieta sin gluten están ingiriendo gluten.

Estos métodos, que son prueba directa de la ingestión de gluten, no están por ahora incorporados en las rutinas de seguimiento de los pacientes en la mayoría de los centros sanitarios. Otros marcadores, que de forma indirecta informan sobre la presencia de lesión intestinal, son IFABP, que se eleva en sangre cuando la mucosa está dañada, y la citrulina, que desciende si hay lesión.

La dieta sin gluten

La dieta sin gluten es efectiva si se hace de manera estricta, y además es saludable si es variada y equilibrada. Si no, implica ciertos riesgos para la salud, como un mayor índice glucémico, aumento de colesterol, hipertensión y aumento del índice de masa corporal, indicador de sobrepeso y obesidad. Puede llevar asociado, además, un déficit de fibra y de las vitaminas B9 (ácido fólico) y B12. La dieta sin gluten bien llevada resuelve los síntomas en cuestión de un mes en el 70% de los casos, y en el 18% tarda hasta cinco meses en lograrlo. Si los síntomas son neurológicos, empiezan a mejorar a partir del cuarto mes.

La principal causa de no mejoría sigue siendo el mal cumplimiento de la dieta sin gluten, pero puede haber problemas adicionales responsables de la persistencia de síntomas digestivos, como el sobrecrecimiento bacteriano (SIBO, el 15% de los casos), la intolerancia a la lactosa (10-15%) o el síndrome de intestino irritable (5-10%).

Un sondeo realizado en Estados Unidos con un dispositivo que detecta automáticamente gluten en muestras de alimentos, NIMA, detectó gluten en el 32% de las muestras analizadas, correspondientes a 6.200 platos de 4.500 restaurantes. Los datos fueron aportados por 804 usuarios durante un periodo de 18 meses. Las comidas más conflictivas resultaron ser la pizza y la pasta, y la hora de la cena es la que implica un mayor riesgo de contaminación. Como contrapartida, solo dos de 15 pizzas sin gluten encargadas en 15 establecimientos de pizza para llevar resultaron positivas tras un estudio llevado a cabo por un programa de entretenimiento de la televisión norteamericana. En este caso, el método de análisis fue el legalmente establecido para este fin, ELISA R5.

El límite máximo de gluten permitido tanto en Estados Unidos y Canadá como en Europa es de 20 miligramos de gluten por kg de producto (20 partes por millón, ppm). Estos límites se fijaron a raíz de un estudio italiano del doctor Carlo Catassi de 2010 y otro estadounidense del doctor Daniel Leffler de 2013. El primero verificó la reaparición de la lesión intestinal en pacientes celíacos que consumieron 50 miligramos de gluten al día durante 9 semanas, aunque 10 miligramos diarios fueron suficientes para la recaída en algunos casos. El segundo demostró la reaparición de atrofia vellositaria en tan solo 2 semanas, si se consumían entre 3 y 7,5 gramos de gluten al día.

Los expertos coinciden en resaltar que el control médico periódico y los grupos de apoyo (asociaciones de pacientes), son fundamentales para garantizar un buen cumplimento de la dieta sin gluten y mantener un buen estado de salud.

Futuras terapias

La carrera por el desarrollo de fármacos que eviten los efectos adversos derivados de ingestas accidentales de gluten sigue en marcha y se intensifica con nuevas estrategias. El refuerzo de la pared intestinal, las vacunas, las pastillas y las terapias inmunológicas compiten por el éxito.

La vacuna NexVax2, que se administraría por vía subcutánea o intradérmica, interrumpió el pasado verano los ensayos en fase 2, pero toma el testigo una nueva estrategia de inmunomodulación con nanopartículas, TIMP-Glia, que se inyectan en sangre. Se encuentra ahora en fase 2.

Por su parte, las pastillas, consistentes en combinaciones de enzimas que degradan gluten, no han superado aún la fase 2 de ensayos clínicos con pacientes. La Latiglutinasa (IMGX-003, antes conocida como ALV-003) es la única en liza en este momento.

En fase 3 se iniciaron los ensayos el pasado verano con el Acetato de Larazótido (INN-002, antes AT-1001), ideado para impedir el aumento de la permeabilidad intestinal que ocurre en pacientes celíacos en respuesta al gluten y es por ahora la terapia más avanzada.

Y pasos rápidos está dando el inhibidor de interleuquina 15 (IL-15) AMG714. Desarrollado inicialmente para frenar la artritis reumatoide, en lo que fracasó, se ha incorporado con éxito a los ensayos con pacientes de EC refractaria, y ahora se va a ampliar a pacientes celíacos que no mejoran por ingestas accidentales de gluten. Se encuentra en fase 2.

Al margen de las terapias farmacológicas, el desarrollo de trigo sin gluten se investiga como opción para la elaboración de productos sin gluten con este cereal. Dos técnicas de ingeniería genética han permitido desarrollar variedades de trigo con muy bajo contenido en gluten y buenas propiedades panificables: ARN de interferencia y CRISPR/Cas9. Su cultivo en Europa es complicado porque ambas técnicas suponen que sea considerado transgénico. En Estados Unidos o Canadá, sin embargo, CRISPR/Cas9 no es considerada una técnica de modificación genética de organismos y sería más fácil el cultivo. Los panes deben ser ensayados, en todo caso, en pacientes para evaluar su seguridad. ■

Puedes leer un resumen más amplio de estos congresos en la sección de investigación de nuestra página web:
https://www.celiacosmadrid.org/la-asociacion/que-hacemos/investigacion/congresos-y-jornadas-cientificas/

Nueva guía europea de **diagnóstico de la enfermedad celiaca en pediatría**

LA SOCIEDAD EUROPEA DE GASTROENTEROLOGÍA, HEPATOLOGÍA Y NUTRICIÓN PEDIÁTRICA (ESPGHAN) PUBLICÓ EN ENERO LA NUEVA **GUÍA DE DIAGNÓSTICO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES**, QUE REEMPLAZA A LA VERSIÓN ANTERIOR PUBLICADA EN 2012, Y QUE INCORPORA IMPORTANTES NOVEDADES EN RELACIÓN AL DIAGNÓSTICO SIN BIOPSIA EN ESTE GRUPO DE EDAD.

La publicación de la guía de 2012 supuso un cambio importante en la concepción de la enfermedad celíaca y su diagnóstico. En ella se definía esta enfermedad por primera vez como un "desorden sistémico con base inmunológica" y también por primera vez se contemplaba la posibilidad de diagnosticar sin biopsia a niños y adolescentes que cumplieran cuatro requisitos: a) Tener síntomas compatibles con la enfermedad; 2) Tener anticuerpos IgA antitranglutaminasa en sangre positivos con valores 10 veces por encima del valor normal; 3) Tener anticuerpos IgA antiendomisio en sangre positivos (evaluados en una muestra sanguínea diferente); 4) Tener predisposición genética (presencia de las variantes proteicas HLA DQ2 o DQ8 o bien sólo uno de los alelos de la proteína DQ2: DQA1*05 o DQB1*02). En estos casi ocho años se han realizado numerosos estudios prospectivos para evaluar estos criterios, y los resultados han sido revisados de manera exhaustiva por el grupo de expertos encargados de elaborar la nueva ***Guía ESPGHAN 2020 para el diagnóstico de enfermedad celíaca en niños y adolescentes***, de la que cabe destacar los siguientes aspectos.

Síntomas y signos

Los síntomas más específicos (aunque no los más habituales) de la enfermedad celíaca son los clásicos de malabsorción: fallo de crecimiento, pérdida de peso y diarrea crónica. Además, los síntomas de intestino irritable con predominio de diarrea, el estreñimiento crónico, la anemia ferropénica o la hipoplasia del esmalte dental, implican un riesgo incrementado de enfermedad celíaca. Otros síntomas digestivos, como el dolor y la distensión abdominal o la dispepsia, pueden estar presentes, pero son más inespecíficos.

Estudio serológico (anticuerpos)

En un paciente con sospecha de enfermedad celíaca se recomienda:

Si no existe déficit de IgA...

- Valorar en sangre anticuerpos IgA antitransglutaminasa.
- No valorar a la vez otros anticuerpos, ya que restarían especificidad, pudiendo dar lugar a falsos positivos. Especialmente en edades inferiores a los cuatro años, se ha comprobado que la elevación transitoria de anticuerpos antigliadina y antipéptidos deamidados de gliadina es relativamente común.

Si existe déficit de IgA...

- Valorar en sangre anticuerpos de clase IgG (ya sean antitransglutaminasa, antiendomisio o antipéptidos deamidados de gliadina).

Estudio histológico (biopsia)

En los casos en los que el diagnóstico requiera de la realización de una endoscopia digestiva alta con toma de biopsias intestinales para su evaluación, se recomienda tomar al menos una muestra del bulbo y al menos cuatro muestras del duodeno distal. Se considera que la mucosa está dañada cuando el ratio vellosidad:cripta es inferior a 2, lo que corresponde a las lesiones Marsh tipo 2 (hiperplasia de criptas) y Marsh tipo 3 (atrofia de vellosidades).

La elevación de los linfocitos intraepiteliales en ausencia de daño estructural en la mucosa (lesión Marsh tipo 1) no es suficiente para diagnosticar la enfermedad celíaca en este grupo de edad, aún siendo positivos los anticuerpos específicos en sangre. Pero puede tratarse de una enfermedad celíaca potencial si se ha comprobado que la ingesta de gluten era normal antes de la prueba y que la muestra fue procesada y analizada adecuadamente. En estos casos se hace necesario un seguimiento del paciente, que puede evolucionar hacia una enfermedad celíaca activa si sigue consumiendo gluten.

Estudio genético (HLA)

El estudio genético HLA no es necesario para reforzar un diagnóstico que ya está bien establecido en base a los resultados de las demás pruebas. Destaca sobre todo su elevado valor predictivo negativo, que descarta la enfermedad casi con plena certeza cuando no existe ninguna de las variantes proteicas HLA asociadas (DQ2, DQ8 o uno de los alelos de la proteína DQ2: DQA1*05 o DQB1*02).

Diagnóstico sin biopsia

La principal novedad de la nueva guía, y tal vez la más discutida, es que se reducen a dos los requisitos para realizar el diagnóstico sin biopsia en niños y adolescentes, que son aplicables tanto para los casos sintomáticos como para los asintomáticos pertenecientes a grupos de riesgo, siendo innecesario además el estudio genético.

- Tener anticuerpos IgA antitranglutaminasa positivos en sangre con valores 10 veces por encima del valor normal.
- Tener anticuerpos IgA antiendomisio positivos en sangre (evaluados en una muestra sanguínea diferente).

No hay evidencia de que el diagnóstico de enfermedad celíaca sin biopsia conlleve el riesgo de no detectar alguna otra patología importante que habría sido descubierta al realizar la endoscopia. ■

Esta nueva guía ha sido publicada en enero de 2020 por Stephen Husby y colaboradores en *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*. El documento completo es de libre acceso en shorturl.at/gitQ2

Cómo hemos cambiado

ESTE AÑO CELEBRAMOS EL 30 ANIVERSARIO DE LA ASOCIACIÓN, ASÍ QUE EN ESTA SECCIÓN VAMOS A RECOPILAR VUESTROS TESTIMONIOS SOBRE CÓMO HA CAMBIADO LA VIDA SIN GLUTEN EN ESTOS AÑOS. SI TU TAMBIÉN QUIERES CONTRIBUIR, CONTARNOS ALGUNA ANÉCDOTA O ENVIARNOS FOTOS, PUEDES HACERLO A **comunicacion@celiacosmadrid.org**

"Cuando volví al hospital para el diagnóstico de mi hija, la doctora que me hizo a mi la endoscopia 38 años atrás aún me recordaba"

"No había ninguna opción sin gluten en ninguno de esos restaurantes, así que yo cenaba antes de salir de casa y luego me sentaba a ver cenar a mis amigos, para disfrutar de su compañía"

"Hace más de 15 años que dejé de vivir en Madrid, pero sigo siendo socia porque creo que la Asociación hace una labor increíble"

Soy celíaca "de siempre", diagnosticada con solo un año, en 1981. Cuando volví hace dos años al Hospital Niño Jesús, para el diagnóstico de mi hija, la doctora de la endoscopia reconoció mi apellido y me dijo que ella me hizo la endoscopia hacía casi 38 años. Según me dijo, yo era una de "las celíacas de Lola", la doctora García Novo. Claramente, no éramos muchos celíacos por aquel entonces, y casi 40 años después, aún me recordaba.

En los años 80 nadie fuera de mi entorno conocía qué era eso del gluten. No fui a campamentos ni a comedor escolar, porque entonces todo era desconocimiento y pocas facilidades para esa extrañeza. Los productos sin gluten se vendían en herbolarios y yo llevaba siempre un *cabás* con mi merienda a los cumpleaños, incluyendo el bizcocho de limón que preparaba mi madre.

A mitad de los 90, comencé a salir con mis amigos y un plan habitual era cenar en algún sitio de comida rápida. **No había ninguna opción sin gluten en ninguno de esos restaurantes, así que yo cenaba antes de salir de casa y luego me sentaba a ver cenar a mis amigos, para disfrutar de su compañía** (pero no de la cena). No conocía aún a ningún otro celíaco en mi entorno, y seguía teniendo que explicar a todos qué era el gluten y la celiaquía.

En los años 2000, comencé a notar que había más gente que conocía la enfermedad, aunque aún no se controlaba mucho el tema en la cafetería de la universidad. Pero ya había opciones sin gluten en establecimientos como McDonald's y, en otros sitios, ya no era algo desconocido. Pude empezar a cenar con mis amigos con menos complicaciones y se empezaban a encontrar productos sin gluten en los supermercados.

Y **en esta última década he comprobado cómo se ha expandido el conocimiento y el diagnóstico de la enfermedad**, sin tener que contar a nadie qué es el gluten ni la celiaquía (salvo aclarar algún detalle). Hay opciones sin gluten en muchos sitios y la variedad de productos sin gluten es inmensa.

Valoro muchísimo la labor que hicieron mis padres conmigo cuando apenas se conocía la enfermedad. Yo lo estoy teniendo mucho más fácil con mi hija. Gracias en gran parte a la labor de la Asociación se ha podido llegar a este punto.

Así que muchas gracias a la Asociación por todos los logros conseguidos hasta ahora, y os deseo todo lo mejor para el futuro.

Irene

oles 20 de septiembre de 1989

SANIDAD

Los farmacéuticos recurren contra la venta libre de alimentos sin gluten

EL PAÍS, Madrid

El Consejo General de Colegios de Farmacéuticos de España ha recurrido por la vía de lo contencioso-administrativo contra un real decreto del Ministerio de Sanidad que autoriza la venta de alimentos sin gluten (para enfermos celiacos que no pueden consumir este producto) fuera de las oficinas de famacia.

Estos alimentos pueden venderse en establecimientos de alimentación, fuera de las farmacias, desde el pasado mes de diciembre, fecha en la que se publicó el real decreto. El Consejo General de Colegios Farmacéuticos recurrió en tiempo y forma contra esta decisión, pero hasta el pasado lunes, día 18, no se publicó el recurso en el *Boletín Oficial del Estado*.

José Vélez, secretario general del Consejo de Farmacéuticos, explicó que la razón principal del recurso es sanitaria, "debido a que estos productos son muy perecederos y requieren un tratamiento especial de conservación para el que siempre han estado preparadas las farmacias". Vélez descartó otras razones que han movido a los farmacéuticos a presentar el recurso, como las económicas, "puesto que los alimentos sin gluten tienen muy poca incidencia numérica en la población". Estos alimentos se encuentran especialmente indicados para los enfermos celiacos, que padecen una deficiencia metabólica que les obliga a llevar un régimen especial.

Por otra parte, directivos del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid y del Plan Regional sobre Drogas de la Comunidad de Madrid firmaron ayer un convenio por el que ambas instituciones se comprometen a colaborar en la prevención y asistencia a drogodependientes

Soy Elena y soy socia desde pequeña, desde las primeras leches para biberón. Este año cumplo 40, así que puede ser que fuera de las primeras, aunque ni me acuerdo cuando mi madre nos apuntó. Tengo muchas historietas *de abuela* de la vida sin gluten.

Ahora es un paraíso vivir sin gluten, especialmente en Pamplona, donde vivo ahora. La mayoría de los bares aquí tienen cerveza y pan sin gluten, pinchos sin gluten, alternativas, etc.

Pero cuando era pequeña, apenas nadie sabía lo que era. Me diagnosticó la doctora Polanco en la Paz, después de pasar por muchos médicos que no sabían lo que tenía. En los restaurantes nadie conocía el tema y **pensaban que eran caprichos de niña mimada**, cuando mis padres explicaban que necesitaba todo sin pan, sin harina, sin contaminar... Incluso llegué a oír alguna vez que no quería engordar y que por eso no comía pan.

Los primeros años comprábamos todo en el herbolario, aunque al principio lo único que había era harina que usaba mi madre para hacerme el pan.

En los cumpleaños de pequeña solo podía comer aceitunas. **Sí, solo aceitunas**. Todo lo demás, incluidas las patatas fritas, no las probaba, porque ya estaban fuera de la bolsa y no podía leer los ingredientes. **Chucherías, ¡ni de broma! Roscón de reyes, ¿qué es eso?** De pequeña era un bicho raro y era muy pesado explicar en cada comida, excursión o campamento que no podía comer gluten. **Hasta la abuela de mi primer novio le dijo que me dejara ¡porque estaba enferma!** Vamos, ¡otro mundo!

Hace más de 15 años que dejé de vivir en Madrid. Sin embargo, **sigo siendo socia porque creo que la Asociación hace una labor increíble en la difusión de la enfermedad y en el logro de mejoras para la calidad de vida de todos nosotros**.

Aprovecho para agradeceros vuestra labor y en especial a Manuela Márquez, que tanta energía ha dedicado para que su hijo y todos los demás socios tuviéramos una vida mejor. Un gran abrazo,

Elena

¡QUERÍA FELICITAROS POR LOS 30 AÑOS DE LA ASOCIACIÓN!

Yo soy celíaca y socia desde hace 22 años y quería daros las gracias por haber ayudado a mis padres cuando yo era pequeña y, a día de hoy, a mí, poniendo tantísimas facilidades a nivel restaurantes, reuniones, información... ¡¡Hacéis un grandísimo trabajo!!

Sofía

Conoce el ramen instantáneo de KOMEKO. Prepara en unos minutos auténtico ramen japonés sin gluten con fideos hechos con komeko, un tipo de harina fina que se produce únicamente a partir del arroz de grano corto original de Japón. Su exigente proceso de producción garantiza un mínimo daño a su valor nutricional y una total ausencia de gluten durante el mismo.

¡LISTO EN SOLO 4 MINUTOS! DESCUBRE SUS 3 VARIEDADES

Ramen Shoyu con caldo "Sabor salsa de soja"

1 ración
Peso neto: 113 gramos

Ramen de miso con caldo "Sabor pasta de soja"

1 ración
Peso neto: 122 gramos

Ramen Tonkotsu con caldo "Sabor caldo de cerdo"

1 ración
Peso neto: 113 gramos

www.manaproductossingluten.com/komeko

Permeabilidad intestinal

ALGUNAS ENFERMEDADES, ENTRE ELLAS LA ENFERMEDAD CELÍACA, TIENEN COMO RASGO COMÚN UN AUMENTO DE LA PERMEABILIDAD INTESTINAL, QUE PUEDE DAR LUGAR A **UNA SOBREEXCITACIÓN DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO POR EXPOSICIÓN EXCESIVA A SUSTANCIAS** QUE ATRAVIESAN LA PARED INTESTINAL, TANTO PROTEÍNAS ALIMENTICIAS COMO MICROORGANISMOS Y TOXINAS.

Por **Sophie Quisling**. Estudiante de la Universidad de Santa Clara en California (Estados Unidos).

La pared intestinal

El papel de la pared del intestino delgado es aislar el cuerpo de toxinas y microorganismos dañinos, al tiempo que permite que pasen los nutrientes y líquidos como parte de la digestión normal. En el nivel más básico, la permeabilidad intestinal puede definirse como la permeación de moléculas de más de 150 Dalton (una medida del tamaño de las moléculas) a través de la barrera intestinal, iniciando o perpetuando la inflamación, local o incluso sistémica. Más sencillamente, la permeabilidad intestinal se refiere a la difusión pasiva, no facilitada, de moléculas a través de la mucosa intestinal. Sin embargo, se desconoce si este síndrome de intestino permeable es la causa o el resultado de enfermedades gastrointestinales, como la enfermedad celíaca o la enfermedad inflamatoria intestinal. La mayoría de los estudios sugieren que la permeabilidad intestinal permite la aparición de enfermedades gastrointestinales. Pero esto no ha sido probado inequívocamente, y se sabe que la pérdida de barrera intestinal por sí sola es insuficiente para iniciar la enfermedad. Además, el caso de la enfermedad celíaca parece sugerir el patrón opuesto: que la permeabilidad intestinal se desarrolla en respuesta a la presencia de la enfermedad.

La función de barrera

Existen barreras físicas y químicas que separan la luz o lumen intestinal (por donde circula todo lo que ingerimos) del medio interno (donde se encuentran los vasos sanguíneos, al otro lado de la pared intestinal). La barrera física se compone de una sola capa de células epiteliales, mayoritariamente de tipo columnar, llamadas enterocitos. Están organizadas en vellosidades y criptas en el intestino delgado, y en criptas en el intestino grueso. Contiene en menor proporción células caliciformes, productoras de *mucus*, y células M, encargadas de capturar sustancias extrañas (antígenos). De la protección química, en la cara externa de la pared intestinal, se encargan el *mucus*, los péptidos antimicrobianos y la inmunoglobulina A (IgA) secretora. Juntos protegen frente a la adhesión bacteriana y capturan sustancias extrañas que circulan por la luz intestinal.

El transporte de sustancias

Es importante entender primero cómo se intercambian las moléculas a través de una barrera intestinal que funciona correctamente. La mayor parte de la absorción de nutrientes se produce en el intestino delgado, y por lo tanto el transporte regulado a través de la barrera intestinal es esencial para la vida. El trasiego de sustancias en la pared intestinal ocurre por dos vías: transcelular y paracelular. La vía transcelular transporta moléculas de gran tamaño a través de las células del epitelio intestinal. La vía paracelular facilita el paso de agua, iones, moléculas pequeñas y solutos a través de los espacios que dejan las células epiteliales entre sí. En condiciones normales, las proteínas alimentarias (antígenos solubles) se transportan a través de los enterocitos, las células caliciformes y las células M. Ciertas proteínas, como la lactoglobulina de la leche y el gluten de algunos cereales, resisten el proceso digestivo y pueden dar lugar a alergias a alimentos o la enfermedad celíaca.

Factores que alteran la permeabilidad intestinal

En pacientes con alergia al trigo o con enfermedad celíaca, los fragmentos de proteína intactos, no digeridos, inducen la liberación de zonulina. Experimentos *in vivo* demuestran que la zonulina aumenta la permeabilidad intestinal, de forma reversible. La zonulina es el único regulador de la permeabilidad intestinal conocido. Actúa sobre las uniones estrechas que anclan unas células epiteliales a otras, y su expresión puede aumentar por la presencia de fragmentos de proteínas de los alimentos, como las gliadinas del gluten, y por bacterias patógenas. Las uniones estrechas son dinámicas, constantemente remodeladas en respuesta a bacterias patógenas y comensales y a partículas de alimentos. Si no funcionan correctamente, en lugar de permitir solo agua y pequeños iones, permiten un paso algo indiscriminado de partículas de alimentos y microbiota dañina. La claudina 2 es considerada la columna vertebral estructural de las uniones estrechas. Forma ca-

nales que permiten el movimiento de los cationes de sodio (Na+) y potasio (K+), y fluidos, incluyendo agua. Su expresión aumentada compromete la estructura de estas uniones, causando discontinuidades y, por lo tanto, una mayor entrada de macromoléculas. Se ha demostrado que dos citoquinas relacionadas con las enfermedades inflamatorias del intestino, el factor de necrosis tumoral (TNF) y la interleuquina 13 (IL-13), alteran las uniones estrechas, aumentando la expresión de claudina 2, entre otras. El aumento de la expresión de claudina 2 se observa en enfermedades como la enfermedad de Crohn, la colitis ulcerosa, la enfermedad celíaca o el SIDA. Las terapias con anti-TNF han demostrado la reparación de la mucosa.

Por otro lado, los antiinflamatorios no esteroideos (AINE), como la aspirina y el ibuprofeno, son algunos de los medicamentos más utilizados en todo el mundo. Según un estudio, entre el 30% y el 50% de los usuarios tienen lesiones endoscópicas. Los investigadores de los AINE vinculan el daño intestinal con el aumento en los niveles de GPR55, un receptor cannabinoide que se expresa en el cerebro y también en algunos tramos del intestino delgado. Inhibidores de GPR55 se han propuesto como un tratamiento preventivo para la permeabilidad intestinal. En cambio, las bacterias comensales y los probióticos promueven la integridad de la barrera intestinal tanto *in vitro* como *in vivo*. Reducen la expresión de claudina 2 y se ha demostrado que preservan la barrera intestinal de los ratones con colitis y reducen la permeabilidad en los seres humanos con la enfermedad de Crohn.

Los efectos beneficiosos de los probióticos son debidos a su capacidad para prevenir el florecimiento de bacterias patógenas mediante la competencia por los nutrientes, y a través de la secreción de moléculas que promueven la integridad de las uniones estrechas. En general, la microbiota intestinal produce metabolitos/proteasas que transforman los alérgenos y demás antígenos en partículas benignas, lo que significa que una microbiota desequilibrada y poco diversa favorece que los antígenos intactos crucen la barrera mucosa. En individuos sanos, el aumento de la permeabilidad intestinal también se ha relacionado con la edad y el estrés.

Pruebas de permeabilidad intestinal

Las pruebas de permeabilidad intestinal permiten medir la integridad de la barrera epitelial. Resultan útiles para identificar patologías digestivas y para evaluar la eficacia de terapias dirigidas a la barrera intestinal.

Prueba de manitol y lactulosa. Esta prueba mide la relación entre lactulosa y manitol excretados por la orina. Estos azúcares específicos se seleccionan porque no se metabolizan en el intestino delgado. La lactulosa solo se absorbe cuando la barrera intestinal está dañada, pasando a la sangre y de allí a la orina. El manitol se absorbe independientemente de la integridad de la barrera, por lo que siempre acaba en la orina. La prueba da positivo en pacientes con enfermedad celíaca, enfermedad inflamatoria intestinal y síndrome de intestino irritable.

Prueba TEER. Esta prueba analiza la conductividad eléctrica a través del epitelio intestinal (TEER significa *Trans Epithelial Electrical Resistance).* Requiere una muestra de biopsia intestinal, que se monta en dos medias cámaras, aislando los lados apical y basolateral del epitelio. Los electrodos se utilizan para medir la diferencia de potencial entre las capas y la permeabilidad se determina a través de la resistencia eléctrica del tejido. A mayor permeabilidad, mayor conductividad eléctrica y, por tanto, menor resistencia (menor valor de TEER).

Marcadores de permeabilidad intestinal

La mayoría de los biomarcadores disponibles solo están correlacionados con daño intestinal general, sin asociación probada con enfermedades específicas. Sustancias como LPS (lipopolisacárido de superficie de bacterias del grupo gram negativo), la endotoxina A, la citrulina o iFABP (proteína intestinal de unión a ácidos grasos), son indicadores de lesión intestinal.

Tratamientos

La mayoría de los tratamientos para la permeabilidad intestinal parecen centrarse en métodos preventivos, en lugar de la restauración de una barrera intestinal comprometida. Un artículo incluso advierte de que los métodos que promueven la integridad de la barrera epitelial pueden tener efectos adversos, al entrar en el espacio intercelular. Se ha demostrado que mantener una población sana y diversa de la microbiota intestinal protege contra el desarrollo de la permeabilidad intestinal, pero la eficacia de los probióticos para tratar a los pacientes sigue sin estar probada.

Permeabilidad intestinal y enfermedad celíaca

La relación de causa-efecto entre la enfermedad celíaca y la permeabilidad intestinal es complicada. Debido a que en los familiares de primer grado de los pacientes celíacos se observa una mayor incidencia de permeabilidad intestinal aumentada, es posible que los procesos relacionados con la enfermedad que afectan la permeabilidad intestinal, como la liberación de citoquinas inflamatorias, inicien la degradación de la barrera intestinal y favorezcan la progresión de la enfermedad celíaca. Sin embargo, la evidencia no es concluyente. El aumento de la permeabilidad intestinal está fuertemente asociado con la reactivación de la enfermedad celíaca. ■

Este artículo se ha basado en las investigaciones de **Bossios** et al (2011), **Ulluwishewa** et al (2011), **Fasano** (2012), **Odenwald & Turner** (2013), **Bischoff** et al (2014), **Luettig** et al (2015), **Galipeau & Verdu** (2016), **Julio-Pieper & Bravo** (2016), **Sturgeon** et al (2017), **Caminero & Verdu** (2019).

Madrid 100% sin gluten

MADRID ES LA CIUDAD DE LA ALTA COCINA Y DE LAS TAPAS. EL LUGAR QUE HA ACOGIDO Y HA PROYECTADO TODAS LAS 'NUEVAS COCINAS' QUE HAN SURGIDO EN ESPAÑA. COMO CIUDAD COSMOPOLITA Y HOSPITALARIA, MADRID ES TAMBIÉN DONDE TIENEN REPRESENTACIÓN TODAS LAS TRADICIONES CULINARIAS DE LA PENÍNSULA Y DE LOS TERRITORIOS INSULARES. Y, CLARO, HAY UNA OFERTA DE COCINA SIN GLUTEN AMPLÍSIMA Y DE CALIDAD.

Hace años apenas existían restaurantes que ofrecieran opciones sin gluten en Madrid. En el año 2009, decidimos crear un Acuerdo de Colaboración para asesorar a aquellos establecimientos que querían ofrecer opciones sin gluten con garantías y, poco a poco, con mucho esfuerzo, jornadas de formación, revisión de establecimientos, materias primas y procedimientos de actuación, hemos conseguido que la oferta crezca y que en la actualidad sea muy amplia. De hecho, en nuestra App sinGLU10 ya aparecen 852 restaurantes con opciones sin gluten.

Además, ya hay establecimientos que han conseguido **adaptar su carta para que sea 100% sin gluten**. Para que te sea más fácil localizarlos, hemos creado una nueva categoría en la APP sinGLU10, que estamos en proceso de incorporar, y que te permitirá filtrarlos.

Así que, si tienes miedo a la contaminación cruzada, en los siguientes establecimientos te sentirás 100% seguro:

- **Alter Café**
  Calle San Millán, 4. 28012 Madrid
  Tel: 910 346 490
  www.instagram.com/altercafemadrid/

- **Artemisa Huertas**
  Calle de Ventura de la Vega, 4.
  28014 Madrid
  restaurantevegetarianosolhuertas.com

- **Artemisa Sol-Gran Vía**
  Calle Tres Cruces, 4. 28013 Madrid
  restaurantevegetarianosolgranvia.com

- **As De Bastos Madrid**
  Calle Castilla, 62. 28039 Madrid
  www.asdebastos.es/madrid

- **Celicioso Barquillo**
  Calle Barquillo, 19. 28004 Madrid
  www.celicioso.es

- **Celicioso Callao**
  Plaza de Callao, 2 Novena Planta.
  28009 Madrid
  www.celicioso.es

- **Celicioso Hortaleza**
  Calle Hortaleza, 3. 28004 Madrid
  www.celicioso.es

- **Celicioso Retiro**
  Calle O`Donnell, 4. 28009 Madrid
  www.celicioso.es

- **Cervecería Artesana Restaurante Kaktus**
  Calle Carretas, 5
  28670 Villaviciosa de Odón
  kaktus.eatbu.com/?lang=es

- **El Antiguo**
  Avda. de Madrid, 77
  28607 El Álamo

- **Flax and Kale**
  Paseo de la Castellana, 89
  28046 Madrid
  Tel: 919 057 975
  flaxandkale.com/flaxkale-azca

- **Kint Bistró**
  Mercado Vallehermoso
  Calle Vallehermoso, 36. 28015 Madrid
  kintfood.com

- **La Modernista**
  Calle Fortuny, 47. 28010 Madrid
  www.lamodernistamadrid.com

- **Más que bocados**
  Avda. Juan Carlos I, 13
  28806 Alcalá de Henares
  www.masquebocados.com

- **Naked and Sated**
  Calle de Serrano, 110
  28006 Madrid
  Tel: 914 413 102
  nakedandsated.com

- **Naked and Sated**
  Calle Estébanez Calderón, 3
  28020 Madrid
  Tel: 914 675 763
  nakedandsated.com

- **Nebak Jatetxea Madrid**
  Calle Zorrilla, 11. 28014 Madrid
  nebakmadrid.com

- **Picazo**
  Sector Foresta, 43
  28760 Tres Cantos
  www.barpicazo.es

HAY ESTABLECIMIENTOS QUE HAN CONSEGUIDO ADAPTAR SU CARTA PARA QUE SEA 100% SIN GLUTEN

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

SIN GLUTEN

GRAN VÍA
da nicola
RISTORANTE ITALIANO

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

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ENFERMEDAD CELÍACA

LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ENFERMEDAD CELÍACA (SEEC) DESEA EMITIR **UN MENSAJE DE TRANQUILIDAD A LA POBLACIÓN AFECTADA POR LA ENFERMEDAD CELIACA Y A SUS FAMILIARES EN RELACIÓN CON LA ENFERMEDAD POR CORONAVIRUS (COVID-19)**, A LA VEZ QUE UN CONJUNTO DE CONSIDERACIONES DE INTERÉS GENERAL Y EN PARTICULAR PARA ESTA POBLACIÓN (NIÑOS Y ADULTOS DIAGNOSTICADOS DE ENFERMEDAD CELIACA).

LOS POCOS CASOS COMUNICADOS HASTA EL MOMENTO EN NIÑOS **HAN PRESENTADO EN SU GRAN MAYORÍA SÍNTOMAS LEVES**

1. Al igual que está sucediendo en otros países, casi el 80 % de las personas afectadas tienen entre 30-79 años, y sólo un 2% son menores de 20 años, edad, por debajo de la cual la mortalidad es excepcional.

2. Los síntomas de la enfermedad en más de un 80% son leves (fiebre, tos, expectoración, malestar general), mientras que aproximadamente el 20% pueden tener manifestaciones clínicas más graves (neumonía) que requieren de ingreso hospitalario.

3. Las personas con manifestaciones graves de la enfermedad por lo general tienen enfermedades de base como hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes avanzada y enfermedad respiratoria crónica. No se ha comunicado hasta el momento que el padecer enfermedad celiaca incremente el riesgo de contagio ni la gravedad de la enfermedad. De hecho, los pocos casos comunicados hasta el momento en niños han presentado en su gran mayoría síntomas leves y una mortalidad considerablemente inferior a la registrada en población adulta.

4. Se sabe que un subgrupo de pacientes celiacos presentan una mayor susceptibilidad para el padecimiento de ciertas infecciones producidas por bacterias encapsuladas como *Streptococcus pneumoniae, Haemophilus influenzae, Neisseria meningitidis* y algunos virus como el Influenza y el virus del herpes zoster. Algunos factores que explicarían esta mayor susceptibilidad son una función deficitaria del bazo (hipoesplenismo), observada solo en algunos casos, y otros como la desnutrición, la deficiencia de vitamina D, alteraciones en la permeabilidad de la mucosa intestinal, y disbiosis (cambios en la composición, diversidad y/o función de la microbiota ["flora"] intestinal). Todos estos factores podrían agravarse cuando los pacientes no se adhieren de forma estricta a la dieta sin gluten.

5. La SEEC recomienda, por tanto, que la población de pacientes diagnosticados de una enfermedad celiaca, se adhieran de manera rigurosa y estricta a la dieta sin gluten, reforzando con ello el concepto de que en realidad se trata de personas sanas que comen de manera diferente.

En este punto, y como conclusión, la SEEC recomienda a los afectados por la enfermedad celiaca que sigan los mismos consejos y recomendaciones emitidos por diferentes Organismos Oficiales, para evitar el contagio del virus, especialmente las formuladas por el propio Ministerio de Sanidad en este enlace:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/multimedia/Coronavirus_Video_Twitter_1024x512_prevencion.mp4

Si quieres más información puedes encontrarla en
https://www.mscbs.gob.es/

LA SEEC RECOMIENDA QUE LA POBLACIÓN DE PACIENTES DIAGNOSTICADOS DE UNA ENFERMEDAD CELIACA, **SE ADHIERAN DE MANERA RIGUROSA Y ESTRICTA A LA DIETA SIN GLUTEN**

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 pmm, 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

hygiena™ www.hygiena.com/GTPRO-ESP

PERFORMANCE TESTED AOAC RESEARCH INSTITUTE LICENSE NUMBER 061501

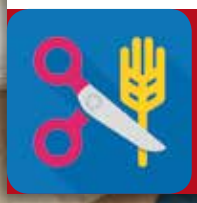
EN BREVE RECIBIRÁS EN CASA LA NUEVA EDICIÓN DE LA LISTA DE PRODUCTOS SIN GLUTEN (2020-2021)

Lista de Productos Sin Gluten 2019-2020

A continuación se muestran actualizaciones de la Lista de Productos Sin Gluten 2019-2020 que se han producido desde su publicación.

NUEVAS MARCAS CON PRODUCTOS SIN GLUTEN:
Las siguientes marcas se incorporan a la Lista 2019-2020. Puedes consultar los productos sin gluten que ofrecen en la app sinGLU10.

- **Alacena (Lácteas Castellano Leonesas, S.A.)**
- **Barili (Eshbal Functional Food, S.L.)**
- **Beef Chef (Elaborados Cárnicos Medina, S.A.)**
- **Conosur (Conservas Carnota, S.A.)**
- **Fruut (Frueat – Produtos Alimentares, Lda.)**
- **Garpe sin gluten (Productos Garpe, S.A.)**
- **Gerio (Configirona, S.A.)**
- **Gerio Mini (Configirona, S.A.)**
- **Geriolin (Configirona, S.A.)**
- **Geriovit (Configirona, S.A.)**
- **Gluten Zero (La Grana Ecológica, S.L.)**
- **Goshua (Lácteos Goshua, S.A.)**
- **Guilt Free (Le Petit Gourmand, S.L.)**
- **Kopiko (Configirona, S.A.)**
- **Krol (Lácteas Castellano Leonesas, S.A.)**
- **Le Pain de Fleurs (Ekibio, SAS)**
- **Ma Vie Sans Gluten (Ekibio, SAS)**
- **Mexifoods (Mission Foods Iberia, S.A.U.)**
- **Mental (Configirona, S.A.)**
- **Mission (Mission Foods Iberia, S.A.U.)**
- **Natursoy (Nutrition & Santé Iberia, S.L.)**
- **Omakase (Pescanova España, S.L.U.)**
- **Premium (Premium Distribución de Cervezas, S.L.)**
- **Reny Picot (Lácteas Castellano Leonesas, S.A.)**
- **Silverado (Lácteas Castellano Leonesas, S.A.)**
- **Somay (Crestas la Galeta, S.A.)**
- **Taste and Free (Taste and Free, S.L.)**
- **Toffelino (Configirona, S.A.)**
- **Turkey Lovers (Procavi, S.L.)**
- **Vilmas (Casa Santiveri, S.L.)**
- **Vulturis (Premium Distribución de Cervezas S.L.)**
- **Yes! (Nestlé España, S.A.)**



Y recuerda:
Tu Lista de Productos Sin Gluten
siempre al día
en la app sinGLU10

BREVES

- **La tienda ecológica-heladería Bodevici-Delicias Saludables ya no es colaboradora de la Asociación.**
- **La heladería Helados Elarte, colaboradora de la Asociación y situada en el Centro Comercial Isla Azul, ha cerrado.**
- **La heladería Giolatto, colaboradora de la Asociación, ha cerrado.**
- **El establecimiento Manduka Piluka ya no cuenta con acuerdo de colaboración de la Asociación.**
- **El obrador Loliam, que tenía acuerdo de colaboración con la Asociación, ha cerrado.**
- **La empresa Viajes Celíacos ha dejado de ser colaboradora de la Asociación.**
- **El Restaurante Las Lagunas de Las Madres ya no tiene acuerdo de colaboración con la Asociación.**
- **La cafetería Yomar ya no tiene acuerdo de colaboración con la Asociación.**
- **El Asador de Cobeña ya no tiene acuerdo de colaboración con la Asociación.**

Establecimientos sin gluten

Nuevos restaurantes con Acuerdo de Colaboración

Los siguientes restaurantes han firmado el Acuerdo de Colaboración con la Asociación y ya disponen de carta sin gluten, después de haber visitado su establecimiento, asesorado a sus responsables y formado al personal.

ALTER CAFÉ
Excelente café y productos sin gluten y veganos
- **Calle San Millán, 4. 28012 Madrid**
- **Tel: 910 346 490**
- **www.instagram.com/altercafemadrid/**

EL 34 BAR DE PINCHOS
Pinchos sin gluten
- **Calle Atocha, 34. 28012 Madrid**
- **Tel: 910 887 787**
- **coolrooms.com/atocha**

FLAX AND KALE
Comida Healthy Flexiteriana 100% sin gluten
- **Paseo de la Castellana, 89. 28046 Madrid**
- **Tel: 919 057 975**
- **flaxandkale.com/flaxkale-azca**

HOTEL COOL ROOMS ATOCHA
Carta sin gluten
- **Calle Atocha, 34. 28012 Madrid**
- **Tel: 910 887 780**
- **coolrooms.com/atocha**

LA MORDIDA DIEGO DE LEÓN
Comida mexicana con amplia carta sin gluten
- **Calle Diego de León, 56. 28006 Madrid**
- **Tel: 917 241 244**
- **www.lamordida.com**

NAKED AND SATED
Comida healthy 100% sin gluten
- **Calle de Serrano, 110. 28006 Madrid**
- **Tel: 914 413 102**
- **nakedandsated.com**

NAKED AND SATED
Comida healthy 100% sin gluten
- **Calle Estébanez Calderón, 3. 28020 Madrid**
- **Tel: 914 675 763**
- **nakedandsated.com**

NEBAK JATETXEA MADRID
Cocina tradicional vasca 100% sin gluten
- **Calle Zorrilla, 11. 28014 Madrid**
- **Tel: 910 406 142**
- **nebakmadrid.com**

RICOS TACOS CANILLEJAS
Deliciosos tacos sin gluten
- **Calle de Alcalá, 608. 28022 Madrid**
- **ricostacos.es/madrid-canillejas**

SUPER TACO GUADALAJARA
Auténtica gastronomía mexicana con gran variedad de opciones sin gluten
- **Avda. Eduardo Guitian, 13-19. CC Ferial Plaza. 19002 Guadalajara**
- **Tel: 949 865 152**
- **www.supertaco.es**

CHOCOLATERÍA 1902
Chocolate y churros sin gluten
- **Calle de San Martín, 2. 28013 Madrid**
- **Tel: 915 225 737**
- **chocolateria1902.com**

Nuevas entidades colaboradoras

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

TUS ALERGIAS ME IMPORTAN (TAMISIN)
- **Tel: 609 179 913**
- **www.tamisin.es**

PREMIUM DISTRIBUCIÓN DE CERVEZAS, S.L.
- **Tel: 917 371 604**
- **www.cervezapremium.es**

DSG Viajes
DESTINOS SIN GLUTEN
www.destinos-singluten.com
TU AGENCIA DE VIAJES ESPECIALISTA
925 481 118
608 270 538
reservas@destinos-singluten.com

UNA NUEVA INVESTIGACIÓN MUESTRA LA RELACIÓN ENTRE LA ESPONDILOARTRITIS Y LA SENSIBILIDAD AL GLUTEN NO CELÍACA

Por **Juan Ignacio Serrano Vela**, Servicio de Investigación y Formación de la Asociación

La revista científica *Medical Hypotheses* ha publicado este mes los resultados de una investigación liderada por el reumatólogo Carlos Isasi, del Hospital Puerta de Hierro de Majadahonda (Madrid), sobre el efecto favorable de la dieta sin gluten en pacientes sin enfermedad celíaca afectados por dolor crónico lumbar que es característico en las espondiloartritis. El Dr. Isasi lleva más de una década estudiando la relación de la sensibilidad al gluten no celíaca y este tipo de problemas reumáticos incapacitantes. Su trabajo, en el que ha participado un equipo de especialistas de varios centros madrileños, fue avalado con el III Premio de Investigación Clínica de la Asociación en 2010.

Las espondiloartritis son un grupo de enfermedades reumáticas caracterizadas por inflamación y artritis que afectan a la columna vertebral y en ocasiones también a las articulaciones de las extremidades. Su manifestación clínica más común es el dolor lumbar. Se diagnostican por un cuadro clínico sugestivo y por las imágenes radiológicas que muestran inflamación en las zonas afectadas, aunque éstas no siempre son evidentes.

La Sociedad internacional para la Valoración de las Espondiloatritis (ASAS, *Assessment in SpondyloArthritis international Society*) establece unos criterios para diagnosticar la espondiloartritis axial, que incluye la espondilitis anquilosante, la espondiloartritis psoriásica y la espondiloartritis asociada a enfermedad inflamatoria intestinal, entre otras con resultados radiológicos menos claros. Afecta principalmente a la columna vertebral y a la pelvis y se caracteriza por el dolor crónico lumbar y la presencia del marcador HLA-B27, además de una historia clínica personal o familiar de psoriasis, enfermedad inflamatoria intestinal, uveítis o artritis psoriásica. Idealmente muestran un patrón radiológico característico y la resonancia magnética evidencia una sacroileitis, aunque estos hallazgos no siempre son tan claros.

El dolor crónico en la zona baja de la espalda es una manifestación común de las espondiloartritis y muchos pacientes son derivados a unidades del dolor donde se les prescribe una combinación de fármacos analgésicos, antidepresivos, antiepilépticos y derivados de la morfina, o incluso se les somete a intervenciones más invasivas, en muchas ocasiones con escaso éxito.

La hipótesis de partida en esta investigación es que la sensibilidad al gluten no celíaca puede ser la causa subyacente del dolor crónico lumbar asociado a espondiloartritis y que la dieta sin gluten podría tener un efecto terapéutico en un subgrupo de estos pacientes.

Se seleccionaron de forma retrospectiva pacientes con sospecha de espondiloartritis por presentar dolor lumbar crónico severo resistente al tratamiento que hubieran hecho dieta sin gluten durante al menos 4 meses y en los que la enfermedad celíaca había sido descartada antes del inicio de la dieta sin gluten, bien por ausencia de anticuerpos en sangre o bien por ausencia de atrofia de vellosidades en caso de haberse realizado la biopsia.

En total fueron estudiados 110 pacientes con una edad comprendida entre los 18 y los 55 años en el momento de inicio de la dieta sin gluten que eran seguidos en el Servicio de Reumatología del Hospital Puerta de Hierro de Majadahonda (Madrid).

Se recopiló la información clínica disponible que fuera relevante para establecer si los pacientes reunían criterios de espondiloartritis axial de acuerdo con la ASAS. En concreto, la presencia de dolor lumbar de origen inflamatorio, resultados radiológicos y de resonancia magnética que evienciasen sacroileitis y una historia clínica personal o familiar de espondiloartritis, psoriasis, enfermedad inflamatoria intestinal, uveítis o artritis reactiva. En ausencia de estos datos, un diagnóstico previo de espondiloartritis también fue considerado. La dieta sin gluten fue instruida desde el Servicio de Dietética y Nutrición de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid. Por indicación del equipo investigador, fue suplementada con vitaminas y minerales en todos los casos, y con hierro en los casos que presentaban déficit de este mineral. Además, se restringió el consumo de productos lácteos en función de la tolerancia de cada paciente.

Se consideró **respuesta satisfactoria a la dieta sin gluten si se producía una clara mejoría del dolor lumbar junto con al menos uno de los siguientes puntos:**

- Estar asintomático.
- Desaparición del dolor lumbar crónico (como mucho se presenta de forma ocasional).
- Vuelta a una vida normal, si antes no se tenía.

- Vuelta al trabajo, si se estaba en situación de baja laboral.
- Recuperación de la movilidad, si antes estaba limitada a una silla de ruedas o cama.
- Recuperación de la independencia en cuestiones de higiene y cuidado personal si antes dependía de terceras personas.
- Interrupción del tratamiento con opiáceos.
- Reducción de más de un 50% en el consumo de fármacos analgésicos.

Se consideró **respuesta parcial a la dieta sin gluten en los casos de mejoría del dolor lumbar sin cumplirse los criterios anteriores junto con:**

- Mejora de los síntomas digestivos.
- Mejora de otros síntomas, como aftas orales, migrañas, uveítis o psoriasis.

Se consideró que la **dieta sin gluten no tuvo un efecto relevante en los casos de no mejoría tras 4 meses** de dieta.

Se evaluó además la relación entre la respuesta a la dieta sin gluten y factores clínicos y analíticos relacionados con la sensibilidad al gluten, como los marcadores genéticos de enfermedad celíaca (HLA DQ2 y DQ8), la enteritis linfocítica (lesión intestinal Marsh tipo 1), familiares de primer o segundo grado con enfermedad celíaca, enfermedades autoinmunes (vitíligo, psoriasis, tiroiditis autoinmune), aftas orales, migrañas, síntomas digestivos (ardor, reflujo, gases, diarrea, estreñimiento) o un diagnóstico previo de síndrome de intestino irritable, síndrome de fatiga crónica o fibromialgia. También alteraciones analíticas que evidencien carencias nutricionales (vitaminas, minerales, colesterol) o elevación de marcadores de autoinmunidad.

La **respuesta a la dieta sin gluten fue satisfactoria en el 62% de los casos (69 pacientes), y parcial en el 16%** (18 pacientes). 23 pacientes (21%) no experimentaron ninguna mejoría. De los 69 pacientes que respondieron satisfactoriamente a la dieta, 56 volvieron a consumir alimentos con gluten; 54 de ellos evidenciaron un claro empeoramiento de los síntomas.

El análisis estadístico mostró como **factores asociados con una respuesta satisfactoria a la dieta sin gluten** la presencia de **aftas orales** (el 78% de los pacientes con aftas tuvieron una respuesta satisfactoria) y la presencia de algún **familiar con enfermedad celíaca** (el 83% de estos pacientes tuvieron respuesta satisfactoria). Si se tiene en cuenta a aquellos con respuesta parcial, se suman como factores predictores de respuesta a la dieta sin gluten la **deficiencia de** al menos dos de 3 parámetros analíticos: **ferritina, cobre o zinc**. ■

Artículo original: Isasi C, Stadnitsky A, Casco F, Tejerina E, Royuela A, Esteban B, Puga NF. Non-celiac gluten sensitivity and chronic refractory low back pain with spondyloarthritis features. Med Hypotheses. 2020 Feb 28;140:109646. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306987720301493?via%3Dihub

NUEVA CONVOCATORIA DEL PREMIO DE INVESTIGACIÓN DE LA ASOCIACIÓN

La Asociación abre una nueva convocatoria de su Premio de Investigación sobre Patologías por Sensibilidad al Gluten/Trigo, dotado con 18.000 € en esta XVII edición. Hasta el 31 de mayo de 2020 podrán presentarse proyectos de investigación básica, aplicada o clínica relacionados con las enfermedades asociadas al consumo de alimentos con gluten, tales como la enfermedad celíaca, la dermatitis herpetiforme, la ataxia por gluten, la sensibilidad/intolerancia al gluten/trigo no celíaca y la alergia al gluten/trigo, así como con su tratamiento, la dieta sin gluten, o con futuras estrategias terapéuticas para estas patologías. Podrán concursar equipos de investigación de España, Portugal e Iberoamérica. Toda la información está disponible en la web de la Asociación: https://www.celiacosmadrid.org/la-asociacion/que-hacemos/investigacion/premio-de-investigacion/. ■

COLLEGE KELLS
Expertos en inmersión lingüística
Est. 1971

ALOJAMIENTO EN FAMILIA O EN RESIDENCIA

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

www.kellscollege.com

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

Pan de torrijas sin panificables

Ingredientes

- 3 g. de levadura fresca, para realizar el poolish*
- 125 g. de agua, para realizar el poolish
- 60 g. de harina de trigo sarraceno, para realizar el poolish
- 50 g. de almidón de maíz, para realizar el poolish
- 5 g. de vinagre
- 2 g. de bicarbonato
- 100 g. de harina de arroz
- 50 g. de almidón de maíz
- 50 g. de fécula de patata
- 100 g. de leche en polvo
- 70 g. de azúcar
- 14 g. de levadura fresca
- 6 g. de psyllium
- 3 g. de sal
- 100 g. de agua
- 90 g. de leche
- 2 huevos
- 100 g. de mantequilla
- 6 g. de xantana
- 75 g. de mantequilla, para después de 1ª fermentación

Elaboración

- Preparar el poolish mezclando todos los ingredientes y dejándolos reposar entre 12 y 24 horas en la nevera.
- Mezclar el bicarbonato y el vinagre, y dejar actuar unos minutos.
- Mezclar todos los ingredientes, salvo los 75 g de mantequilla.
- Dejar fermentar 1 hora y agregar la mantequilla restante empomada.
- Tras la fermentación, echar en un molde y dejar fermentar 2 horas.
- Precalentar el horno.
- Hornear a 170º C durante 20´.
- Retirar, atemperar y dejar reposar unas horas, antes de utilizar como pan de torrijas. ■

*** El poolish es una masa madre líquida, que dará mejor volumen, corteza y sabor al pan.**

Torrijas
de huevo y nata

Ingredientes

- 1 l. de leche
- 5 g. de canela en rama
- 465 g. de pan de torrija sin gluten
- 3 huevos
- 172 g. de nata para montar (35% de materia grasa)
- 150 g. de azúcar
- 5 g. de ralladura de limón
- 200 g. de azúcar
- 5 g. de canela en polvo

Consejos

- Pueden acompañarse con una bola de helado.
- Pueden elaborarse de vino: para ello se realiza un almíbar con 250 g. de agua, 565 g. de vino blanco o tinto, 225 g. de azúcar, 6 g. de canela en rama y 4 g. de ralladura de naranja. Tras hervir 10´ a fuego suave, se atempera y se colocan las rebanadas de pan. Las pasamos por huevo y se fríen.
- Se puede realizar el doble del almíbar de vino y con lo que sobre, colarlo, ponerlo a reducir y bañar las torrijas tras la fritura.
- Ambas torrijas (vino, nata-huevo) se pueden bañar con agua-miel en vez de rebozarlas con azúcar-canela. Las cantidades son: 90 g. de azúcar, 50 g. de miel, 15 g. de brandy y 175 g. de agua. Se deja reducir levemente y se bañan las torrijas. ■

Elaboración

- En un cazo se echa la leche entera, y los 150 g de nata para montar (la nata se añade para enriquecer la leche); se añaden 1 o 2 ramas de canela partidas y un poco de ralladura o piel de limón y los 150 g. de azúcar.
- Se infusiona al fuego durante 3 veces y luego se deja enfriar (se deben hacer 3 hervores: hervir, retirar del fuego, volver a hervir, retirar del fuego, volver a hervir, retirar y dejar enfriar).
- Se coge el pan de las torrijas de la receta anterior y con un cuchillo de sierra, se le quitan todos los bordes alrededor para quedarnos solo con miga. Se cortan rebanadas más o menos gruesas, según el gusto.
- Se bañan las rebanadas en la leche infusionada, hasta que cojan la textura deseada (ni muy poco, porque quedarían secas, ni mucho, porque se desharían).
- En un bol se echan los huevos y el resto de la nata de montar y se baten bien.
- Se sacan las torrijas de la leche, se dejan escurrir un poco para que suelten el exceso de la leche, se pasan por el huevo batido con nata y se fríen. Secar en un papel absorbente. ■

Avance de actividades Abril - Mayo - Junio

TALLERES

TALLERES DE COCINA

RECETAS SIN GLUTEN CON MANZANA

- **Sábado 18 de abril, 10.30h a 13.30h**

Recetas: Charlota de manzana a la asturiana, empanadillas de manzana y apple crumble.

COCINA ITALIANA

- **Sábado 9 de mayo, 10.30h a 13.30h**

Recetas: Pasta fresca y gnocchi.

MASAS VAPORIZADAS DE LA COCINA CHINA

- **Sábado 13 de junio, 10.30h a 13.30h**

Recetas: Pan chico, pan bao y dumplings.

TALLER DE PANIFICADORA "ZERO GLU"

- **Sábado 25 de abril, 10.30h a 13.30h**

TALLERES DE NIÑOS

Actividades, juegos, cocina... Se enseñará a los más pequeños en qué consiste la dieta sin gluten y la enfermedad celíaca de una forma divertida.

TALLERES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

- **Viernes 29 de mayo, 18.00h a 19.30h**

Pequechef. Cocinaremos fondue de chocolate con frutas, nubes y chocolate.

TALLERES DE NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS

- **Viernes 17 de abril, 18.00h a 19.30h**

Mi guía sin gluten para comer fuera de casa.

- **Viernes 8 de mayo, 18.00h a 19.30h**

Minichef. Receta: Pizza sin gluten.

- **Viernes 12 de junio, 18.00h a 19.30h**

Decora tu dorsal para la carrera Correr sinGLU10.

TALLERES DE NIÑOS DE 13 A 16 AÑOS

- **Viernes 5 de junio, 18.00h a 19.30h**

Chefjunior. Cocinaremos guacamole, hummus y batidos de frutas.

ESCUELAS DE PACIENTES

Impartidas por nuestra psicóloga, Teresa Arce, con la finalidad de orientar y gestionar los problemas asociados a la enfermedad celíaca.

"MI HIJO PEQUEÑO ES CELÍACO"

Dirigida a padres de niños celíacos menores de 10 años.

- **Sábado 23 de mayo, 10.30h a 14.00h**

"MI HIJO ADOLESCENTE ES CELÍACO"

Dirigida a padres de niños celíacos mayores de 10 años.

- **Sábado 6 de junio, 10.30h a 13.00h**

"SOY CELÍACO: AFRONTAMIENTO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA"

Dirigida a celíacos adultos.

- **Sábado 20 de junio, 10.30h a 12.30h**

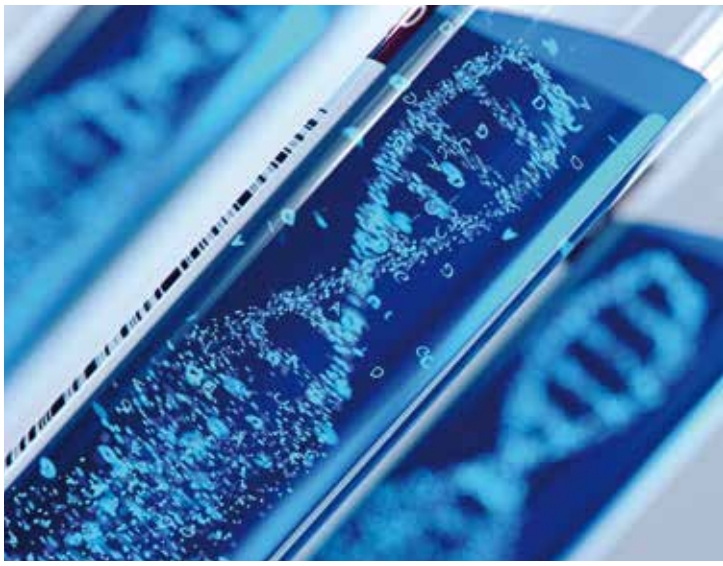
*Estas actividades se celebran en la **Sede de la Asociación y son gratuitas para socios**. Puedes consultar el precio para no socios, los detalles de los eventos e inscribirte desde **nuestra web** o enviando un correo electrónico a **eventos@celiacosmadrid.org**.

PRUEBAS GENÉTICAS

Realizadas por Genyca en la sede de la Asociación para determinar la predisposición a la enfermedad celíaca. Importe: Socios y familiares 105€, Resto: 130€.

- **Jueves 23 de abril, 16.00h a 19.00h**
- **Jueves 21 de mayo, 16.00h a 19.00h**
- **Jueves 18 de junio, 16.00h a 19.00h**

Cita previa: 916 346 106.



Membrillo

EL QUIJOTE®

Fabricante desde 1850

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

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

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

alto oleico aceite de girasol