

sin gluten

MAGAZINE

nº 18 Septiembre 2020. 2,50 euros



**NUEVAS GUÍAS PARA EL DIAGNÓSTICO
DE LA ENFERMEDAD CELÍACA:**

Posibilidades, límites y riesgos

**Enfermedad
celíaca
y desórdenes
de la conducta
alimentaria**

**Descubierto
un nuevo
marcador de
la enfermedad
celíaca**

**Un diagnóstico
más fácil
con solo
una rebanada
de pan**

**Participa en
los proyectos
con los que
colabora
la asociación**

Ahora también sin lactosa



LACTOSE FREE

GLUTEN
FREE

¡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.



La calidad es la mejor receta.

www.oetker.es



2ª ÉPOCA. Nº 18 SEPTIEMBRE 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 **Enfermedad celíaca y desórdenes de la conducta alimentaria**
- 10** Artículo **Nuevas guías para el diagnóstico de la enfermedad celíaca: Posibilidades, límites y riesgoso**
- 14** Viajar **Sin Gluten** **Verano sin gluten 2020**
- 16** Reportaje **Descubierto un nuevo marcador de la enfermedad celíaca**
- 18** Investigación **Un diagnóstico más fácil con solo una rebanada de pan**
- 20** Investigación **Participa en los proyectos con los que colabora la Asociación**
- 21** Cómo hemos cambiado
- 22** Dónde Comer **Opciones sin gluten en la Comunidad de Madrid**
- 24** Consejos **Una dieta sin gluten con más beneficios para el corazón**
- 25** Sabías que... **La virtuosa fibra de la dieta baja en gluten**
- 26** Productos **Sin Gluten**
- 27** Establecimientos **Establecimientos sin gluten**
- 28** Píldoras / Noticias
- 32** Recetas **Quiche Lorraine / Pan de pasas y nueces**
- 34** Avance Actividades **Octubre-Noviembre-Diciembre**

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

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

También puedes hacerlo a través de
www.tiendasingluten.es

La suscripción es gratuita para nuestros socios.





Queridos amigos,

Tres meses después, desgraciadamente, tenemos que seguir hablando de esta tremenda pandemia que parece que aún va a tardar un tiempo en marcharse.

En el número anterior pensábamos que en septiembre podríamos retomar muchas de las actividades presenciales en nuestra sede, aunque fuera con algunas restricciones, pero la realidad nos está llevando por otros derroteros y no vamos a poder celebrar talleres ni conferencias presenciales, probablemente en lo que queda de año 2020.

Este mes empezamos a realizar **talleres virtuales de cocina y de niños**. Esperamos que tengan una acogida tan favorable como las conferencias por internet. Estamos muy ilusionados con esta nueva modalidad online y esperamos que tenga un gran éxito. En los primeros talleres tal vez nos enfrentemos a algunas deficiencias técnicas, que intentaremos ir solventando poco a poco.

La Asociación está prestando servicios, tanto presenciales como de forma remota. Para los servicios presenciales, recomendamos en la medida de lo posible pedir cita previa. No obstante, contamos con un

protocolo anti-Covid para que podáis acudir con seguridad: obligación de utilizar el gel hidroalcohólico a la entrada (recomendable también a la salida), uso obligatorio de mascarilla en todo momento, pantallas de separación en las mesas y desinfección de superficies después de cada visita.

Además de la tragedia de salud por la que estamos pasando, nos ha llegado también una pandemia económica que se está haciendo cada vez más profunda. Desde la Asociación reaccionamos desde el mes de mayo implantando el Proyecto **Contigo 2020**, para ayudar con un paquete mensual de productos básicos sin gluten a las personas celíacas y sensibles al gluten más necesitadas. Comenzamos ayudando a 34 personas en mayo, y en este mes de septiembre ya hemos llegado a 42. Ahora tenemos unas cuantas familias más en estudio. Para poner en marcha este proyecto, ha sido muy importante la ayuda de varias empresas que nos ayudan con la mayoría de los alimentos y también contamos con la generosidad de socios y colaboradores que han aportado donaciones.

Por otro lado, algunos **establecimientos colaboradores** nos están comunicando su cierre. Si la restauración está sufriendo mucho, los negocios que se dedican a un público concreto, como los especializados en los productos sin gluten, lo han pasado, y lo siguen pasando todavía peor. Por eso os animo, siempre que podáis, a consumir preferentemente en los establecimientos que tenemos en la aplicación sinGlu10 y en nuestra página web. En estos años habíamos tenido un crecimiento muy importante en el número de restaurantes y obradores con una oferta sin gluten segura. Por eso **tenemos que ayudarles para que se mantengan**.

Por último, pero no menos importante, muchos padres nos habéis preguntado si podéis pedir a los pediatras de vuestros hijos un certificado para justificar la no asistencia a clase. **Las personas celíacas no están consideradas población de riesgo para esta enfermedad**, según el criterio de médicos, investigadores y sociedades médicas relacionadas. No obstante, desde la Asociación y con la participación de los pacientes, estamos colaborando en un proyecto internacional que está estudiando la incidencia de la COVID-19 en las personas con enfermedad celíaca. ■

Roberto Espina Cerrillo
Director
Asociación de Celíacos
y Sensibles al Gluten



Carrefour 



¡PRODUCTOS PENSADOS PARA TI!

Estamos comprometidos contigo,
por eso trabajamos en modernizar
y adaptar nuestro surtido
Carrefour No Gluten!
a tus gustos y necesidades.

COMO LOS NUEVOS
CEREALES RELLENOS DE
CREMA DE CACAO
Y AVELLANA
O LOS CRISPY CHOCS.

¡DISFRÚTALOS!

Para más información
sobre nuevos productos entra en
<https://www.carrefour.es/crf-no-gluten/mas-info/>
y mantente atento a nuestras novedades.



Anorexia, bulimia y muchos más trastornos

Los desórdenes alimentarios más conocidos son la anorexia (el paciente pierde peso de forma peligrosa por una autoimpuesta dieta muy pobre en calorías) y la bulimia (son habituales los grandes atracones, que se vomitan después). Sin embargo, hay más trastornos de la conducta alimentaria, aunque quizás presenten síntomas menos obvios:

- Trastorno por atracón o *Binge eating disorder* (BED). Ingesta compulsiva.
- Trastorno de la ingesta de alimentación selectiva o *Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder* (ARFID). La dieta presenta muchas restricciones.
- Pica. Deseo irresistible de comer o lamer sustancias no nutritivas como tierra, tiza, yeso, hielo o virutas de la pintura. Puede ser consecuencia de anemia por déficit de hierro o malnutrición.
- Ortorexia. Obsesión por comer alimentos saludables que, paradójicamente, acaba deteriorando la calidad nutricional de la dieta.

Todos estos trastornos afectan a toda clase de personas. No importan género, raza, edad u orientación sexual. Entre las chicas adolescentes, son la tercera enfermedad crónica más común. Y la temida anorexia es la enfermedad mental con un mayor riesgo de muerte.

Mayor prevalencia en los pacientes celíacos

Varios estudios han concluido que las personas con enfermedad celíaca tienen más prevalencia de desórdenes de la alimentación. Un trabajo de investigación de 2008 con 283 mujeres adolescentes con EC, determinó que un 4% de las jóvenes cumplían los criterios para el diagnóstico de un trastorno de este tipo. El estudio, publicado en *Psychosomatics*, halló que un 4,8% de las participantes tenían un historial de estos problemas.

Una investigación de 2015 publicada en *European Eating Disorders Review* dejó claros los vínculos entre EC y trastornos de la conducta alimentaria. El 15% de los 259 pacientes sobre los que se hizo el seguimiento, presentaban tanto un desorden como la enfermedad celíaca.

Enfermedad celíaca y desórdenes de la conducta alimentaria

Por **Manel Torrejón**

El seguimiento de una dieta sin gluten exige tomar conciencia sobre lo que se come. Para eludir el gluten con éxito, hay que prestar atención a las etiquetas, hay que preguntar siempre que haga falta al camarero, y hay que adquirir unos conocimientos básicos sobre nutrición. Ahora bien, esa inquietud del todo lógica puede convertirse en una obsesión, y derivar en desórdenes alimentarios.

De hecho, estos trastornos son más habituales en las personas con enfermedad celíaca (EC). Por eso es tan importante conocer los indicios y los síntomas que apuntan a la existencia de estos problemas. Y por eso es tan conveniente fijarse en la conexión entre estos desórdenes de conducta alimentaria y la EC.

EL 15% DE LOS PACIENTES CON TRASTORNOS DE UN ESTUDIO PUBLICADO EN 'EUROPEAN EATING DISORDERS REVIEW', PRESENTABA TANTO UN DESORDEN ALIMENTARIO COMO ENFERMEDAD CELÍACA

Así que la relación entre estas dos condiciones es indudable. Ahora bien, no se sabe bien del todo el por qué. Lo que sí sabemos es que las patologías que obligan a llevar una dieta específica, presentan más riesgo de una conducta anómala a la hora de comer. De este modo, también se da una mayor prevalencia de trastornos alimentarios entre las personas con diabetes, problemas renales y la enfermedad de Crohn.

Algunas claves

Los expertos comparten algunas pistas para entender los factores de riesgo que entraña la enfermedad celíaca. Las personas con más probabilidades de desarrollar algún trastorno son las que, con anterioridad al diagnóstico de EC, eran algo delicadas o quisquillosas con la comida. También están en una zona de peligro quienes hayan vivido cambios drásticos tras el diagnóstico. Pongamos por ejemplo la persona que reduce su peso a causa de una enfermedad celíaca no tratada, y que recupera kilos a toda velocidad tras pasarse a una dieta sin gluten. Para algunos, ésa es una situación de riesgo.

Otros factores a tener en cuenta: algún trauma o abuso de drogas, y un diagnóstico de depresión, ansiedad o trastorno obsesivo-compulsivo. La baja autoestima y la obstinación por recurrir a dietas para moldear el cuerpo y controlar el peso, también pueden influir. Los trastornos alimenticios incluso pueden venir *de serie*, ya que un historial familiar de estos problemas puede predisponer a desarrollarlos.

Autoimposición de la dieta sin gluten sin motivos médicos

Sabemos que la enfermedad celíaca aumenta el riesgo de trastornos alimentarios. Con todo, en sentido inverso los desórdenes no hacen que la persona sea más proclive a la celiaquía. Al menos, no hay ningún estudio que demuestre esta relación de causa-efecto.

Sin embargo, sí que es habitual que personas con desórdenes de conducta al comer se autoimpongan (sin ningún tipo de lógica médica) una dieta sin gluten. Y lo suelen hacer sin compensar todos aquellos nutrientes que se evaporan al dejar de lado el gluten. Pero, ¿por qué apuntarse a la dieta sin gluten? La explicación es que los alimentos sin esta proteína son

percibidos como más saludables y que la lista de alimentos prohibidos (los que llevan gluten) puede ser una excusa para librarse de productos como el pan, que están bajo el escrutinio de los fascinados por las dietas para perder peso.

Así que suprimir grandes grupos alimentarios, como productos con gluten, lácteos o azúcar, sin ninguna patología que exija esos sacrificios nutricionales, puede ser una señal de desorden alimentario.

Paradójicamente, las personas con desórdenes alimentarios se pueden sentir mejor gracias a una dieta sin gluten, ya que ésta controla los síntomas del problema. Y es que hay una alta prevalencia de problemas intestinales, como el síndrome del intestino irritable, entre las personas con trastornos de la conducta al comer.

La adopción de una dieta sin gluten también puede ser indicio de un trastorno de la ingesta de alimentación selectiva (ARFID, en las siglas en inglés). Las personas con esta condición consumen un listado muy limitado de alimentos, a veces menos de 20. Y esa restricción se puede ir haciendo cada vez más dura. Algunos estudios sugieren una mayor prevalencia de ARFID en pacientes con problemas gastrointestinales o alergias alimentarias.

LAS PERSONAS CON MÁS RIESGO SON LAS QUE, ANTES DEL DIAGNÓSTICO DE EC, ERAN ALGO DELICADAS O QUISQUILLOSAS CON LA COMIDA. TAMBIÉN ESTÁN EN UNA ZONA DE PELIGRO QUIENES HAYAN VIVIDO CAMBIOS DRÁSTICOS TRAS EL DIAGNÓSTICO





UN HÁBITO PREOCUPANTE ES EL QUE SIGUEN PACIENTES CON ENFERMEDAD CELÍACA QUE INGIEREN GLUTEN DE FORMA VOLUNTARIA, CONVENCIDOS DE QUE ASÍ PUEDEN CONTROLAR SU PESO

El drama de comer gluten a sabiendas

Un hábito preocupante es el que siguen pacientes con enfermedad celíaca que ingieren gluten de forma voluntaria, convencidos de que así pueden controlar su peso. Por supuesto, estamos hablando de un desorden alimentario en toda regla. Algunos celíacos buscan así provocar diarrea o tensión gastrointestinal como un castigo, por miedo a ganar peso a medida que el intestino se va curando. Otros pacientes comen gluten para justificar la bulimia. Este fenómeno no es exclusivo de la enfermedad celíaca, ya que personas con

diabetes tipo 1 llegan a reducir las dosis de insulina con el objetivo de perder kilos (diabulimia).

Está claro que una persona celíaca que cree que comer gluten es positivo para su salud, se expone a graves peligros para su salud. Por ello, es vital poder tratar el desorden alimentario que subyace.

En estos casos, los pacientes deben entender que la ganancia de peso es normal y que no durará siempre. Los nuevos kilos son un indicio de que el intestino se está restableciendo. Hay que destacar que la mayor parte del incremento de peso se da durante el primer año con dieta sin gluten.

En el caso de los niños celíacos, la obsesión por los kilos suele provenir más bien de los padres, que no desean que el niño se pueda sentir diferente por partida doble. Evidentemente, el enfoque es erróneo, porque de lo que se trata es de que el pequeño coma todo lo que necesite para un crecimiento saludable. Durante la infancia y la primera adolescencia, no hay que poner límites a la nutrición que vayan más allá de los criterios de una alimentación saludable. ■

SEÑALES Y SÍNTOMAS DE LOS TRASTORNOS MÁS COMUNES

Esta guía de síntomas es orientativa. Las personas con desórdenes no tienen por qué exhibir todas estas señales o síntomas, o su conducta puede encajar en más de un trastorno alimentario.

Anorexia

- Pérdida de peso significativa o dramática.
- Rechazo o incapacidad de mantener un peso adecuado para su altura y edad.
- Exceso de actividad física.
- Obsesión con contar calorías, carbohidratos y gramos de grasa.
- Vestimenta "en capas" para esconder la pérdida de kilos.

Bulimia nerviosa

- Indicios de haber comido grandes cantidades de comida en cortos períodos de tiempo (envases vacíos, envoltorios rotos...).
- Señales de purga: cajas de diuréticos o laxantes, visitas frecuentes al lavabo justo después de las comidas, callos en los nudillos por inducirse el vómito.
- Decoloración de los dientes, erosión del esmalte, más caries.

Trastorno por atracón

- Sin capacidad de control sobre las cantidades que se ingieren en cortos períodos de tiempo.

- Sentimiento de culpa, depresión y disminución de la autoestima.
- Comida escondida en sitios insospechados.

Trastorno de la ingesta de alimentación selectiva

- Gran pérdida de peso.
- Un rango extremadamente limitado de alimentos aceptados, una lista que cada vez se hace más pequeña.
- No hay inducción del vómito, ni purgantes, ni ejercicio intenso.

Ortorexia

- Supresión de alimentos y grupos de alimentos por una mal entendida obsesión por seguir una dieta saludable. Se eliminan carbohidratos, carnes, azúcares, productos de origen animal.
- Ansiedad constante por si un alimento, ingrediente o plato son saludables.
- Ansiedad por la obligación autoimpuesta de no comer nada que no esté en la lista de alimentos puros o saludables. ■

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





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

NUEVAS GUÍAS PARA EL DIAGNÓSTICO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA:

Posibilidades, límites y riesgos

El pasado 16 de julio tuvo lugar bajo el título que encabeza este artículo un coloquio interactivo en *streaming* sobre la enfermedad celíaca (EC), dirigido por la **profesora Isabel Polanco**, Catedrática de Pediatría de la Universidad Autónoma de Madrid. En el encuentro participaron la **Dra. Enriqueta Román**, Jefa del Servicio de Pediatría del Hospital Puerta de Hierro de Majadahonda (Madrid), y el **Dr. Eduardo Arranz**, Catedrático de Inmunología de la Universidad de Valladolid. Expusieron el estado actual de esta enfermedad, repasando los aspectos clínicos y de diagnóstico más relevantes. Destacamos aquí los principales temas planteados.

Actualmente sigue habiendo más de un 70% de casos de EC sin diagnosticar. ¿Por qué no se identifica más y más pronto, incluso cuando existe un alto índice de sospecha clínica?

La **EC es muy heterogénea**. No hay ninguna situación clínica, ni síntomas ni signos que sean específicos de esta patología. Hace más de 20 años, al menos en pediatría, se consideraba que un cuadro de malabsorción, con distensión abdominal, pérdida de peso, diarrea y carácter irritable, era bastante característico de la EC. Pero la llegada de las pruebas serológicas de anticuerpos permitió identificar nuevos casos, mostrando la enorme diversidad clínica de esta enfermedad, con manifestaciones muy variadas, tanto digestivas como extradigestivas.

Además, aún estando presentes los síntomas de malabsorción, no tiene por qué tratarse de la EC, ya que estos síntomas también pueden ser debidos a una alergia alimentaria, al sobrecrecimiento bacteriano o a una infección por parásitos intestinales.

No obstante, ciertas combinaciones de síntomas, como diarrea, anemia y pérdida de peso, permiten afirmar con total rotundidad que existe atrofia de vellosidades si se verifica una elevación de los anticuerpos específicos de la EC en sangre, según algunos estudios.

¿En qué casos debería sospecharse la EC?

La EC es una enfermedad muy frecuente en la población. A pesar de ello, al tratarse de una patología que se puede presentar en cualquier momento de la vida, no se aconseja el cribado poblacional, porque plantea cuestiones de difícil respuesta, como a qué edad empezar con las pruebas de cribado o con qué periodicidad realizarlas.

Por este motivo, se opta por realizar una **búsqueda activa** de la enfermedad, centrada en los casos con **alto índice de sospecha clínica** y también en los **grupos de riesgo**, en los que la prevalencia de la EC suele estar por encima del 5% y que suelen ser asintomáticos.

Determinar si los síntomas que se observan implican un grado de sospecha suficiente como para investigar la EC, no es sencillo. Por ejemplo, el dolor abdominal o el estreñimiento son relativamente habituales en la EC, pero son muy inespecíficos y pueden ser debidos a muchas otras causas.

Sin embargo, otro tipo de situaciones, como la talla baja, el cansancio crónico o la hipertransaminasemia en la adolescencia, o la dispepsia funcional, el síndrome



de intestino irritable, la infertilidad sin causa identificada o los problemas articulares en la edad adulta, sí son motivos suficientes para considerar una posible EC.

Y en el caso de sujetos asintomáticos que pertenecen a grupos de riesgo, es obligado hacer un control periódico para detectar una posible EC. Se incluyen en estos grupos los afectados por enfermedades inmunológicas como la diabetes *mellitus* tipo 1, la patología tiroidea o hepática de naturaleza autoinmune, o el déficit selectivo de inmunoglobulina A (IgA). También las personas afectadas por los síndromes cromosómicos de Down, Turner o Williams, y los familiares de primer grado de un sujeto diagnosticado de EC.

¿Cuáles son las pruebas serológicas recomendadas ante una sospecha de EC?

Los **anticuerpos antitransglutaminasa tisular** (TG2) de clase IgA son los más indicados como primera prueba. Tienen muy buena sensibilidad y alta especificidad, incluso en la población general, en la que la probabilidad de padecer EC ronda el 1%. Cuando se analizan en sujetos seleccionados por tener incrementado su riesgo, habitualmente por encima del 5%, estos parámetros de sensibilidad y especificidad son aún mejores.

Los **anticuerpos antiendomiso** (EMA) de clase IgA son mucho más específicos que los anteriores, pero su determinación es más laboriosa y su interpretación es algo subjetiva, por lo que quedan relegados como prueba de confirmación ante un resultado positivo débil de IgA anti-TG2, o como prueba obligatoria para realizar un diagnóstico sin biopsia en pediatría si se dan las condiciones favorables para ello.

Los **anticuerpos antipeptidos deamidados de gliadina** (DGP) de clase IgA o IgG son recomendables en menores de 2 años, junto con IgA anti-TG2, ya que éstos últimos no siempre se elevan en edades tan tempranas. Si existe déficit de IgA, valorar anticuerpos IgG anti-DGP está especialmente indicado, ya que ofrecerá un resultado más fiable que IgG anti-TG2 o IgG anti-EMA. Ahora bien, si no existe déficit de IgA, la valoración aislada de IgA o IgG anti-DGP es arriesgada, porque puede dar lugar a un resultado falso positivo.



Respecto a los **test rápidos de anticuerpos**, están basados en una técnica inmunocromatográfica aplicada a sangre total extraída de la yema de un dedo mediante una punción capilar. El resultado se obtiene en unos 10 minutos, pero es cualitativo, no cuantitativo. Es decir, solo detecta presencia (positivo) o ausencia (negativo) de los anticuerpos. Con estos tests, existe el riesgo de obtener un resultado falso positivo, sobre todo si se aplica en población general. Por ello, los resultados positivos deben ser confirmados con la analítica de sangre convencional.

A la hora de analizar anticuerpos, es necesario tener en cuenta la posibilidad de una **EC seronegativa**, que es más probable en personas adultas con lesiones histológicas leves (sin atrofia), y también a cualquier edad cuando la ingesta de gluten es baja o cuando existe déficit de IgA.

Especialmente en los casos de baja ingesta de gluten o total eliminación del gluten de la dieta, es necesaria la reintroducción de gluten en la alimentación antes de realizar el análisis serológico de anticuerpos. En adultos se recomienda ingerir un mínimo de 8-10 gr de gluten al día (unas 4 rebanadas de pan) durante 3-4 semanas. En niños, lo ideal es hacer dieta variada con gluten durante 2-3 meses.

¿Cuál es el valor actual de la biopsia intestinal?

Hace años no se concebía el diagnóstico de la EC sin hacer biopsia y sin evidenciar atrofia de vellosidades intestinales. Ahora se discute que sea la prueba de diagnóstico por excelencia, por la disparidad de resultados entre patólogos y por la disponibilidad de anticuerpos muy fiables.

Es por ello que en la actualidad se puede hacer el **diagnóstico de la EC sin biopsia en niños y adolescentes** que cumplan ciertos requisitos. Es así desde 2012, año en que la Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (ESPGHAN) estableció cuatro criterios para el diagnóstico sin biopsia: 1) Presentar síntomas compatibles con la EC; 2) Presentar anticuerpos IgA anti-TG2 en sangre con valores positivos 10 veces por encima del valor normal; 3) Presentar anticuerpos IgA anti-EMA en sangre con valores positivos; 4) Presentar predisposición genética (HLA-DQ2 y/o HLA-DQ8). Este año 2020, la ESPGHAN ha reducido a dos estos requisitos, no siendo necesario presentar síntomas de EC y no siendo necesario verificar la predisposición genética para diagnosticar fiablemente la EC sin biopsia en este grupo de edad.



Estas recomendaciones, no obstante, tienen **matices** que es muy importante tener en cuenta, aunque *a priori* la elevación de ambos anticuerpos apunte claramente a EC:

- Los anticuerpos IgA anti-TG2 e IgA anti-EMA deben ser analizados en dos muestras sanguíneas diferentes.
- Si existe déficit de IgA, la biopsia intestinal es obligatoria, ya que la elevación de anticuerpos IgG anti-TG2 10 veces por encima de lo normal y la positividad de anticuerpos IgG anti-EMA (que son los que se analizarían en estos casos de déficit de IgA), no ha demostrado ser exclusiva de la EC.
- Si el niño o adolescente padece diabetes tipo 1 y no presenta síntomas de EC, la biopsia es obligada, ya que la elevación de anticuerpos puede estar influida por su condición de diabético.

En adultos, en cambio, es necesaria la biopsia para establecer el diagnóstico, independientemente de los síntomas y del resultado de anticuerpos. Para que sea fiable, es necesario asegurar un consumo normal de gluten en el momento de extraer las muestras, que deben tomarse del bulbo duodenal (al menos 1) y de la segunda o tercera porción duodenal (al menos 4).

¿Dónde queda el estudio genético HLA?

Es necesario recordar que las variantes asociadas con la EC (HLA DQ2 y DQ8) están presentes en la práctica totalidad de los pacientes, pero también en más del 30% de la población general. Dado que la EC afecta, en promedio, al 1% de la población, es fácilmente entendible que **tener predisposición genética no implica tener EC**. Sin embargo, la ausencia de ambas variantes sí que aporta información relevante, porque permite descartar la EC casi con total certeza.

Siendo así, **el estudio genético no es la primera prueba** que se realiza ante una sospecha de EC y, de hecho, salvo excepciones, no se puede solicitar desde Atención Primaria, quedando relegada a situaciones muy concretas que están en manos ya de la Atención Hospitalaria. **Estaría indicado realizar el estudio genético:**

- **En grupos de riesgo.** Si resulta negativo se descarta la EC y no es necesaria ninguna otra prueba. Si resulta positivo, es obligado el control periódico de anticuerpos en sangre.
- **En pacientes con diagnóstico dudoso**, en los que las pruebas serológicas y/o histológicas no son concluyentes. Un resultado genético negativo descartaría la EC, obligando a buscar otra causa al problema. Un resultado positivo mantendría la posibilidad de EC y habría que realizar pruebas avanzadas para confirmarla o descartarla, como el estudio de linfocitos intraepiteliales por citometría de flujo o el análisis de depósitos de IgA en la mucosa duodenal.
- **En personas que han iniciado la dieta sin gluten sin haber confirmado el diagnóstico.** Un resultado genético negativo descartaría la EC y evitaría tener que reintroducir el gluten (prueba de provocación) para poder analizar fiablemente los anticuerpos en sangre y la biopsia intestinal. Un resultado positivo llevaría a hacer una prueba de provocación para realizar el estudio serológico e histológico que permita confirmar o descartar la EC.

Concluido el coloquio se abrió un debate en el que los asistentes (más de 500, conectados desde España, Portugal y Latinoamérica) formularon preguntas que dieron pie a reforzar algunas ideas y a comentar otros temas de gran interés.

El profesor Arranz incidió en la interpretación de los datos serológicos. Los basados en anticuerpos de clase IgG son poco sólidos y, siempre que sea posible, habrá que analizar y fijarse en los valores de anticuerpos de clase IgA. Por su parte, la Dra. Román quiso destacar el papel de los profesionales de Atención

Schnitzer

gluten-free



Primaria en el diagnóstico de la EC. En sus manos está valorar el grado de sospecha e iniciar el diagnóstico. Pero también es fundamental la implicación de los especialistas en áreas como Reumatología, Dermatología o Endocrinología, quienes deben saber identificar posibles indicios de sospecha y pensar en la EC ante trastornos crónicos de etiología desconocida dentro de sus especialidades. Aprovechó, además, para reivindicar la necesidad de incorporar dietistas-nutricionistas en los hospitales, para instruir a los pacientes en el tratamiento de esta enfermedad.

Seguimiento de la EC

Preguntados por el seguimiento, los intervinientes coincidieron en que el control serológico de anticuerpos como prueba de adherencia a la dieta sin gluten tiene poco valor, por su incapacidad para detectar transgresiones en muchos casos. Y los cuestionarios dietéticos no siempre revelan fallos en la dieta. De ahí que los nuevos métodos de análisis de gluten en heces y orina antes o después se irán incorporando en la rutina. La profesora Polanco comentó que está documentado que hasta un 10% de casos de EC tardan hasta dos años en alcanzar valores negativos de anticuerpos de clase IgA, a pesar de hacer bien (aparentemente) la dieta sin gluten (los de clase IgG no es tan raro que tarden ese tiempo en negativizar). La repetición de biopsias en casos de este tipo ha llegado a revelar la persistencia de la atrofia de vellosidades hasta ocho años después del inicio de la dieta sin gluten. Algunos de ellos, según Román, solo se recuperan tras eliminar la proteína de leche de vaca.

EC potencial

Una consulta sobre qué hacer en el caso de un niño con diabetes tipo 1, sin síntomas de EC, con anticuerpos elevados en sangre y mucosa duodenal sin alteraciones, dio pie a hablar sobre la EC potencial, que puede evolucionar hacia una EC activa con atrofia de vellosidades, o bien revertir sin llegar a causar ninguna lesión en el intestino y con la desaparición de los anticuerpos. En este caso concreto, al estar asintomático, la recomendación es continuar haciendo dieta normal con gluten y hacer un seguimiento clínico y analítico (cada pocos meses) para detectar precozmente la EC si finalmente llega a manifestarse.

Dieta sin gluten por moda

Sobre la idoneidad de hacer dieta sin gluten a causa de un malestar supuestamente asociado al consumo de alimentos con gluten, sin haber investigado previamente la EC, se desaconseja de forma rotunda. Sobre todo porque la ausencia de control médico y la falta de asesoramiento por parte de las asociaciones de pacientes en estos casos, aumenta el riesgo de un mal cumplimiento de la dieta y de un empeoramiento del estado de salud si la dieta no es variada ni equilibrada, lo que se traduce en carencias nutricionales por un lado y en exceso de ingesta de grasa y azúcares por otro. ■



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

tra APP. Así que, si últimamente has ido a algún nuevo restaurante u obrador sin gluten de cualquier zona, puedes contárnoslo escribiendo a:

consultasdieta@celiacosmadrid.org

Experiencias viajeras

Aunque los últimos meses han sido muy complicados y no hemos podido disfrutar de unas vacaciones soñadas, recuerda que en esta sección compartimos las experiencias viajeras de nuestros socios. Así que si quieres contarnos **ese viaje inolvidable que hiciste hace tiempo** para mostrar al resto que la enfermedad celíaca no es un impedimento para viajar, escríbenos a:

comunicacion@celiacosmadrid.org

Desde que creamos esta sección en junio de 2018, hemos visto cómo vivía Oriana en **Kuwait**; qué lugares nos recomendaba Sara en **Irlanda**; las propuestas **danesas** de Francisca; recorrimos **Asia** con Ana; descubrimos **Creta** con Cristina, **Argentina** con Ana, **Egipto** con Ricardo y las **Islas Griegas** con Lourdes. Y en cuanto a destinos nacionales, conocimos más de cerca la **Costa Brava** con María Rosa, **Guadalajara** con Cristina, **Asturias** con Dani, **Alicante** con Francisco, **Valencia** con Kathia, **Málaga** con Sonia, **La Rioja** con Laura y **León** con Teresa. Si te perdiste alguna experiencia y quieres recuperarla, recuerda que en nuestra página web puedes visualizar en formato digital todos los números de nuestra revista Sin Gluten. Solo tienes que entrar en www.celiacosmadrid.org > Asociación > Qué hacemos > Divulgación > Revista Sin Gluten.



Son muchos los que han prometido celebrar el fin de esta pesadilla que nos ha tocado vivir con un gran viaje con su familia, así que seguro que leer este tipo de experiencias viajeras ayudará a elegir destino, a inspirarse de cara a otros años y a soñar con que todo esto acaba.

Y recuerda que para que volvamos a viajar como antes, a disfrutar de los nuestros y a seguir conociendo mundo, debemos seguir las recomendaciones para que podamos vencer a este virus. ■

¡Ánimo, pronto volveremos a viajar y aquí lo contaremos!



RECUERDA QUE EN ESTA SECCIÓN COMPARTIMOS LAS EXPERIENCIAS VIAJERAS DE NUESTROS SOCIOS

#hotelesingluten
Menús y buffets adaptados a celíacos

certificados por FACE

gardenhotels.com

MALLORCA · MENORCA · IBIZA · HUELVA

Garden hotels

Facebook, Instagram, LinkedIn, Pinterest, Twitter, YouTube icons

Descubierto un nuevo marcador de la enfermedad celíaca



UN NUEVO BIOMARCADOR LOCALIZADO EN EL ADN PODRÍA EVITAR QUE LAS PERSONAS CON SOSPECHA DE ENFERMEDAD CELÍACA QUE YA HAN DEJADO EL GLUTEN TENGAN QUE VOLVER A CONSUMIRLO PARA REALIZAR EL DIAGNÓSTICO.

Por **Manel Torrejón**

Un trabajo de investigación de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) ha identificado un gen que se expresa de forma diferente en las personas con enfermedad celíaca. Se puede detectar en tests sanguíneos, con independencia de que la persona esté o no comiendo gluten. Por esta razón, esta contribución podría ayudar a diagnosticar a aquellas personas que ya estén siguiendo una dieta sin gluten. Es decir, se podría lograr un biomarcador sin las limitaciones de los vigentes, que requieren seguir con la ingesta de gluten (con el daño que ello implica si la persona se acaba revelando como celíaca). Otra ventaja es que es menos invasivo que la biopsia necesaria en la actualidad.

Los retos para un diagnóstico certero

La creciente popularidad de la dieta sin gluten entre personas que solo tienen sospechas de enfermedad celíaca, sin haberla confirmado a través de evidencias médicas, dificulta el diagnóstico. Los tests actuales se apoyan en biomarcado-

res que sólo son fiables si la persona consume gluten de forma habitual, como los anticuerpos en la sangre o el daño en la mucosa intestinal. Sin embargo, muchas personas que ya están a dieta sin gluten se niegan a volver a ingerir esta proteína durante semanas para poder obtener un diagnóstico fiable. Los expertos señalan que actuar según unos meros indicios de enfermedad celíaca, sin un diagnóstico claro, presenta riesgos para la salud a largo plazo que no se tienen en cuenta. Los cereales con gluten aportan nutrientes muy importantes al organismo, por lo que su supresión de la dieta (que exige ser compensada con alimentos sin gluten con similares características nutricionales) solo se puede hacer tras un diagnóstico firme.

José Ramón Bilbao y Nora Fernandez-Jimenez, investigadores de la UPV/EHU y del Instituto de Investigación Sanitaria Biocruces-Bizkaia, y autores del estudio, explican que “la sensibilidad al gluten autodiagnosticada es un fenómeno global en ascenso que ya alcanza al 12-13 % de la población general en países europeos como Italia y el Reino Unido”.

Interruptores en el ADN

Si bien la información genética de cada uno revela qué personas tienen más ries-

LA EXPRESIÓN DEL GEN UBE2L3 PERMITE DETECTAR A PERSONAS CON ENFERMEDAD CELÍACA CON UNA PRECISIÓN DEL 100%



SE PODRÍA
LOGRAR UN
BIOMARCADOR
SIN LAS
LIMITACIONES
DE LOS
VIGENTES, **QUE
REQUIEREN
SEGUIR CON
LA INGESTA DE
GLUTEN (CON
EL DAÑO QUE
ELLO IMPLICA
SI LA PERSONA
SE ACABA
REVELANDO
COMO CELÍACA)**

go de ser celíacos, la mayoría de esas personas nunca acabarán desarrollando la enfermedad.

Los genes pueden actuar como *interruptores*, en función de factores medioambientales. Quienes investigan la patología creen que la enfermedad celíaca comienza cuando la inflamación *enciende* ciertos genes de forma permanente. Estos genes no se *apagan* más tarde, a pesar de que la persona evite el gluten durante años. Lo que no conocemos todavía es la identidad de este interruptor. “De todas formas”, explica a SINGLUTEN Nora Fernandez-Jimenez, “la dieta sin gluten suele ser un tratamiento eficaz que, si bien no revierte por completo los patrones de expresión génica, sí lo hace en el caso del daño histológico y los síntomas clínicos”.

El gen UBE2L3

Un estudio de la Universidad del País Vasco, publicado en la revista *Human Molecular Genetics*, empleó una herramienta de análisis que no se había utilizado antes en la investigación sobre la enfermedad celíaca. Se trata de la aleatorización mendeliana, una herramienta en auge para explicar la causalidad y la correlación durante una investigación médica. “Junto a la combinación de diferentes tipos de datos genómicos, la aleatorización mendeliana puede

discernir qué genes median asociaciones conocidas entre variantes genéticas y enfermedad, y afinar en la búsqueda de genes causales. El análisis tomó datos de grandes estudios genéticos que se habían elaborado en el pasado”, afirma Fernandez-Jimenez.

La investigación puso el foco en el gen UBE2L3 localizado en una región del genoma asociada con la enfermedad celíaca y otras patologías autoinmunes.

La expresión de este gen, que puede ser encontrada en las células sanguíneas, permite detectar a personas con enfermedad celíaca con un precisión del 100%. Como los resultados del estudio se basan en trabajos ya realizados, se necesita más labor de investigación, en muestras de pacientes independientes, para confirmar que este marcador es totalmente sólido.

La UPV/EHU ha patentado este descubrimiento para su futura transferencia a empresas interesadas en llevar al mercado este nuevo sistema diagnóstico. Actualmente los investigadores Nora Fernandez-Jimenez y José Ramón Bilbao han obtenido financiación del Departamento de Salud del Gobierno Vasco para validar estos resultados en una cohorte pediátrica. ■



Un diagnóstico más fácil con solo una rebanada de pan

Por Manel Torrejón

Una nueva investigación ha dado con una manera de diagnosticar la enfermedad celíaca en personas que ya estén siguiendo la dieta sin gluten. El trabajo, *La liberación de citoquinas tras la ingesta de gluten diferencia la enfermedad celíaca de la sensibilidad al gluten auto-diagnosticada*, ha sido publicado en *United European Gastroenterology Journal*.

Técnicas de diagnóstico convencionales

Las técnicas de diagnóstico convencionales dependen de la detección de anticuerpos en sangre y daño intestinal causados por el consumo de alimentos con gluten. Esta forma de proceder es inviable cuando se deja de comer gluten. Por tanto, para alcanzar un diagnóstico firme, la persona tiene que volver a ingerir gluten y esperar durante semanas para que reaparezcan las alteraciones sanguíneas e intestinales.

Reticencia a hacerse la prueba diagnóstica

Muchos pacientes se niegan a ir hasta esos extremos. Una vez han incorporado a su vida una dieta sin gluten estricta, es muy probable que se encuentren mejor y dejan de hacer consultas médicas sobre las molestias que por su cuenta interpretaron (quizás erróneamente) como síntomas de enfermedad celíaca.

Patología infradiagnosticada

Los expertos afirman que tantos obstáculos y objeciones contribuyen a que la enfermedad celíaca esté tan infradiagnosticada en el conjunto de la población.

El reto: “Quiero un diagnóstico, pero sin dañar a mi intestino”

El reto es poder diagnosticar la enfermedad sin necesidad de que la persona vuelva a ingerir gluten, con la reaparición de síntomas indeseados y el consiguiente daño a su intestino y a su salud.

Altos niveles de Interleuquina 2

Unas horas después de ingerir gluten, los pacientes celíacos muestran altos niveles de una pequeña proteína denominada interleuquina 2 (IL-2) en la sangre.

Con tan solo una rebanada de pan

El mencionado estudio sugiere que los tests sanguíneos que buscan IL-2 antes y después de una ingesta tan pequeña como una rebanada de pan de trigo, son más que suficientes para detectar la enfermedad celíaca.

Se ha observado que la proteína multiplica por 15 sus niveles normales cuatro horas después del consumo de gluten.

Las personas que se autodiagnostican con sensibilidad al gluten que no tenían enfermedad celíaca, exhibieron niveles normales de IL-2 tras ingerir gluten. Según los investigadores, esto es una prueba de que otros factores, que no son el gluten, desencadenan los síntomas que estas personas comunican.

¿Por qué el dolor digestivo horas después de la exposición al gluten?

Otro estudio utiliza el hallazgo de esta investigación para explicar por qué las personas con enfermedad celíaca informan de dolor digestivo horas después de comer gluten. Este otro trabajo, publicado en *Science Advances*, lleva por título *La liberación de citoquinas y síntomas gastrointestinales tras el consumo del gluten en la enfermedad celíaca*. Los dos estudios representan un esfuerzo internacional, con investigadores de Australia, Noruega y Estados Unidos.

Dado que el daño intestinal se manifiesta de forma lenta en las personas celíacas, no se ha entendido bien por qué los pacientes reportan síntomas pocas horas después de comer gluten.

El sistema nervioso de una persona con buen estado de salud, habitualmente emplea diferentes interleuquinas para armar una defensa frente a una amenaza. La intensa liberación de IL-2 en pacientes celíacos apunta a un tipo de respuesta inmune diferente a lo esperado. La exagerada respuesta del sistema inmune frente al gluten ocurre justo después de la exposición a la proteína, e intensifica la actividad inmune mucho antes de que las lesiones empiecen a hacer mella en el intestino. Así se explican los síntomas tan molestos que experimentan las personas celíacas cuando, por accidente, ingieren gluten. ■

**ESPECIAL
PARA CELIACOS,
LITERALMENTE
SIN GLUTEN**



CRUZCAMPO RECOMIENDA EL CONSUMO RESPONSABLE.



ES-149-002

Participa en los proyectos con los que **colabora** la asociación



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

SI TIENES DIAGNOSTICADA LA ENFERMEDAD CELÍACA, LA SENSIBILIDAD AL GLUTEN NO CELÍACA O LA ALERGIJA AL TRIGO, O BIEN SI ERES FAMILIAR DE UN PACIENTE, **PUEDES COLABORAR EN TRES PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN QUE TIENEN ABIERTAS ENCUESTAS CON LAS QUE DESEAN RECABAR INFORMACIÓN PARA SUS ESTUDIOS**. SE PUEDEN RESPONDER ONLINE EN POCOS MINUTOS.

Proyecto MADRE

La **Universidad Isabel I de Burgos** investiga con masas madre para mejorar la elaboración de panes sin gluten. En la fase actual, necesitan conocer los hábitos de consumo de panes sin gluten de los pacientes y sus familiares, así como su experiencia en la elaboración casera de estos panes. Para ello han preparado una encuesta que se puede contestar en unos 5-10 minutos.

Accede a la encuesta en <https://cutt.ly/3dSXVH1>

Proyecto Gluten e Infecciones Virales

La Dra. Ainaro Castellanos, investigadora del Grupo de Estudios Funcionales en Celiaquía del Departamento de Genética de la **Universidad del País Vasco** y del Instituto de Investigación Biocruces, desea iniciar una investigación sobre el papel de las infecciones víricas intestinales en el desarrollo de la enfermedad celíaca.

Diferentes estudios han sugerido la implicación de las infecciones gastrointestinales en la pérdida de la tolerancia oral al gluten, y estudios preliminares de este grupo de investigación parecen demostrar que infecciones virales previas a la introducción del gluten aumentan la respuesta inflamatoria al gluten.

Desean hacer un sondeo previo entre los pacientes y sus familiares, para decidir el mejor enfoque para llevar a cabo este estudio. Para ello ha preparado una breve encuesta online que se responde en aproximadamente cinco minutos. La información aportada será de gran utilidad.

Accede a la encuesta en <https://cutt.ly/tdSX5Vk>

Proyecto SECURE-Celiac

Un grupo de **investigadores estadounidenses** ha abierto un registro internacional para recoger información de personas celíacas que hayan podido ser afectadas por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2), causante de la enfermedad Covid-19. Se pretende con ello investigar la evolución clínica de estos pacientes, incluyendo su modo de presentación, complicaciones y desenlace. Dicho registro está ideado para ser cumplimentado por los profesionales sanitarios que han atendido a los pacientes afectados.

En España, la **Sociedad Española de Enfermedad Celíaca** (SEEC), entidad científica encargada de coordinar este trabajo en nuestro país, ha optado por establecer mediante una encuesta, y a través de las asociaciones de pacientes, un primer contacto con los afectados, conocer los centros donde han sido atendidos y facilitar de este modo toda la logística del estudio. Puedes participar si tienes diagnosticada la enfermedad celíaca y has dado positivo en las pruebas serológicas (anticuerpos) o genéticas (PCR) frente al coronavirus.

Accede a la encuesta en <https://cutt.ly/4dSBCDR> ■

Puedes consultar los proyectos con los que colabora la Asociación entrando en nuestra web www.celiacosmadrid.org y visitando la sección de investigación (Asociación > Qué hacemos > Investigación > Proyectos).

Cómo hemos cambiado

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

Inspiración y motivación para llevar una dieta saludable

La verdad es que **me puedo considerar un privilegiado en cuanto a la dificultad de llegar a un diagnóstico**. Con eso no quiero decir que fuera fácil, ya que se tardó un año aproximadamente en llegar al diagnóstico, pero sí es verdad que, para el año 1986, era todo un avance. Mi edad de diagnóstico fue a los 16 meses. Desde que comenzaron conmigo la alimentación complementaria, mis padres estuvieron muy pendientes de unos síntomas para los que, en un primer momento, no había explicación: heces malolientes, diarreas, irritabilidad y, al poco tiempo, abdomen distendido.

Sus primeros pasos conmigo fueron con el pediatra de una clínica privada en Madrid que, al parecer, no estaba familiarizado con la enfermedad (cosa bastante normal en aquel momento), y que no daba con el diagnóstico. Aunque recomendaba a mis padres que me dieran papilla de arroz -lo cual calmaba los síntomas-, después se volvía a las multicereales, con lo que los síntomas se reproducían más agravados. Al no dar con una solución, en su desesperación, llegaron a visitar a un curandero local, que, evidentemente, no aportó nada más claro que “el mal lo tenía en la tripa”. Y con esto, sucedió lo inesperado. Estaba tan mal, que me tuvieron que llevar a Urgencias del hospital universitario de Móstoles, donde la doctora de guardia de Digestivo acababa de terminar la formación en esta enfermedad. Según me vio, dio con el diagnóstico y comenzó el *calvario* para mis padres de acostumbrarse a la nueva situación. Paralelo a esto, también se me detectó una enfermedad metabólica congénita (glucogenosis).

La primera pregunta que hizo mi madre cuando se les explicó el diagnóstico, y lo que suponía a nivel de alimentación, fue: “¿Y qué va a poder comer?”. Teniendo en cuenta que el pan era y es la base alimentaria para una mayoría de la población, decirles que no lo podía consumir, ni tampoco harina, rebozados y bollería, entre otros productos, suponía un auténtico golpe. Recordemos que era 1986. Se les planteaba una situación muy complicada. Al principio había que localizar un herbolario que tuviera este tipo de productos (nada de encontrarlos en un supermercado), había que adaptarse a los 4 o 5 productos que trabajasen y listo. Mis padres localizaron un obrador/pastelería que hacía tartas y bollos sin gluten, en La Coruña, con lo que **de forma eventual le realizaban pedidos que llegaban por envío ferroviario** a la Estación del Norte (actual Príncipe Pío). Sobre todo, **era la salvación de cara a mis cumpleaños**.

Aún tengo el recuerdo de la revolución que me supuso encontrar un día tallarines sin gluten en el herbolario (esto ya eran los años 90). Eran de la marca Schär y, al cabo de poco tiempo, el herbolario los dejó de traer porque no vendía lo suficiente. **Los eventos siempre eran motivo de estrés para los padres** (los míos y los de los demás). Era un constante ir y venir de información y preguntas a mi madre. Y cuando ya confiaban en mi por edad, me hinchaban a preguntas a mí. **La lucha de mis padres era que yo no me sintiera diferente, que pudiera ver que tenía lo mismo que los demás**. Por eso, al principio, siempre llevaban a cuestras productos para mí a cualquier evento. La pregunta más graciosa y que más veces me han hecho tras informar que no podía consumir pan *normal*, era: “Entonces... ¿Comes pan integral?”.

Mi situación como celiaco fue el principal factor para la elección de centro educativo. Mis padres, buscando un *espacio seguro*, optaron por un centro privado. Con lo cual tenían bastante

cuidado conmigo. Las pocas veces que tenía que pisar el comedor siempre había comida diferente para mí (sobre todo alimentos a la plancha y cocidos, buscando evitar cualquier salsa). De hecho, me convertí en un ser muy conocido entre las trabajadoras de cocina. Y en las excursiones solía tener encima a alguna profesora. De hecho, en una excursión en la que pernoctábamos varios días, surgió el conflicto en el primer desayuno. Como era casi norma en cualquier campamento en estos años, en el desayuno se servía en jarras y ya mezclado, leche con ColaCao (famoso entre los celiacos por no poder consumirlo; nosotros teníamos que ser de Nesquik). Tener que darme leche sola era un contratiempo, al parecer, y mi profesora, tras la segunda mañana de complicación y verme con la taza *blanca*, se decidió a escaparse a un pueblo cercano a comprar Nesquik. **Un detalle de empatía que te deja huella**, ya que el servicio de cocina del campamento se negó a tratar de buscar esa solución. Bastante que se preocupaba de darme alimentación diferente el resto de las comidas...

El Festival del Celiaco ha sido una cita fija desde que se programó el primero hasta la adolescencia. Recuerdo que cada vez era en un sitio diferente, solía haber algún espectáculo de magia/payasos, y **nos volvíamos a casa con muestras de muchos productos nuevos, muchos de los cuales jamás volvía a verlos**. Con el tiempo, cada vez había más marcas nuevas y más variedad.

La adolescencia es un periodo complejo para tod@s y, cuando eres diferente en algo, la situación se suele complicar un poco más. Empecé evitando ir a merendar con los amigos, ya que la norma era ir a los *burger* de cadenas americanas. Con el tiempo, para no excluirme de los planes, acompañaba y no consumía nada, ya que no había alternativa sin gluten, de hecho ha llegado a hacer bien poco. **El detalle que más me marcó, y que me provocó cierto rechazo a salir, fue en mi primer año universitario** (yo nací a finales de año, por lo que entré con 17 años). Las primeras navidades, con 18 años recién cumplidos, en las facultades era norma hacer una fiesta en la cafetería, fiesta que comenzaba a las 10:00 am., por lo que se alargaba el día. A media tarde, un grupo decidimos irnos del campus a la zona de Sol/Callao, centro de Madrid. Se propuso ir a buscar un sitio donde comer y, en mi inocencia (y esperanza), comenté que yo no podía ir a cualquier sitio, que era celiaco. **Creí que encontraría algo más de empatía. Sin embargo, supuso un conflicto**, que a punto estuvo de hacerme volver a casa en ese momento. De hecho, el conflicto me reforzó en la selección de a quien llamar *amig@*.

En los últimos seis años, la dieta sin gluten ha sido realmente fácil para mí, ya que es cuando **más consciente he sido de la importancia de una dieta saludable**, primando mi consumo de frutas y hortalizas frescas. Eso se ha traducido en que **ya no voy buscando apenas productos procesados específicos sin gluten**. Además, tengo la gran suerte de no haberme acostumbrado nunca al consumo habitual de pan. A las personas recién diagnosticadas les diría que tienen la suerte de ser pacientes crónicos de una enfermedad que no requiere de ningún fármaco. **Puedes aprovechar la situación para revisar realmente tu dieta, y para llevar un estilo de vida saludable**. Si te lo planteas bien, el cambio de dieta no repercutirá de una forma tan dura en tu cartera (te lo prometo, no necesitas ningún producto de bollería industrial para desayunar).

Oscar.

¡Gracias a todos por contarnos vuestras experiencias y compartir con nosotros la celebración de este Aniversario tan especial!

Opciones sin gluten en la **Comunidad de Madrid**

CONTINUAMOS CON NUESTRA CAMPAÑA DE APOYO A NUESTROS ESTABLECIMIENTOS CON ACUERDO DE COLABORACIÓN. EN EL ANTERIOR NÚMERO DE LA REVISTA RECORDÁBAMOS LOS LOCALES DE MADRID CAPITAL, ASÍ QUE EN ESTA OCASIÓN, HACEMOS UN REPASO POR **LOS RESTAURANTES Y OBRADORES QUE PUEDES ENCONTRAR EN OTROS MUNICIPIOS DE LA COMUNIDAD**. APOYEMOS AL PEQUEÑO COMERCIO COMPROMETIDO CON EL COLECTIVO CELÍACO.



OBRADORES

01. Aleiro. Calle Alto de la Carmocha, 6. 28760 Colmenar Viejo, Madrid. Tel: 680 591 492. www.aleiro.es.

02. Bouquet Pastelería Artesana. Calle María Zambrano, 3, local 5. 28522 Rivas Vaciamadrid, Madrid. Tel: 916 666 488. www.bouquet-pasteleria.es.

03. Celiberry. Calle Luis Béjar, 22, local 2. 28223 Pozuelo de Alarcón, Madrid. Tel: 918 181 107. www.celiberry.com.

04. Dulce Consentido. Avenida Viñuelas, 45, local 17. 28760 Tres Cantos, Madrid. Tel: 918 049 613. www.dulceconsentido.es.

05. Dulsania. Calle Jaime I el Conquistador, 26, local I (esquina C/ Felipe II). 28982 Parla, Madrid. Tel: 919 291 284. www.dulsania.es.

06. Exento Sin Gluten. Avenida Mar Mediterráneo, 133, local 4. 28341 Valdemoro, Madrid. Tel: 626 625 646. www.exentosingluten.es.

07. Kedulce Bakery. Calle Petunia, 7. 28670 Villaviciosa de Odón, Madrid. Tel: 916 165 462. www.kedulce.es.

08. La Celiacoteca Alcalá. Calle Talamanca, 3, local 2. 28807 Alcalá de Henares. Madrid. Tel: 911 635 645. lacialcoteca.com.

09. Singlutenería. Calle La Venta, 57. 28400 Collado Villalba, Madrid. Tel: 910 823 901. singluteneria.com.

10. Wooca. Calle Camilo José Cela, 8. 28232 Las Rozas, Madrid. Tel: 911 641 394. wooca.es.



RESTAURANTES

- 01. As De Bastos Majadahonda.** Calle Dr. Bastos, 9. 28220 Majadahonda, Madrid. Tel: 916 342 256. www.asdebastos.es. Gran variedad de platos sin gluten.
- 02. Bar de Tapas "La Morenita".** Avenida de Borbón, s/n. 28903 Getafe, Madrid. Tel: 916 823 003. Desayunos, meriendas y raciones sin gluten.
- 03. Celmart.** Avenida de Europa, 34D. 28023 Aravaca, Madrid. Tel: 910 063 299. www.celmart.es. Adaptan prácticamente toda la carta en su versión sin gluten: tostas, hamburguesas, croquetas, etc.
- 04. Cervecería Artesana - Restaurante Kaktus.** Calle Carretas, 5. 28670 Villaviciosa de Odón, Madrid. Tel: 911 699 761. kaktus.eatbu.com. Carta 100 % sin gluten (crepe de hamburguesa, croquetas de pato,...) y cerveza artesana de grifo sin gluten. Disponen de un salón independiente para celebraciones y organizan catas y cenas maridadas tanto para particulares como para empresas.
- 05. El Albero.** Calle Paquito Muñoz, 5. 28806 Paracuellos de Jarama, Madrid. Tel: 916 580 989. www.restaurante-elalbero.com. El 90% de la carta es sin gluten. Menú infantil sin gluten. Cocido madrileño sin gluten los miércoles.
- 06. El Antiguo.** Avenida de Madrid, 77. 28607 El Alamo, Madrid. Tel: 606 090 816. el-antiguo-tapeo-cafe-y-algo-mas.negocio.site. Toda la carta es sin gluten. Gran variedad de raciones, tostadas, postres... desayunos. Y meriendas. Cierran los lunes.
- 07. La Familiar.** Plaza de la Encina, 10-11. 28760 Tres Cantos, Madrid. Tel: 918 063 096. www.lafamiliar.es. Disponen de carta sin gluten. Tienen zona infantil para niños.
- 08. Lavanda-Hotel los cinco eebros.** Calle Almenara, 33. 28294 Robledo de Chavela, Madrid. Tel: 918 981 562. loscincoenebros.com. Esta ubicado en el Hotel Spa los Cinco Enebros.
- 09. Más que bocados.** Avenida Juan Carlos I, 13. 28806 Alcalá de Henares, Madrid. Tel: 918 303 648. masquebocados.com. Toda la carta es sin gluten. Desayunos, comidas, meriendas y cenas sin gluten.
- 10. Nuevo Espacio 2.** Avenida Olímpica, 26, local 16. 28108 Alcobendas, Madrid. Tel: 910 250 711. persian-restaurant.es. Gran variedad de opciones sin gluten.
- 11. Picazo.** Sector Foresta, 43. 28760 Tres Cantos, Madrid. Tel: 918 047 747. www.barpicazo.es. Toda la carta es sin gluten, salvo el pan y la cerveza que también lo hay con gluten.
- 12. Punto de encuentro.** Polideportivo Municipal del Sureste. Calle Mirador, s/n. 28521 Rivas Vaciamadrid, Madrid. Tel: 626 453 534. Carta sin gluten con gran variedad de raciones, tapas, platos combinados... Dispone de una gran terraza.
- 13. Terraza Jardín Felipe.** Calle Mayo, 2. 28491 Navacerrada, Madrid. Tel: 918 531 041. www.restaurantefelipe.com. Cierra los martes. Especifican los platos sin gluten en la carta.
- 14. Trattoria Abruzzi.** CC. Garena Plaza, Parque de negocios. Avenida. Juan Carlos I, 13, locales 9 y 10. 28806 Alcalá de Henares, Madrid. Tel: 918 300 490. www.trattoriasabruzzo.es. Carta sin gluten.
- 15. Zaino de Daganzo.** Calle Franklin, 5. 28814 Daganzo de Arriba, Madrid. Tel: 918 848 673 / 605 984 699. www.zainodedaganzo.es. Carta sin gluten. Cerrado martes.
- 16. Zalea.** Avenida de España, 57. 28411 Moralzarzal, Madrid. Tel: 918 577 646. www.restaurantezalea.es. Carta sin gluten.

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

Una dieta sin gluten con más beneficios para el corazón

LA DIETA SIN GLUTEN QUE SIGUES ES, HASTA DONDE TÚ SABES, UN PLAN DE COMIDAS EQUILIBRADO Y SALUDABLE. PERO, **¿PODRÍAS HACER QUE TUS ELECCIONES NUTRICIONALES FUESEN AÚN MÁS BENEFICIOSAS PARA LA SALUD DE TU CORAZÓN?**

Acabas de descargar a través del sitio web del laboratorio de análisis los resultados del chequeo anual de salud del trabajo. Le echas un vistazo y resulta que tienes unos niveles altos de colesterol malo y de triglicéridos.

En tu familia, el colesterol por las nubes y los problemas cardiovascular son más habituales de lo que desearías, por lo que esos datos no te acaban de sorprender. Eso no significa que te resignes. La dieta sin gluten que sigues es, hasta donde tú sabes, un plan de comidas equilibrado y saludable. Pero, ¿podrías hacer que tu dieta sin gluten fuese más beneficiosa para la salud de tu corazón? La respuesta es que sí. Hay diversas maneras de perfeccionar la dieta sin gluten para mejorar tu salud cardio-vascular.

Come más fibra soluble

Aumenta la ingesta de fibra soluble, que se encuentra en muchas frutas y verduras, como por ejemplo bayas, manzanas, melocotones, peras, ciruelas pasas, brócoli, coles de Bruselas y judías verdes.

Da más protagonismo a los granos enteros

Apuesta por los cereales sin gluten de grano entero, como el arroz integral, o pseudocereales como la quinoa.

Las legumbres reducen el riesgo de infarto

Una dieta rica en legumbres reduce en un 14% el riesgo de infarto y angina de pecho. Además, contribuye a mejorar el estado de salud general al disminuir de forma significativa los niveles de colesterol LDL (colesterol malo) y al contribuir a controlar el peso, gracias a su alto contenido en fibra y a su escaso contenido graso. Las legumbres más consumidas son el guisante verde, las lentejas, los garbanzos, la soja y las habas.

Bebe más agua

Bebe más líquido, sobre todo agua, cuando comas más fibra, para minimizar así el malestar gastrointestinal.

Ingiera menos grasas saturadas

Para reducir la ingesta de grasas saturadas, debes disminuir el consumo de carne y de productos lácteos. Esta estrategia te ayudará, y mucho, cuando te propones bajar los niveles de colesterol malo. No reemplaces las grasas con azúcares o con otras formas altamente procesadas de carbohidratos. Elige los carbohidratos con conocimiento. Así, reduce al mínimo el consumo de alimentos con azúcar añadido y de cereales refinados, como las bebidas azucaradas, los postres y dulces, que tienen muchas calorías pero son alimentos poco nutritivos.

Emplea más grasas no saturadas

Recurre a grasas no saturadas. En España tenemos la suerte de contar con una gran disponibilidad de aceites de oliva. También aportan grasas saludables el aguacate y las semillas de chía enteras. Asimismo, son fuente de las tan necesarias fibras solubles.

Pescado, un par de veces a la semana

Debes comer pescado al menos un par de veces a la semana. Prioriza los más saludables para el corazón: el salmón y el atún. Y no te olvides del pescado azul. Hay varios estudios que demuestran los beneficios de la sardina para la salud del corazón.

¿Bebidas azucaradas?

Si tomas bebidas carbonatadas o con muchos azúcares (sodas, té dulce y limonadas), deberías reducir las dosis o, directamente, eliminarlas de tu dieta. ¿No es mejor idea (y más saludable) beber un zumo natural bien frío? ■

La virtuosa fibra de la dieta baja en gluten

La adopción de una dieta baja en gluten altera la composición de las especies bacterianas presentes en el intestino humano (microbiota), según un estudio de la Universidad de Copenhague (Dinamarca). Los resultados sugieren que algunos de los efectos positivos asociados a las comidas con poco gluten, como menos hinchazones abdominales, pueden ser la consecuencia de cambios inducidos por la dieta en la flora intestinal. Y, ¡sorpresa!, todos esos cambios son causados no directamente por la reducción de la ingesta de gluten, sino por el consumo de fibra alimentaria de características diferentes.

Es decir, el consumo de fibra de los productos bajos en gluten, con una composición diferente a la fibra existente en las dietas más abundantes en gluten, hace que las personas no celíacas se sientan mejor, tengan menos gases y menor sensación de hinchazón, e incluso pierdan algo de peso.

Por descontado, las conclusiones de este trabajo de investigación, que ha sido publicado en *Nature Communications*, no deben ser una invitación para que las personas sin enfermedad celíaca sigan una dieta sin gluten. Y es que la erradicación del gluten de las comidas, que tantos retos nutricionales plantea, solo debe estar justificada tras el diagnóstico de enfermedad celíaca.

Estudio con participantes sin ninguna patología

El estudio danés ha demostrado que adultos con buena salud experimentan una significativa pérdida de peso y menos hinchazones abdominales gracias a una dieta baja en gluten, en comparación con los participantes que consumen una dieta rica en gluten.

Esta investigación ha incorporado 60 voluntarios de entre 22 y 65 años que ni tenían diabetes, ni tampoco enfermedad celíaca u otras patologías gastrointestinales. Los participantes siguieron una de las dos dietas durante ocho semanas, y después la otra dieta durante otro período de ocho semanas, con un período de descanso entre ambas.

Las dos dietas se diseñaron para ser equilibradas, aportar nutrientes suficientes y suministrar la misma cantidad de fibra. Una dieta apostaba por productos bajos en gluten y la otra, por productos enriquecidos con gluten. Unos y otros productos eran de características nutricionales similares. El consumo de gluten era de una media de 2 gramos o 18 gramos al día, respectivamente, en comparación con los 12 gramos de gluten presentes en una dieta normal.

ADN con cambios en 14 tipos de bacterias

El ADN encontrado en las heces de los participantes probó que las comidas con poco gluten alteran de forma consistente la abundancia de 14 tipos de bacterias. Todas esas variaciones no tuvieron impacto en la salud de los participantes durante las ocho semanas de consumo de ese tipo de dieta, pero se desconocen los efectos a largo plazo. Otros cambios, más sutiles, guardaban relación con la disponibilidad de varios micronutrientes. La glucosa y el metabolismo de las grasas permanecieron inalterados. Sin embargo, los participantes perdieron una media de 800 gramos durante el seguimiento de la dieta baja en gluten, a pesar de consumir la misma cantidad de energía existente en la dieta rica en gluten. No se saben las causas, por lo que habrá que seguir indagando.

Por otro lado, los participantes en el estudio exhibieron menos hinchazones con la dieta baja en gluten. Las mediciones de hidrógeno espirado respaldaron estas experiencias subjetivas. Análisis químicos señalaron que la causa fue un proceso de fermentación alterado en el intestino: la parte final del tubo digestivo generaba menos hidrógeno, un gas producido por las bacterias al fermentar la fibra.

Pan y pastas con alto contenido en fibras que no provengan del trigo o el centeno

Según los investigadores, los efectos de la dieta con bajo contenido de alimentos ricos en gluten pueden calificarse de positivos. Así ha sido, como mínimo, durante los dos meses de observación, y siempre y cuando los consumidores tengan acceso a pan y pastas con alto contenido en fibras que no provengan del trigo o el centeno. ■



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

Lista de Productos Sin Gluten 2020-2021

A continuación se muestran actualizaciones de la Lista de Productos Sin Gluten 2020-2021 que se han producido desde su publicación en mayo de 2020.

NUEVAS MARCAS CON PRODUCTOS SIN GLUTEN:

Las siguientes marcas se incorporan a la Lista 2020-2021. Puedes consultar los productos sin gluten que ofrecen en la App sinGlu10.

- **Breadonauts** (Blixum GmbH)
- **Dee Thai** (Suree Interfoods Co., LTD.)
- **Eroski Bio** (Eroski, S. Coop.)
- **Natural Athlete** (Natural Athlete, S.L.)
- **Premiata Pasticceria Trinacria** (Unifarmed, S.R.L)
- **Vidafree** (Unifarmed, S.R.L)

NUEVOS PRODUCTOS SIN GLUTEN:

Las siguientes marcas de la Lista 2020-2021 han incorporado nuevos productos sin gluten. Puedes consultar el listado completo actualizado en la App sinGlu10.

- **Carrefour No Gluten**
(Centros Comerciales Carrefour, S.A.)
Fabricado por Harinas de Castilla La Mancha, S.L.
 - Cereales crispy chocs, 400 g
 - Cereales rellenos de crema de cacao y avellana, 400 g
- **Hacendado** (Mercadona, S.A.)
Fabricado por Airos Delicatessen, S.L.
 - Hogaza s/gluten y s/lactosa
- Fabricado por Laboratorios Almond, S.L.**
 - Soja texturizada, 250 g

ÚLTIMAS ALERTAS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA SOBRE PRESENCIA DE GLUTEN EN LOS SIGUIENTES PRODUCTOS

En los últimos meses, hemos tenido notificación de las siguientes alertas de seguridad por presencia de gluten a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). A la edición de esta revista, los productos mencionados se habían retirado del mercado, pero compartimos esta información por si alguna persona pudiera tener dichos productos en casa.

Presencia de gluten no declarado en adornos de azúcar procedentes de China. El pasado 3 de julio, AESAN alertó de la **presencia de gluten no declarado** en los Adornos de azúcar **Línea Amore ASS.70 (SPRINKLES)**, de la marca **MODECOR ITALIANA SRL**, en envases de 70 gr, lote: L245S, procedentes de China. La alerta notificaba la presencia de gluten no declarado en la etiqueta, por lo que se recomienda no consumirlo a pacientes celíacos, sensibles al gluten o alérgicos.

Presencia de gluten en batido de chocolate etiquetado como sin gluten procedente de España. El 31 de julio, el mismo organismo notificaba una nueva alerta, esta vez por la **comercialización de un batido de chocolate marca Puleva que contiene gluten estando etiquetado como sin gluten.** La

incidencia fue detectada en un autocontrol de la empresa, que emitió un comunicado a sus clientes y retiró el producto del mercado, cuyos datos son los siguientes: Envase de cristal de 200 ml, Número de lote: 205, Fecha de caducidad 19/01/21.

Etiquetado incorrecto (mención sin gluten) en fideuá de marisco, con sémola de trigo declarada, procedente de España. En agosto, la AESAN informó **del etiquetado incorrecto en la fideuá de marisco marca Carrefour, etiquetada "Sin Gluten"**, pero que contenía sémola de trigo como ingrediente. El producto se retiró de la venta y estos son sus datos: Fideuá de marisco Carrefour, Número de lote: 2131. ■

ACTUALIZACIÓN DE ALÉRGENOS EN PIPAS GREFUSA

Debido a un cambio en el proceso productivo, la marca Grefusa comunica que no podrá garantizar la ausencia de trazas de gluten en sus pipas, por lo que a partir de septiembre eliminarán la mención "Sin Gluten" de todas sus referencias de pipas. ■

ALÉRGENOS ACTUALIZADOS





BREVES

- El obrador Celicias para Hugo (Sector Embarcaciones 21, Tres Cantos), que tenía acuerdo de colaboración con la Asociación, ha cerrado.
- El obrador Flor D'KKO (C/ Padilla 66, Madrid), que tenía acuerdo de colaboración con la Asociación, ha cerrado.

Establecimientos sin gluten



Nuevos restaurantes con Acuerdo de Colaboración

Los siguientes restaurantes han firmado el Acuerdo de Colaboración con la Asociación tras haber asesorado a sus responsables, visitado sus instalaciones, haber comprobado que las materias primas que emplean son sin gluten y haber formado al personal.

LA PIZZA MÁS SANA BARQUILLO

- Calle del Barquillo, 42. 28004 Madrid
- Tel: 913 308 717
- www.lapizamassana.es

Pizzas sin gluten, también ecológicas y veganas. Todas artesanas y con ingredientes naturales. *Temporalmente cerrado hasta nuevo aviso. Sigue abierto su establecimiento de la Avda. Machupichu, 16. 28043, Madrid.

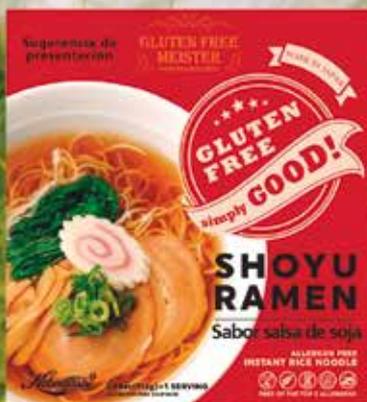
NICONTRIGONISINTI

- Calle María Blanchard, 12. 28702 San Sebastián de los Reyes, Madrid
- Tel.: 919 416 881
- www.restaurantenicontrigonisinti.com



Conoce el ramen instantáneo de KOMÉKO. 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

➡ Hola, soy Aitana. Tengo siete años y me dijeron que era celiaca con 15 meses. Me gustaría agradeceros que hayáis montado la feria de celiacos y los fines de semana sin gluten en la granja escuela Albitana. Espero que estéis todos bien. Cuando pase la Covid-19 nos volveremos a ver. Un beso, un abrazo y un saludo.

➡ Buenos días. Aprovecho para comunicar que, después de un año de pruebas, hace seis meses los médicos reevaluaron el diagnóstico inicial de celiacía de mi hija. En base a las pruebas realizadas y a su historial clínico, han determinado que no "había sido celiaca" y actualmente ya tolera el gluten correctamente (al margen de los controles periódicos que realizaremos para seguir verificando que todo está correcto). Por todo ello, entendemos que no sería necesario seguir participando en la asociación. No obstante, después de 5 años como asociados, hemos podido comprobar la gran labor que hacéis y lo mucho que nos habéis ayudado en todo este duro tiempo (desde que E. tenía tan solo dos añitos hasta ahora), y queremos seguir aportando nuestro grano de arena para todos aquellos que se puedan encontrar en una situación como la nuestra. Por ello, adjunto justificante de la transferencia realizada. Lo único que os solicitamos es darnos de baja del envío de la revista periódica que enviáis a casa, lo que imagino que además os supondrá un ahorro. Sin más, os damos nuestra enhorabuena por todo el trabajo realizado y espero que podáis seguir así en el futuro. Muchas gracias. Atentamente,

Familia M. G.

➡ Muchas Gracias. Mis felicitaciones, porque funcionáis de maravilla para todo!!! Un saludo.

Javier

➡ Muchas gracias!!!!!! No sabéis la ilusión que le ha hecho!!!! Bonito detalle. Seguid así. Mucho ánimo para todos!!!!!!
M^a Ángeles (En respuesta a nuestra felicitación de cumpleaños)

➡ Muchísimas gracias por el detalle de felicitarme en mi cumpleaños, y agradeceros de corazón a tod@s y a cada un@ vuestra dedicación, atención y esfuerzo para con tod@s nosotr@s. Desde este lugar privilegiado del Parque Natural del Alto Tajo. Un abrazo inmenso y a seguir luchando... Junt@s y en casa. Saldremos de ésta.

Nela

➡ Buenos días M^a Dolores. ¿Cómo estás tú y tu familia? He visto la revista. Me leeré, como es habitual en mi, todos los artículos. De momento lo que he leído está en la línea de siempre: buena información, dinámica y con rigor. Gracias por este trabajo de equipo, GRACIAS!!

Raquel

➡ Quiero dar las gracias nuevamente a Cristina que nos expuso la presentación de forma muy clara y resolvió todas las dudas existentes, reafirmando su profesionalidad y cercanía con nosotros. Gracias también por plantear estas charlas en estos días de confinamiento, ya que son charlas que de forma habitual no podía hacer por falta de tiempo y ahora puedo asistir de esta forma. Y gracias a todos los que hacéis posible que la asociación salga adelante, y por estar siempre ahí.

Comentario anónimo sobre una de nuestras sesiones virtuales

ARRANCA NUESTRO TRADICIONAL CONCURSO DE CHRISTMAS

Seguro que los más peques de la casa ya están pensando en las próximas Navidades. Así que, ya que este año tan incierto hemos tenido que suspender los talleres infantiles que tanto les gustan, al menos no puede faltar nuestro tradicional concurso de felicitaciones navideñas.

Si tu hijo/a quiere participar, tan solo tendrá que dibujar su felicitación en formato Din-A4 (el tamaño de un folio), escanearlo y enviarlo a secretaria@celiacosmadrid.org.

El único requisito, en cuanto a temática, es que el Christmas esté relacionado con la Navidad, así que nuestros pequeños artistas tienen total libertad a la hora de crear sus dibujos.

Pueden participar todos los socios de la Asociación que tengan entre 4 y 14 años, existiendo tres categorías diferenciadas por edad:

- Categoría A (4-7 años)
- Categoría B (8-11 años)
- Categoría C (12-14 años)

En el correo en el que se adjunte el dibujo deberá figurar la siguiente información:

- Título del Christmas
- Nombre y apellidos del autor
- Fecha de nacimiento
- N^o de socio
- Nombres de los padres
- Domicilio
- Teléfono
- Correo electrónico



El personal de la Asociación se encargará de valorar la creatividad y originalidad de los dibujos, y nombrará a un ganador por cada categoría, que se llevará un **fantástico premio**. El resto de los participantes recibirá un **diploma** de participación, que se podrá recoger en nuestra sede una vez hayan sido publicados los resultados del concurso.

El plazo de participación estará abierto hasta el domingo 13 de diciembre. Los trabajos de los niños se publicarán en los diferentes canales de comunicación de la Asociación (web, redes sociales, newsletter...)

¡No lo dudes y anima a los más pequeños de la casa a participar en esta tradición navideña de la Asociación! ■

EL PROYECTO 'CONTIGO 2020' EVIDENCIA LA IMPORTANCIA DE LA DIETA SIN GLUTEN

Sabemos que un paciente celíaco que comete transgresiones de vez en cuando puede demorar su recuperación, mantener elevados los anticuerpos en sangre y seguir presentando síntomas. Pero si incumple la dieta sin gluten de manera reiterada o, directamente, no la sigue, pone en claro riesgo su salud, y eso es lo que estamos observando en algunos pacientes que se han adherido al proyecto Contigo 2020.

El **proyecto Contigo 2020** se puso en marcha el pasado mes de mayo con el objetivo de suministrar un lote mensual con productos básicos sin gluten (harina, pan, pasta, galletas y cereales de desayuno) a personas celíacas y sensibles al gluten que se encuentran en situación económica vulnerable. Se pretende con ello garantizar que sigan una estricta dieta sin gluten, algo inasumible para muchas de ellas, dado el sobreprecio que tiene este tipo de productos que son básicos para una correcta alimentación. Se estima que la compra de productos especiales para celíacos supone un gasto extra que supera los 900 euros por paciente y año en 2020, según el último estudio de precios de la Asociación.

Los **beneficiarios** de este proyecto deben acreditar con los **informes médicos que padecen un problema de salud que requiere hacer una dieta sin gluten**, así como su situación de vulnerabilidad, ya sea la **Renta Mínima de Inserción** o un **informe de Servicios Sociales**. A los pacientes en situación de riesgo que ya teníamos registrados en la Asociación, se han sumado otros, gracias a la colaboración con **bancos de alimentos y servicios sociales de ayuntamientos**, con lo que actualmente estamos atendiendo a **37 familias** con un total de **42 afectados**. Es importante destacar que los lotes de productos están siendo preparados con donaciones de **empresas colaboradoras**, y los gastos de distribución son costeados gracias a la aportación económica de particulares y a los fondos de la Asociación.

En el **ámbito estrictamente sanitario** nos han llamado especialmente la atención las **consecuencias negativas para la salud que tiene el no hacer bien la dieta sin gluten**, algo común en este colectivo vul-

nerable de pacientes. Si bien en nuestra experiencia diaria vemos casos de pacientes que no terminan de normalizar los parámetros analíticos asociados a la enfermedad o en los que persisten algunos síntomas, se trata de casos leves. Las causas son transgresiones accidentales o pequeños errores en la elección de productos sin gluten, que suponen grandes ingestas puntuales o pequeñas ingestas habituales.

Sin embargo, las personas celíacas que siguen consumiendo gluten provocan un serio deterioro en su estado de salud, y así se evidencia en los informes médicos de seguimiento que estamos revisando de los pacientes que se han adherido al proyecto Contigo 2020. De los 42 beneficiarios actuales, **disponemos del informe de seguimiento de 14 pacientes**. De ellos, **seis hacen un seguimiento adecuado** de la dieta sin gluten, y su estado clínico y analítico es normal. En cambio, **ocho pacientes siguen presentando alteraciones clínicas o analíticas destacables**. Dos de ellos llevan poco más de un año diagnosticados, y presentan sintomatología en un caso y anticuerpos elevados en el otro. Un paciente mostraba buen estado general a los dos años del diagnóstico pero seguía con anticuerpos ligeramente elevados. Sin embargo, los otros **cinco fueron diagnosticados hace entre 3 y 9 años**, todos ellos mantienen elevados los anticuerpos en sangre, dos presentan sintomatología, digestiva en un caso y astenia en el otro, y al menos uno de ellos seguía presentando atrofia de vellosidades, según una biopsia de seguimiento dos años posterior al diagnóstico.

Esperamos poder mantener en marcha este proyecto más allá del plazo inicialmente previsto (mayo 2020 - diciembre 2021) y comprobar así que, finalmente, la evolución de estos pacientes es satisfactoria, al garantizarles el acceso a productos básicos específicos sin gluten y la formación necesaria para realizar una dieta sin gluten que, además de correcta, sea variada y equilibrada.

Y **animamos a los profesionales sanitarios** que atienden pacientes celíacos en situación de riesgo a que contacten con nosotros para informarles sobre cómo incluir a sus pacientes en este proyecto.

Puedes obtener más información y colaborar entrando en **<https://www.ayudaparaceliacos.org>**.





¡VEN A POR LA LOTERÍA DE NAVIDAD DE LA ASOCIACIÓN!

Ya tenemos a la venta la Lotería de Navidad de la Asociación. Este año, los números que esperamos repartan muchas alegrías son el **60.763** y el **72.596**. El precio es de 24 euros cada décimo (20 euros el décimo y 4 euros en concepto de donativo). Recuerda que también puedes adquirir participaciones de 5 euros (que juegan 2 euros a cada número y 1 euro de donativo).

Lo recaudado a través de los donativos de la Lotería de Navidad lo destinamos siempre a **Investigación**, de forma que gracias a esta acción podemos entregar cada año nuestro Premio de Investigación a proyectos que investigan la enfermedad celíaca.

Puedes comprar tus décimos o participaciones **viniendo a nuestra sede**, llamándonos **por teléfono** al 917 130 147 o a través de nuestra **tienda online**, entrando en **www.tiendasingluten.es**. Tan-

to si compras por teléfono como de forma online, guardaremos tu lotería en custodia en nuestra sede y estará disponible para que vengas a recogerla hasta tres meses después del sorteo.

Además, como cada año, también puedes colaborar con la Asociación vendiendo participaciones. Si te interesa esta opción, puedes contactar con nosotros en el número de teléfono antes mencionado y te explicaremos cómo hacerlo. **iMucha suerte a todos!** ■

EN OCTUBRE CELEBRAREMOS NUESTRO 3º CONGRESO PARA PACIENTES DESDE EL HOSPITAL NIÑO JESÚS DE MADRID

Se trata de uno de los grandes eventos que hemos incorporado a nuestra agenda anual recientemente, en el que distintos ponentes expertos en enfermedad celíaca explican la enfermedad **a los propios pacientes y sus familiares**. En esa ocasión, lo hemos organizado con el Hospital Infantil Universitario Niño Jesús de Madrid, desde donde se retransmitirá de manera virtual. El evento se desarrollará en la mañana del **sábado 3 de octubre** y se dividirá en 2 bloques temáticos teóricos y un taller práctico de cocina sin gluten.

El primer bloque, moderado por la **Dra. Rosa Ana Muñoz Codoceo**, Jefa de la Sección de Gastroenterología y Nutrición del Hospital Niño Jesús, analizará

la enfermedad celíaca, teniendo en cuenta cómo se desarrolla en la infancia, con la ponencia del **Dr. Jorge Martínez Pérez** (Servicio de Pediatría, Hospital Niño Jesús, Madrid), y cómo se presenta en la edad adulta, de la mano de la **Dra. Mirella Jiménez** (Servicio de Aparato Digestivo, Hospital de La Princesa, Madrid).

La segunda parte, que moderará la **Dra. Elvira Cañedo Villarroya** del Servicio de Pediatría del Hospital Niño Jesús, se centrará en la dieta sin gluten. Se analizará cómo debe hacerse el seguimiento de la enfermedad, ámbito que explicará la **Dra. Julia Asensio Antón** (Servicio de Análisis Clínicos, Hospital Niño Jesús, Madrid), y cómo debe realizarse la dieta sin gluten así como la legislación vigente, tema que repasará **Cristina López** (Servicio de Nutrición y Dietética, Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten, Madrid).

El congreso concluirá con un **taller práctico de cocina sin gluten** que impartirá uno de nuestros colaboradores también de manera virtual. Puedes consultar todas las novedades e inscribirte en el Congreso entrando en www.celiacosmadrid.org>TelInteresa>Eventos/Calendario. **iTe esperamos!** ■



XX SEMANA DE LA CIENCIA Y LA INNOVACIÓN

Este año, más que nunca, la ciencia y la innovación quieren estar presentes en la sociedad, por lo que la Consejería de Ciencia, Universidades e Innovación de la Comunidad de Madrid ha puesto en marcha, a través de la Fundación para el Conocimiento madri+d, una nueva edición de la Semana de la Ciencia. En esta ocasión se abre la puerta a las actividades en formato virtual para minimizar los riesgos en eventos presenciales, y se desarrollarán entre el 2 y el 15 de noviembre.

Nuestra Asociación va a participar con **dos talleres virtuales**, uno sobre **etiquetado nutricional** y otro sobre **cocina sin gluten**.

La participación es totalmente gratuita y las inscripciones podrán realizarse a partir del 19 de octubre desde el calendario de eventos de nuestra web. El programa completo de actividades de la Semana de la Ciencia estará disponible en:

www.madrimasd.org/semanacienciaeinnovacion. ■

XII CURSO DE DIAGNÓSTICO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

La Asociación mantiene su compromiso anual con la formación de los profesionales sanitarios y organiza la **12ª edición del Curso de Diagnóstico de la Enfermedad Celíaca y la Sensibilidad al Gluten**. La situación actual impide su celebración presencial, por lo que hemos optado por impartirlo de forma virtual y en formato reducido.

Tendrá lugar el miércoles **18 de noviembre** y se emitirá desde el **Hospital Universitario de La Princesa** de Madrid. En breve haremos público el programa y

abriremos el plazo de inscripción, que es gratuita y podrá realizarse desde el calendario de eventos de nuestra web.

El curso está especialmente **dirigido a profesionales médicos de atención primaria y hospitalaria**, incluyendo especialidades como pediatría, aparato digestivo, alergología, dermatología, neurología, endocrinología, reumatología o ginecología. También es interesante para personal de enfermería y disciplinas como la inmunología, la genética, análisis clínicos y nutrición. ■

¿QUÉ OCURRIRÁ CON EL 37 FESTIVAL DEL CELÍACO?

Desde que comenzó la pandemia hemos ido adaptando todas nuestras actividades habituales para ofrecerlas en formato online. Desde las sesiones informativas para recién diagnosticados, a las que habéis asistido muchos socios que ya llevabais tiempo a dieta sin gluten pero que nunca habíais tenido tiempo de venir, hasta nuevos talleres y actividades que hemos organizado y que han tenido una gran acogida e, incluso, la 5ª Carrera Correr sinGLU10.

En septiembre, **nuestra previsión es seguir manteniendo nuestras actividades virtuales**, facilitando así que los socios que nunca habéis podido acceder a los talleres por cuestiones de horarios o distancia geográfica podáis hacer uso también de estas actividades tan bien valoradas por todos los asistentes.

Y, si tratamos el tema de la organización de actividades, una pregunta nos viene inmediatamente a la cabeza: ¿qué ocurrirá con el 37 Festival del Celíaco? Al igual que con el resto de acciones, **nuestro objetivo es adaptar este evento a la situación vigente y, por supuesto, dentro de lo que permitan las condiciones de seguridad establecidas**. Si algo queda claro es que un evento de la magnitud y afluencia de gente que hacemos todos los años es inviable en la actualidad, así que haremos todo lo que esté en nuestra mano por reinventarlo y adaptarlo a las posibilidades actuales.

Te iremos informando de todas las novedades al respecto en nuestra newsletter semanal y redes sociales, así que no te pierdas ninguna de nuestras informaciones. ■

Quiche Lorraine

NIVEL DE DIFICULTAD: **MEDIA**
TIEMPO: **55 MIN.**

Ingredientes

PARA EL RELLENO:

- 250 g de queso fundible rallado (emmental, cheddar, etc)
- 200 g de tacos de bacon
- 4 dl de nata líquida
- 2 huevos
- 1 cucharada de maicena
- sal y pimienta blanca molida

PARA LA MASA:

- 300 g de harina preparado panificable
- 125 g de mantequilla
- 3 g de sal
- 1 yema de huevo
- 50 ml de agua tibia
- 50 ml de vino blanco

OTROS INGREDIENTES:

- 20 g de harina (la misma que se ha utilizado para elaborar la masa)
- 15 g de mantequilla

Elaboración

PUESTA A PUNTO:

Para el relleno:

- Batir la nata con los huevos, la sal, la pimienta y la maicena.

Para la masa:

- Tamizar la harina.

Para el molde:

- Engrasar un molde con 15 g de mantequilla y a continuación echar 20 g de harina (repartir bien por todo el molde).

ELABORACIÓN:

La masa

- Mezclar los ingredientes de la masa en un bol y terminar de amasar en la mesa (añadir más harina si hiciera falta), hasta que la masa se despegue con facilidad. Dejar reposar en la nevera una hora cubierta con papel film (transparente de plástico).
- Estirar la masa con un rodillo (o directamente en el molde con las manos) hasta cubrir la base y las paredes. Pinchar con un tenedor la base y hornear a 180° C durante 12 minutos. Sacar entonces del horno, para añadir el relleno.

El relleno

- Batir los 2 huevos y añadir la nata líquida, la sal, la pimienta y la cucharada de Maicena. Montar dentro de nuestro molde de masa, que ya tenemos horneado, una capa de queso rallado, el bacon y el batido (relleno).

El cuajado

- Introducir de nuevo el molde en el horno y hornear a 190° C durante 30 minutos aproximadamente (si se tostara demasiado la superficie, cubrir con papel de aluminio). Enfriar en la nevera, desmoldar y cortar.

OBSERVACIONES:

- Para saber si la quiche está cuajada, basta con introducir un cuchillo o una aguja (si sale seca está en su punto).
- Puede estirarse la masa entre dos hojas de papel sulfurizado para facilitar su estirado. ■

Pan de pasas y nueces en panificadora

NIVEL DE DIFICULTAD: **BAJA**
TIEMPO: **2 H. 55 MIN.**

Ingredientes

- 500 g agua
- 15 g levadura fresca de panadería
- 500 g harina SCHÄR - Mix B
- 30 g aceite de oliva virgen extra
- 12 g sal
- Al final del amasado: 70 g de nueces y 50 g de pasas

Elaboración

- Vierta el agua y la levadura desmigada en el contenedor para pan de molde y, después de unos dos minutos, añada en el orden indicado los ingredientes restantes, menos la sal.
- Seleccione el programa 1, el nivel de dorado que se quiere obtener (recomendado el oscuro) y presione el botón START.
- La máquina empieza a amasar durante 18 minutos: añada la sal después de unos dos minutos.
- Cuando esté más o menos a la mitad de la elaboración, controle la consistencia del amasado, que debe ser suave y similar a la del helado: si está demasiado líquido, añada más harina, y si está demasiado seco añada agua.
- Con el 4.º BIP añada las aceitunas.
- 52 minutos después del encendido, cuando comienza la última fermentación, es posible extraer las paletas (en la pantalla aparece un tiempo restante de 1:17 para dorado claro, 1:24 para dorado medio o 1:31 para dorado oscuro).
- Cuando finalice el programa, extraiga el pan del contenedor después de pocos minutos.
- Apóyelo sobre una parrilla y déjelo enfriar completamente antes de cortarlo. ■

Octubre-Noviembre-Diciembre

TALLERES VIRTUALES

TALLER DE NIÑOS VIRTUAL

- **Viernes 23 de octubre, 18.00h a 19.30h**
"Party online sin gluten"
- **Viernes 20 de noviembre, 18.00h a 19.30h**
Trenza de verduras y vasito de mascarpone
- **Viernes 11 de diciembre, 18.00h a 19.30h**
"Manualidades Navideñas"

TALLER DE COCINA VIRTUAL

- **Sábado 24 de octubre, 11.00h a 13.30h**
Sorpresa de Halloween y Sobaos
- **Sábado 21 de noviembre, 11.00h a 13.30h**
Pan integral y Quesada
- **Sábado 12 de diciembre, 11.00h a 13.30h**
Roscón de Reyes y Tronco de Navidad



TALLERES ZERO GLU VIRTUALES

Elaboración de pan y bollería con la panificadora Zero Glu

- **Sábado 17 de octubre, 11:00h a 13.30h**
- **Sábado 28 de noviembre, 11:00h a 13.30h**

ESCUELAS DE PACIENTES VIRTUALES

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

"MI HIJO ADOLESCENTE ES CELÍACO"

Dirigido a padres de adolescentes celíacos

- **Sábado 14 de noviembre, 10:30h a 13.00h**

"SOY CELÍACO"

Dirigido a adultos celíacos

- **Viernes 27 de noviembre, 18:00h a 20.00h**

Membrillo



Fabricante
desde
1850



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

Nueva

CIABATTA RÚSTICA

AHORA CON SEMILLAS

Proceli
Gluten Free Experts.



RICO EN FIBRA
BAJO EN AZÚCARES



CON SEMILLAS DE AMAPOLA LINO Y GIRASOL

*Bocadillo de crema de aguacate,
atún y pimientos asados*



Ingredientes para 1 bocadillo

- 1 Ciabatta Rústica con semillas Proceli (60g)
- ½ aguacate
- 50 g de queso para untar
- 30 g de atún en conserva con aceite de oliva
- 4 tiras de pimiento asado

Elaboración

- 1- En un bol mezclamos el aguacate con el queso de untar.
- 2- Damos un toque de tostadora al pan durante 3 minutos y colocamos dicha mezcla en una de las 2 mitades del pan.
- 3- Añadimos el atún y para finalizar las tiras de pimiento asado.

¡Delicioso y listo para comer!



DISPONIBLE EN WWW.PROCELICLUB.COM