

sin gluten

MAGAZINE

€ 2,50 Verano 2022. 2,50 euros

Madrid acogerá
en noviembre el
8º Congreso Nacional
de Enfermedad Celíaca

¡Verano sin gluten!

Enfermedad
celíaca y
diabetes tipo 1

El apoyo del entorno,
esencial en los inicios
de la enfermedad

Día Nacional del Celíaco

Listado
de helados
sin gluten
2022

Listado de helados
sin gluten 2022



NOVEDADES



Zero



Vegan



**FUENTE DE FIBRA
SIN AZÚCARES**



**PROTEÍNA 26%
FUENTE DE FIBRA
SIN AZÚCARES**



**ALTO CONTENIDO
DE FIBRA
SIN AZÚCARES
AÑADIDOS**

www.esgir.net

sin gluten



2ª ÉPOCA. Nº 25 VERANO 2022

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

C/ Lanuza, 19 Bajo
28028 Madrid
T: 917 130 147

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.

Listado
de helados
sin gluten
2022



Sumario

04 Editorial

06 Portada

08 Congreso

12 Artículo

14 Viajar Sin Gluten

16 Reportaje

18 Sabías que...

19 Sabías que...

20 Dónde Comer

22 Artículo

24 Congresos

26 Congresos

28 Establecimientos

29 Productos Sin Gluten

29 Píldoras

30 Noticias

32 Recetas

34 Avance Actividades

Día Nacional del Celíaco: Así lo celebramos

35ª reunión del Grupo de Trabajo sobre Análisis y Toxicidad de las Prolaminas (WGPAT)

Enfermedad celíaca y diabetes tipo 1

Viaje sin gluten por los estados del Sur de EEUU

El apoyo del entorno, esencial en los inicios de la enfermedad

Sin test a pesar de tener síntomas y un familiar directo con celiaquía

La mitad de los jóvenes abordan la dieta sin gluten con pautas propias de trastorno alimentario

‘Comiendo Sin Gluten con el aval de la Asociación’, nuevo proyecto con el Ayuntamiento de Madrid

¿Son seguras las freidoras en la hostelería?

ImmunoDAY 2022: Nuevas perspectivas terapéuticas sobre la enfermedad celíaca

Madrid acogerá en noviembre el 8º Congreso Nacional de Enfermedad Celíaca

Establecimientos sin gluten

Tarta buttercream sin gluten / Gofres sin gluten

Julio - Agosto - Septiembre

**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,

Ya nos ha llegado el verano, un verano sin restricciones, pero con precauciones, que todavía no hemos derrotado a la COVID.

Estos últimos meses nos están resultando bastante complicados. A todas las subidas de precios que está soportando la población en general, a nosotros se nos une que nuestros productos parten de una base mucho más alta, con lo que nos afecta más. Además, estamos detectando en los productos específicos algunas subidas que van mucho más allá de las del resto de productos. Desde la Asociación, cuando detectamos estas situaciones, las trasladamos al establecimiento y, en algunas ocasiones, conseguimos que la subida sea inferior.

Seguimos apoyando a los celíacos ucranianos. Así, en el mes de marzo transferimos 8.890 euros. Y ahora, en el mes de junio, hemos transferido 7.760 euros. Muchas gracias por vuestra generosidad. Es espectacular que hayamos conseguido más de 16.000 euros para ayudar a los celíacos ucranianos, tanto en su país como a los refugiados en los países frontera.

Como todos los años presentamos la campaña Verano Sin Gluten, con la que os pedimos vuestra colaboración enviándonos sitios en los que ofrezcan un menú o carta sin gluten con calidad en las localidades donde vayáis de vacaciones. Así iremos incrementando en la aplicación y la página web el número de establecimientos y haremos más fácil viajar para todos.

Un proyecto muy interesante que incluimos en este número es una guía de establecimientos sin gluten que hemos realizado en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid, que mejora la visibilidad de los restaurantes asociados y anima a más restaurantes a ofrecer alternativas sin gluten.

Por último, no me quiero despedir sin desearos un feliz verano. Aprovechad para difundir el conocimiento de la Enfermedad Celíaca y la Dieta Sin Gluten, sed embajadores de la Asociación. Y a volver con las pilas cargadas para el último trimestre, que tendremos muchas actividades. ■

Roberto Espina Cerrillo

Director
Asociación de Celíacos
y Sensibles al Gluten



SIN GLUTEN

¡BUEN PRECIO, MEJOR SABOR!

Descubre los nuevos productos de desayuno y merienda, llenos de sabor y ¡libres de gluten!

Apostamos por la innovación para ofrecerte la mejor calidad en nuestra amplia gama de productos Carrefour **NO GLUTEN!**

Además podrás encontrar en nuestras tiendas más de 650 productos de las marcas de Carrefour señalizados con este símbolo.



No Gluten!



DESCUBRE AQUÍ UN
MUNDO SIN GLUTEN:



Día Nacional del Celíaco

Así lo celebramos

EL MES DE MAYO ES EL MÁS ESPECIAL PARA NUESTRO COLECTIVO. DESDE LA ASOCIACIÓN, SIEMPRE **ORGANIZAMOS NUMEROSAS ACTIVIDADES Y EVENTOS PARA FAVORECER LA DIVULGACIÓN Y EL CONOCIMIENTO DE LA ENFERMEDAD Y LA DIETA SIN GLUTEN ENTRE LA POBLACIÓN.**

Gracias a todo esto, logramos dar voz a esta patología y reivindicar todo aquello que nos falta por conseguir, siempre desde un punto de vista positivo. Porque el trabajo se hace todo el año, pero es este mes cuando obtenemos más peso en medios

de comunicación, más alcance en población general y, también, más compromiso por parte del propio colectivo.

Por si te lo perdiste, hacemos un resumen de las acciones que hemos llevado a cabo en el último mes:



5º Congreso Nacional para Pacientes con Enfermedad Celíaca

El 21 de mayo, se celebró en el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz el 5º Congreso Nacional para Pacientes con Enfermedad Celíaca. Se trata de un evento que la Asociación organiza cada año en un hospital, para acercar los profesionales expertos en esta patología a los propios pacientes. **Una jornada donde se habla de qué es la enfermedad y cómo se presenta, tanto en niños como adultos, así como de la dieta sin gluten.**

Y el resultado no pudo ser más satisfactorio. Los asistentes se fueron de allí más informados, con dudas resueltas e ideas claras. Incluso descubrieron algunos aspectos que consideraban estar haciendo bien y que pueden mejorarse.

Si te lo perdiste, te recomendamos que veas el vídeo completo entrando en <https://www.youtube.com/watch?v=GVjTC6GBJFQ>



Comiendo sin gluten con el aval de la Asociación

Se trata de un proyecto que hemos realizado junto con el Ayuntamiento de Madrid para facilitar el acceso a restaurantes con opciones sin gluten seguras.

Desde la Asociación celebramos **que las Administraciones se impliquen cada vez más con el colectivo.** Una muestra es este proyecto, que surge a raíz de un convenio con la Dirección General de Comercio y Hostelería del Ayuntamiento de Madrid.

Puedes ver toda la información sobre esta iniciativa en la sección *Dónde Comer*, en la página 20 de esta revista. ■



Día Sin Gluten en el Cole

Ya son cinco años en los que la Asociación promueve el Día Sin Gluten en el Cole.

Este año se celebró el **27 de mayo y más de 540 colegios de la Comunidad de Madrid se sumaron a la iniciativa**. Fue un récord absoluto de cifras. Desde la Asociación nos alegra ver cómo cada año son más los centros educativos que se unen a la causa. En total, **más de 180.000 alumnos tomaron ese día un menú sin gluten** para fomentar la integración de los niños celíacos.

Y además de tomar un menú sin gluten, desde la Asociación enviamos a todos los centros y caterings participantes numerosas actividades y juegos para hacer con los niños. El objetivo es que, de una forma amena y divertida, aprendan qué es el gluten, en qué alimentos se encuentra y por qué sus amigos celíacos no pueden tomarlo.

¡Gracias a todos los centros por sumaros a la iniciativa y por vuestro compromiso!
¡Cada año os superáis!

6ª Carrera Correr sinGLU10

Se trata de la sexta edición de esta carrera popular que busca dar visibilidad a la enfermedad y que se volvía a celebrar después de dos años sin hacerse de forma presencial por la pandemia.

Con este evento, que se celebró el 29 de mayo en el Parque de Valdebebas (Madrid), conseguimos dar visibilidad a la enfermedad a través de un punto de vista positivo, deportivo y familiar. **Todos los que han ido una ocasión han repetido, ya que se trata de una carrera para todos y una forma de pasar una mañana muy agradable.** Este año, además, después de correr hubo paella para todos.

Puedes ver la clasificación y fotos de la carrera en www.correr-singlu10.com

¡Te esperamos el próximo año!



35ª reunión del **Grupo de Trabajo sobre Análisis y Toxicidad de las Prolaminas** (WGPAT)



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

EL GRUPO DE TRABAJO SOBRE ANÁLISIS Y TOXICIDAD DE PROLAMINAS (WGPAT EN SUS SIGLAS EN INGLÉS) CELEBRÓ SU REUNIÓN ANUAL DE MANERA VIRTUAL ENTRE EL 31 DE MARZO Y EL 1 DE ABRIL DE 2022, CENTRÁNDOSE SOBRE TODO EN LA DETECCIÓN DE GLUTEN EN ALIMENTOS.

Como siempre, aunque en un formato más reducido, en la reunión del grupo de trabajo WGPAT se repasaron algunos aspectos clínicos y analíticos relacionados con la enfermedad celíaca (EC) y la detección de gluten en alimentos, siendo este último el tema central del simposio que acogió esta reunión. Además, se mostraron los últimos avances legislativos en relación con el análisis y etiquetado de alimentos sin gluten.

Abordando los síntomas intestinales

El **Dr. Twan America** (Universidad de Wageningen, Países Bajos) habló sobre el proyecto *WOW, Well On Wheat?*, desarrollado entre 2017 y 2021 por un consorcio internacional de investigadores para estudiar la composición del trigo, las harinas, las masas y los productos horneados, y su relación con la salud. En concreto, perseguía averiguar por qué los productos derivados del trigo causan síntomas digestivos a personas que no tienen EC. Se seleccionó el trigo panadero, el trigo espelta y el *Emmer*, una variedad antigua de trigo, para su estudio. El equipo del Dr. America se centró en el análisis proteómico de harinas, masas y panes, para lo que ensayaron dos métodos de extracción de proteínas para su análisis. Su principal resultado fue que las fracciones de gluten más abundantes en todos los tipos de muestras analizadas fueron las gliadinas alfa y omega, las que concentran la mayor toxicidad para las personas con EC. Y las mayores diferencias entre masas, harinas y panes tenían que ver con su contenido en fructanos, ácidos orgánicos, aminoácidos y azúcares.

Por su parte, la investigadora **Melanie Lavoignet** (Instituto Nacional de Investigación sobre Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente -INRAE- de Francia) estudia si la digestibilidad de los panes tiene que ver con la variedad de trigo utilizada como materia prima. Para ello, estimó la proporción de proteína no digerida y no absorbida, calculando la relación entre la cantidad de nitrógeno ingerido y la cantidad de nitrógeno eliminado tras un proceso de digestión de dos horas. Lo hizo con panes elaborados a partir de 17 variedades de trigo, unas antiguas y otras más modernas, cultivadas en dos regiones diferentes. Concluyó que existen diferencias en

la digestibilidad de los panes que son atribuibles al perfil genético de cada variedad, pero esta no se ve afectada por la región de cultivo ni por la antigüedad de la variedad.

El **Dr. Knut Lundin** (Universidad de Oslo, Noruega) se centró en los casos con EC en los que persisten los síntomas intestinales a pesar de realizar correctamente la dieta sin gluten. Para ello se ensaya desde hace un tiempo la dieta baja en carbohidratos fermentables (FODMAP). Esta dieta fue ideada por la Universidad de Monash, en Australia, para tratar el síndrome de intestino irritable, una dolencia que afecta a entre un 4% y un 15% de la población total, sobre todo mujeres, cuyas pruebas médicas siempre son normales. Las guías de salud del Reino Unido recomiendan en estos casos comer sano y reducir el estrés y, si con eso no es suficiente, aconsejan también dieta baja en FODMAP. La EC lleva asociadas con frecuencia (hasta en un 58% de los casos) otras patologías, como la diabetes tipo 1, la artritis reumatoide o el síndrome de Sjögren. El síndrome de intestino irritable es otro de los posibles trastornos asociados, y es por ello que se ha postulado la dieta baja en FODMAP para tratar estos casos una vez verificado que la dieta sin gluten es correcta. Si bien es cierto que ya está comprobado que tiene un efecto beneficioso en los síntomas intestinales, está por ver cuáles son las consecuencias de una dieta sin gluten baja en FODMAP a largo plazo en el estado nutricional y en la composición de la microbiota intestinal. Así que, por ahora, es aconsejable



alfa2. También digiere con gran eficacia el gluten completo. Así lo atestiguan tanto el análisis del producto de la digestión con el anticuerpo G12, que no detecta rastro de fragmentos tóxicos de gluten, como los ensayos funcionales realizados con células T CD4+ obtenidas de pacientes celíacos, que no se activan en presencia de los restos de la digestión, lo que corrobora la ausencia de toxicidad. La digestión de pan, pasta y cerveza en un sistema digestivo artificial que simula el aparato digestivo humano con sus diferentes compartimentos, muestra igualmente la capacidad detoxificadora de esta enzima. El análisis de lo que sería el contenido duodenal con métodos inmunológicos como los ensayos ELISA tipo sándwich y competitivo, o con métodos proteómicos como la espectrometría de masas, no detecta, en efecto, fragmentos tóxicos de gluten.

Este tipo de terapias persiguen, más que sustituir a la dieta sin gluten, evitar los riesgos de ingestas accidentales de gluten, algo a lo que se exponen con frecuencia las personas celíacas, especialmente cuando comen fuera de casa. El **Dr. Knut Lundin** (Universidad de Oslo, Noruega) comentó lo difícil que es conocer el umbral de tolerancia de cada persona. La razón es que es muy difícil determinar la cantidad real de gluten que consumen los pacientes en su día a día, aunque numerosos estudios prueban que pequeñas trazas de gluten consumidas de forma habitual son suficientes para dañar la mucosa intestinal. Estudios de provocación que han administrado cantidades variables de gluten al día (10 mg, 50 mg, 100 mg, 500 mg) a pacientes celíacos durante varios días, muestran que hay pacientes extremadamente sensibles.

Mejorando el análisis de gluten en alimentos

El **Dr. Thomas Weiss** (Laboratorio R-Biopharm, Darmstadt, Alemania) y la **Dra. Katharina Scherf** (Instituto de Ciencias Aplicadas del Instituto Tecnológico Karlsruhe de Munich, Alemania) presentaron los resultados del tercer estudio colaborativo, realizado en 2020, para evaluar el método de análisis de gluten en alimentos *RIDASCREEN Gliadin R7001*, de la compañía R-Biopharm, en diferentes tipos de alimentos. Los dos estudios previos, de 2012 y 2016, se centraban en el análisis de alimentos sin gluten basados en harina y arroz, materias primas para las cuales el test había sido validado y aprobado. En este caso se trataba de comprobar si el método es igualmente válido para una amplia variedad

de productos y materias primas. El objetivo es evitar tener que hacer validaciones adicionales o restringir las indicaciones de uso. En el trabajo participaron el propio laboratorio R-Biopharm y 14 laboratorios externos de Alemania, Austria, Italia, Finlandia, Irlanda, Canadá y Estados Unidos. En total, se les remitió para analizar 19 muestras de productos sin gluten seleccionados en función de su riesgo de contaminación, popularidad entre los consumidores y cantidad consumida por la población con EC.

Las muestras fueron contaminadas con cantidades conocidas de gluten en forma de proteína pura (suministrada por el *Prolamin Working Group*) o como harina de trigo, suministrada por la asociación *MoniQA*. Se trataba de comprobar la capacidad del test para detectar y cuantificar el gluten añadido en las diferentes muestras y la fiabilidad del análisis en base al grado de concordancia de los resultados obtenidos en los diferentes laboratorios. Las muestras analizadas incluían productos no procesados (harina de soja y varias mezclas de almidones, pseudocereales, legumbres y especias) y productos procesados a diferentes temperaturas (zumos multivitaminas, cremas, salsas, postres, caramelos, carne y sustitutos vegetarianos de la carne, chocolate, galletas, pan). Los resultados fueron bastante buenos para casi todas las muestras, tanto si estaban contaminadas con gluten o con harina de trigo. Las mayores discrepancias se obtuvieron con el zumo multivitaminas, tal vez por problemas de solubilidad o agregación de componentes durante el proceso de extracción del gluten, y en el chocolate, posiblemente por el efecto del calor sobre el gluten al elaborarlo, o por la generación de polifenoles, que interfieren en el análisis.

Por su parte, la **Dra. Cristina Romero** (Laboratorios Eurofins, Madrid, España) presentó los primeros resultados del test *SENSISpec INgezim Hydrolyzed Gluten R5*, especialmente diseñado para analizar gluten en productos hidrolizados como la cerveza, el sirope y los alimentos infantiles. El método, que aún no ha sido validado para su uso en la industria, es un

inmunoanálisis ELISA de tipo directo que ofrece resultados equiparables al ELISA tipo competitivo y superiores al ELISA tipo sándwich. El tiempo de análisis es muy corto, entre 60 y 100 minutos, según la muestra sea líquida o sólida, y detecta a partir de 0,25 mg de gluten por kilo (0,25 partes por millón, ppm). Su uso comercial requiere ser validado en estudios colaborativos y aprobado por los organismos reguladores.

El problema al analizar productos hidrolizados es que cuando el gluten está muy fragmentado puede escapar a los métodos analíticos pero preservar aún su toxicidad y ser detectado por el sistema inmunitario de los pacientes. Los métodos recomendados actualmente para este tipo de productos, los ensayos ELISA tipo competitivo o directo, detectan menos toxicidad que métodos más sofisticados como la espectrometría de masas, lo que lleva a ser cautos. De hecho, la legislación estadounidense no permite etiquetar sin gluten cervezas elaboradas a partir de cebada. En la Unión Europea, sin embargo, sí está permitido a raíz de estudios internacionales que concluyen que sí son seguras. Este problema, expuesto por la **Dra. Katharina Scherf** (Instituto de Ciencias Aplicadas del Instituto Tecnológico Karlsruhe de Munich, Alemania), ha motivado que se inicie el proyecto *ImmunoSafe CeD*, que investigará si la toxicidad detectada por los métodos vigentes en productos fermentados como la cerveza se refleja en toxicidad real para los pacientes.

Avanzando en los aspectos legales

El estado de la normativa sobre etiquetado sin gluten y métodos de análisis para la seguridad alimentaria de los productos sin gluten fue presentado, como es habitual, por **Hertha Deutsch** (Asociación de Celíacos de Austria, Viena), representante de la Asociación de Celíacos de Europa (AOECS) en las reuniones del *Codex Alimentarius* en calidad de observadora. En el comité para el etiquetado de alimentos (CCFL, *Codex Committee on Food Labelling*) se sigue trabajando en el etiquetado de alérgenos (ya en vigor) y en el etiquetado precautorio de alérgenos, el relativo a

Invitation and Programme
Working Group on Prolamin Analysis and Toxicity
 35th Meeting
 31 March and 1 April 2022, Online

Materials

- Bread wheat (AABBDD)
 - Cultivated
- Spelt (AABBDD)
 - Cultivated
 - Closely related to wheat
- Emmer (AABB)
 - Ancient
 - Lower gluten content
 - Better digestible

Emmer Spelt Wheat

- Flour mixes
 - Wheat (5)
 - Spelt (5)
 - Emmer (3)
- Dough and bread
 - Yeast
 - Sourdough

Total treatment groups: 3*5=15
 Total samples: 15*3=45 (triplo)
 15*5=75 (pentaplo)

WAGENINGEN UNIVERSITY & RESEARCH

CODEX ALIMENTARIUS

192/WHO Food Standards - Normas Alimentarias FAO/WHO - Normas Alimentarias FAO/WHO

- 189 States are Members (195 States accepted by UN)
- 243 International Organisations are Observers
- AOECS since 1992
- Codex Standards are elaborated in 25 Codex Committees

All Codex Standards important for coeliacs have been improved!

192/WHO

Dr. Katharina Scherf

las trazas, aún poco definido. Y se han propuesto cambios en las definiciones que recoge la normativa sobre las reacciones adversas a alimentos. De esta manera, la enfermedad celíaca quedaría en un apartado nuevo reservado a reacciones de hipersensibilidad no mediadas por inmunoglobulina E (IgE). Así se diferenciaría de las alergias alimentarias, que no tienen nada que ver con la EC, ya sean mediadas o no mediadas por IgE, y de las intolerancias alimentarias, que no tienen ninguna base inmunológica. Por otro lado, se emplaza a 2023 la decisión de excluir la avena de los cereales que contienen gluten. Y el comité de nutrición y alimentos para dietas especiales (CCNFSDU, *Codex Committee on Nutrition and Foods for Special Dietary Uses*) se mantiene a la espera de que concluyan las investigaciones que tratan de determinar cuál es el mejor método para analizar gluten en alimentos. Actualmente sigue en vigor el ensayo inmunológico ELISA basado en el anticuerpo R5. ■



Enfermedad celíaca y **diabetes tipo 1**



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

LA DIABETES *MELLITUS* TIPO 1 ES LA ENFERMEDAD AUTOINMUNE MÁS ASOCIADA A LA ENFERMEDAD CELÍACA. SE ESTIMA QUE LA EC AFECTA AL 5% DE LAS PERSONAS CON DIABETES TIPO 1 Y SUELE PRESENTARSE EN LOS CINCO PRIMEROS AÑOS POSTERIORES AL DIAGNÓSTICO DE LA DIABETES, GENERALMENTE EN LA INFANCIA Y SIN SÍNTOMAS APARENTES. **UN ESTUDIO RETROSPECTIVO REALIZADO EN TURQUÍA EJEMPLIFICA BIEN CÓMO ES LA SITUACIÓN, TRAS SEGUIR A CERCA DE 700 NIÑOS CON DIABETES TIPO 1 DURANTE 10 AÑOS.**

La diabetes *mellitus* tipo 1 es una de las enfermedades crónicas más frecuentes en la infancia. Se caracteriza por la falta de insulina causada por la destrucción autoinmune de las células del páncreas encargadas de producir esta hormona, necesaria para el control de los niveles de glucosa en sangre.

Esta patología se asocia a otras enfermedades autoinmunes, especialmente a la tiroiditis autoinmune y a la enfermedad celíaca (EC). Si **la EC** afecta al 1%

de la población general, **está presente en entre el 1% y el 10% de los niños con diabetes tipo 1** según diferentes estudios, en parte por la base genética compartida por ambas patologías.

Por ello, las sociedades médicas y científicas de diabetes recomiendan **analizar anticuerpos de EC en sangre en el momento del diagnóstico de la diabetes**. Si resultan negativos, aconsejan repetir esta analítica a los 2 y a los 5 años, o anualmente si hay síntomas de sospecha de EC o algún familiar de primer grado con EC.

Alto éxito en los diagnósticos

Así, la mayoría de los casos de EC son detectados antes de la aparición de síntomas de sospecha. Pero **la elevación de anticuerpos de EC en niños con diabetes tipo 1 no siempre implica que padezcan la EC**. La razón es que se normalizan de forma espontánea a pesar de seguir consumiendo gluten hasta en un 20-35% de los casos.

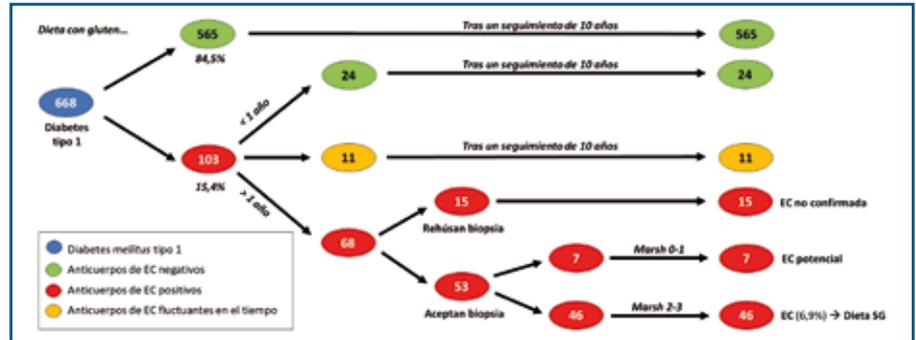
Por este motivo, los criterios de diagnóstico de la EC sin biopsia que establece la Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (ESPGHAN) para niños y adolescentes, no son aplicables a los casos con diabetes tipo 1, en los que se recomienda **confirmar el diagnóstico de EC con biopsia**.

Este trabajo ha estudiado la evolución a lo largo de 10 años de niños diagnosticados de diabetes tipo 1 asintomáticos, con elevación de anticuerpos de EC, que continuaron consumiendo gluten. El objetivo: determinar la proporción de casos que reversion espontáneamente o que, finalmente, terminan desarrollando la EC.

Para ello se evaluó el historial clínico y analítico de **668 casos de diabetes tipo 1** de los que se disponía del resultado analítico de los anticuerpos de EC IgA antitransglutaminasa (TG2) y que habían sido **seguidos entre 2009 y 2019** en la Clínica de Endocrinología Pediátrica de un Hospital Universitario de referencia en Turquía.

De los 668 casos analizados, **103 (15,4%) tenían elevados los anticuerpos IgA anti-TG2 en sangre**. De ellos, 68 siguieron positivos de forma persistente (el 66% de todos los positivos), 24 (23,3%) retornaron a valores negativos de forma espontánea y 11 (10,7%) alternaban valores positivos y negativos a lo largo del tiempo.

Se realizó la biopsia intestinal a 53 de los 68 niños con diabetes que tenían los anticuerpos IgA anti-TG2 elevados de forma persistente y **se confirmó la EC en 46 (6,9%)**, que mostraban lesión Marsh



2-3. Los siete restantes fueron diagnosticados de EC potencial por tener anticuerpos elevados y biopsia con lesión Marsh 0-1.

Un total de 35 de los 46 casos diagnosticados de EC (el 76,1%) lo fueron en el momento del diagnóstico de la diabetes tipo 1, 10 (21,7%) en los cinco años posteriores al diagnóstico de la diabetes y solo uno (2,2%) desarrolló la EC más tarde, al cabo de ocho años.

Según concluyen los autores, a pesar de que un 15,4% de los niños diagnosticados de diabetes tipo 1 muestran elevación de anticuerpos IgA anti-TG2 en sangre, la EC se confirma finalmente en el 6,9%. El resto normalizan espontáneamente o bien fluctúan en el tiempo, incluso pueden mantenerse elevados de forma persistente sin llegar a desarrollar una lesión intestinal que permita confirmar la EC.

Por ello, recomiendan hacer un seguimiento antes de realizar la biopsia, sobre todo en los casos asintomáticos con niveles bajos de anticuerpos de EC en sangre. Y en aquellos que muestran síntomas y valores elevados de anticuerpos, que son los que con mayor probabilidad han desarrollado la EC, aconsejan igualmente realizar la biopsia para confirmar el diagnóstico y evitar falsos negativos.

Este **seguimiento es fundamental en los primeros 5 años posteriores al diagnóstico de la diabetes tipo 1**, pues la gran mayoría de los casos en los que se presenta la EC, el 97,8% en este estudio, lo hace en ese plazo. ■

SI LA ENFERMEDAD CELÍACA AFECTA AL 1% DE LA POBLACIÓN GENERAL, ESTÁ PRESENTE EN EL 1-10% DE LOS NIÑOS CON DIABETES TIPO 1 SEGÚN DIFERENTES ESTUDIOS, EN PARTE POR LA BASE GENÉTICA COMPARTIDA POR AMBAS ENFERMEDADES

Artículo original: Unal E, Demiral M, Baysal B, Ağin M, Devocioğlu EG, Demirbilek H, Özbek MN. Frequency of Celiac Disease and Spontaneous Normalization Rate of Celiac Serology in Children and Adolescent Patients with Type 1 Diabetes. J Clin Res Pediatr Endocrinol. 2021 Feb 26;13(1):72-79. DOI: <http://doi.org/10.4274/jcrpe.galenos.2020.2020.0108>.



||| ||||| Viajar sin gluten

¿QUIERES CONTARNOS UNO DE TUS VIAJES? ¡ESCRÍBENOS A comunicacion@celiacosmadrid.org Y AYUDARÁS A NUESTROS LECTORES A ORGANIZAR SUS VIAJES SIN GLUTEN!

Viaje sin gluten por los estados del Sur de EEUU

Soy Clara, tengo 31 años y hace ya casi tres que me diagnosticaron celiacía. Siempre he sido una gran amante de los viajes, aprovechando cualquier excusa que surgiera para escaparme y conocer nuevos países y culturas.

Mentiría si dijera que nunca me he planteado las limitaciones que nos impone esta enfermedad a la hora de viajar. Sin embargo, no he querido que estas me frenen.

'Road trip' irresistible

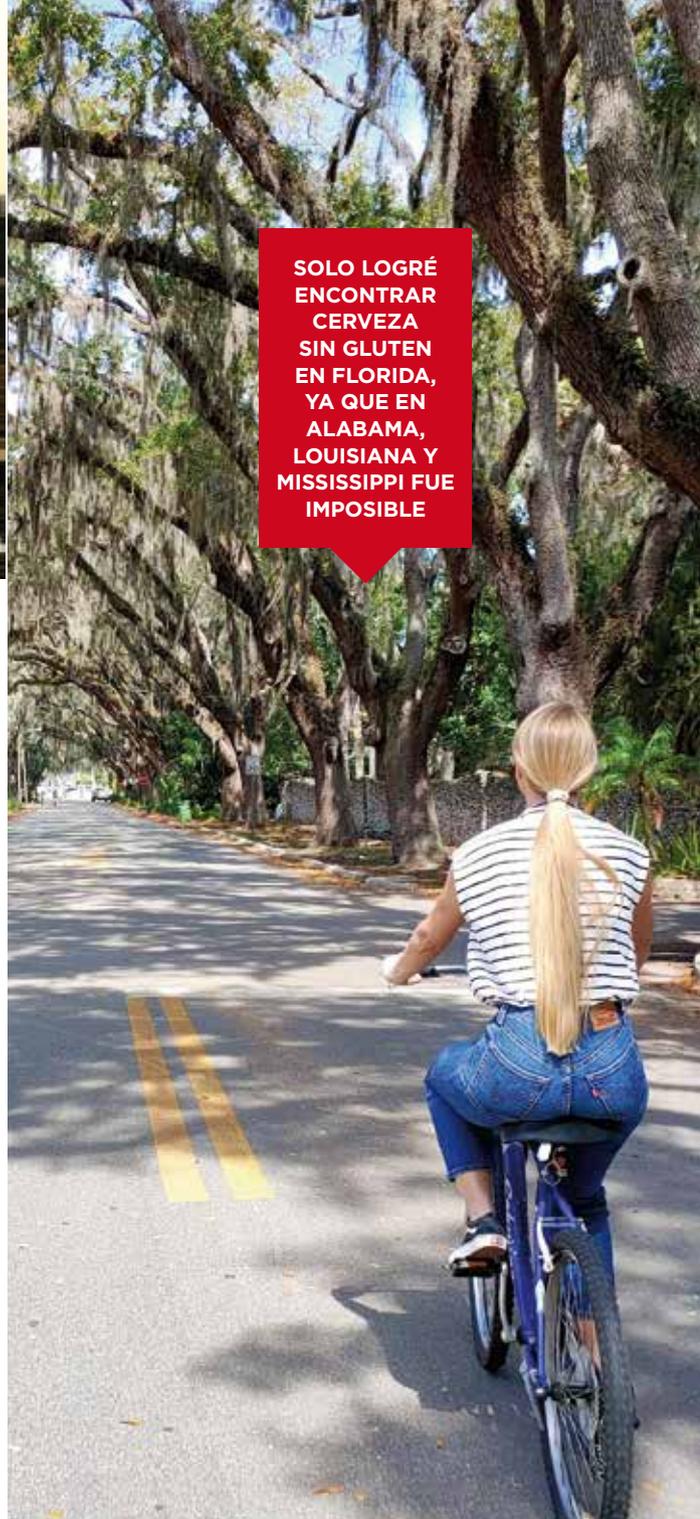
Un viaje con amigos, la visita a unos familiares en **Florida**, el *Mardi Gras* en **New Orleans** y un *road trip* por el **Mississippi**... Soñaba demasiado bien como para decir no.

Comencé con las investigaciones, contactando con la **Asociación de Celiacos de Madrid**, quienes me ayudaron a localizar las asociaciones de cada zona; y continué mi búsqueda leyendo blogs e información en Instagram.

'Find me GF': las investigaciones dan resultado

Finalmente, di con una aplicación colaborativa bastante completa, llamada **Find me GF**. Esta app permite a los usuarios dejar sus opiniones sobre las opciones que ofrecen los establecimientos, así como la valoración de sus experiencias. Por ello es de vital importancia leer los comentarios al completo.





SOLO LOGRÉ
ENCONTRAR
CERVEZA
SIN GLUTEN
EN FLORIDA,
YA QUE EN
ALABAMA,
LOUISIANA Y
MISSISSIPPI FUE
IMPOSIBLE

Tras mi viaje, puedo confirmar que **mereció totalmente la pena**. Sobre todo, recomendaría la zona de Louisiana y Mississippi a todo aquel que disfrute del blues y del jazz en directo. ¡Fue increíble!

Dificultad para encontrar algunos productos sin gluten

No obstante, debo advertir sobre la dificultad para encontrar ciertos productos específicos sin gluten, como pan, cereales, pasta, dulces o pizzas, tanto en restaurantes como en supermercados.

Por suerte, localicé una cadena llamada **Whole Foods Market**, en la que se podía encontrar bastante oferta de productos sin gluten.

Y, por último, tengo que destacar mi búsqueda de cerveza sin gluten. Ni recuerdo el sinfín de bares y supermercados en los que pude preguntar. Sin embargo, fue imposible encontrar una en los estados de Alabama, Louisiana y Mississippi; tan solo en Florida había.

En términos generales, es importante destacar que es una zona con bastante desinformación en torno al gluten. Por ello, toma una mayor relevancia la **investigación previa al viaje y la preparación que hagamos desde España** en lo que a alimentos básicos se refiere.

Y aún así, volvería mañana. ■

AENOR
ESTRATEGIA
100% CIRCULAR

#hotelesingluten
Menús y buffets adaptados a celíacos

Primera cadena hotelera
en recibir el certificado de
Economía Circular de AENOR a nivel internacional

Garden hotels

FACE Restauración
Gluten-Free sin Gluten
certificados por FACE

gardenhotels.com

MALLORCA · MENORCA · IBIZA · HUELVA

YouTube, LinkedIn, Instagram, Pinterest, Twitter, Facebook



El apoyo del entorno, esencial en los inicios de la enfermedad



Por **Blanca Esteban**,
Seguridad
Alimentaria.
Asociación de
Celiacos y Sensibles
al Gluten

Cuando te acaban de diagnosticar enfermedad celíaca, suele ser complicado que tu entorno lo entienda. La razón es que, al no ser ni una alergia ni una intolerancia, muchas personas, por desconocimiento, piensan que por un *poquito* de gluten no pasa nada. Y le quitan importancia.

Por este **motivo es muy importante mantenerse firme desde el inicio y hacerles entender que no podemos tomar gluten, ni aunque sea un poquito.** En muchos casos, nos dicen: *“¿pero qué te va a pasar? Como mucho, te dará un poco de diarrea y ya está, ¿no?”*. Es justo

ahí donde les tenemos que explicar que las repercusiones a largo plazo pueden ser muy graves y generar complicaciones como, por ejemplo, infertilidad, abortos de repetición, alteraciones analíticas como anemia ferropénica, osteoporosis, migrañas, etc. Todos estos son problemas que, siguiendo bien la dieta sin gluten, se pueden evitar. Y es que el gluten, para los celíacos, es como un veneno.

Para evitar este tipo de situaciones, que son sumamente incómodas para las personas celíacas, es muy importante que eduquemos a nuestro entorno desde el principio. Así, les debemos explicar en

qué consiste **la enfermedad y los principios básicos de la dieta**, y cómo evitar la contaminación cruzada, para que lo tengan en cuenta cuando nos invitan a comer o tenemos que reunirnos en cualquier evento en el que haya comida de por medio.

Por otro lado, es muy importante que el entorno del celíaco sea comprensivo y le ayude y facilite su adaptación a esta nueva dieta. En la medida de lo posible, cuando se organicen comidas, **lo ideal es que los platos en que sea posible, se hagan para todos sin gluten**. Amigos y familiares aprenderán que muchos de los alimentos que toman de por sí son sin gluten y no lo sabían, y que, con unos cambios mínimos en la elaboración, nuestro amigo o familiar celíaco podrá tomar el plato sin problemas, sin percibir los demás ningún cambio en el mismo. Por ejemplo, espesando una salsa para todos con harina sin gluten o utilizando un aceite limpio que no tenga restos de otras comidas.

Es cierto que podemos notar diferencias en el sabor o textura de algunos productos sin gluten, como por ejemplo el pan, pero como amigos y familiares tenemos que evitar comentarios del tipo *“qué malo está”* o *“si yo tuviera que tomar ese pan, dejaría de comerlo...”*. Hay que entender que, **para la persona que acaba de ser diagnosticada, acostumbrarse a todo lo nuevo le va a resultar difícil, así que lo que necesita es nuestro ánimo y apoyo**.

A continuación, damos una serie de recomendaciones para los amigos y familiares de un recién diagnosticado de enfermedad celíaca:

- **Infórmate sobre la dieta sin gluten:** Qué alimentos contienen gluten, dónde encontrar productos sin gluten y cómo evitar la contaminación cruzada en casa cuando prepares comida para tu allegado celíaco. Con un poco de información es muchísimo más fácil de lo que parece.
- **Anima a tu allegado a que siga saliendo como lo hacía antes**, aunque haya comida de por medio.
- Cuando salgáis a comer fuera de casa, **busca sitios que ofrezcan opciones sin gluten**, en la App sinGLU10 (<https://singlu10.org/>) y en nuestra web (<https://www.celiacosmadrid.org/comer-sin-gluten/establecimientos/>) puedes consultar un listado con más de 5.600 establecimientos donde ofrecen opciones sin gluten.
- Si tienes que hacer una preparación aparte en casa para que lo pueda consumir el celíaco, **evita quejarte porque has tenido que trabajar más. Si lo haces, tu allegado se puede sentir como una carga para los demás**, y esto puede favorecer que el celíaco limite a la larga su vida social.
- Si pruebas algo sin gluten y no te gusta, **evita hacer comentarios negativos**. ■

PARA EVITAR SITUACIONES DE RIESGO Y MALENTENDIDOS QUE SON INCÓMODOS PARA LAS PERSONAS CELÍACAS, ES MUY IMPORTANTE QUE EDUCUEMOS A NUESTRO ENTORNO DESDE EL PRINCIPIO





||||||| Sabías que...

Sin test a pesar de tener síntomas y un familiar directo con celiacía

Muchas personas con riesgo de desarrollar la enfermedad celíaca no están haciéndose análisis a la búsqueda de un diagnóstico. De hecho, no se están haciendo muchos tests de enfermedad celíaca que, según las guías clínicas, se deberían estar haciendo.

Esta es la gran conclusión que se desprende de un estudio de Columbia University (Nueva York). Según esta investigación, un 30% de personas con síntomas relevantes que, además, tenían un familiar de primer grado con enfermedad celíaca, no se someten a pruebas de diagnóstico de la patología.

Guías clínicas en EEUU

Las guías clínicas de Estados Unidos (EEUU) no recomiendan hacer *screening* de las personas que no muestren síntomas de enfermedad celíaca, salvo que tengan un familiar de primer grado con enfermedad celíaca. Ahora bien, esto no siempre se cumple y el mensaje de los expertos es que conviene ser más proactivos y anticiparse. Para conseguir diagnósticos más tempranos, y así encaminarse hacia mejores resultados de salud en los pacientes.

Como sabemos, los pacientes con enfermedad celíaca sin síntomas se benefician de una estricta dieta sin gluten, porque se reduce el daño a sus intestinos y tienen menos ansiedad atribuible a la patología.

¿Tienes un familiar de primer grado con EC?

Varios estudios estiman que la enfermedad celíaca afecta a un 10% de personas con un familiar de primer grado con enfermedad celíaca. Para obtener diagnósticos precoces, las guías recomiendan hacer análisis a los progenitores, hermanos e hijos de aquellas personas con la patología, aunque no presenten síntomas de sospecha.

El estudio de la Columbia University

El Irving Medical Center, de Columbia University, y el New York-Presbyterian Hospital, recopilaron datos médicos de familiares de 2.081 pacientes con enfermedad celíaca. De este grupo, identificaron a 539 familiares que fueron evaluados en el Irving

Medical. De todos estos, se hizo un test de enfermedad celíaca al 39,3%. Asimismo, de 165 familiares directos con síntomas de celiacía, se hicieron análisis el 71,5%.

Visita por el gastroenterólogo e historial familiar de celiacía

Los análisis de celiacía fueron mucho más probables en los siguientes dos supuestos. El primer escenario: cuando el paciente era visitado por un gastroenterólogo, y no por otros especialistas. Y el segundo supuesto: cuando el paciente tenía un historial familiar claramente documentado de celiacía en sus registros médicos.

¿Qué pasa si el centro médico no se especializa en la celiacía?

Los autores del estudio sospechan que la búsqueda activa de la enfermedad es aún menos habitual en instituciones que, a diferencia de Columbia, no se especializan en la enfermedad celíaca. Esta investigación estadounidense hace un llamamiento a incluir el historial familiar en la información clínica de los pacientes. Asimismo, pide que se hagan más pruebas a los familiares de primer grado de las personas con enfermedad celíaca. ■

En nuestro país sí se incluye el historial familiar en la historia clínica del paciente y sus antecedentes con enfermedad celíaca, y es habitual que en el informe de diagnóstico se especifique la necesidad de realizar el estudio de cribado en los familiares de primer grado.

La mitad de los jóvenes abordan la dieta sin gluten con pautas propias de trastorno alimentario



La mitad de los adolescentes con enfermedad celíaca gestionan su dieta en formas muy similares a como lo hacen los chicos y chicas de su edad con trastornos alimentarios. Así, **ciertas formas de abordar una dieta sin gluten estricta pueden llevar a un deterioro del bienestar psicosocial, una menor calidad de vida y una alimentación desordenada, comparable a la de las personas con trastornos de alimentación.**

Esta es una de las principales conclusiones del estudio *Disminución de la calidad de vida de los adolescentes con enfermedad celíaca que adoptan pautas de comportamiento maladaptativos para gestionar una dieta sin gluten*. La investigación se divulgó en la publicación *Journal of Human Nutrition and Dietetics*.

Jóvenes de 13 a 17 años

El grupo participante en este estudio fue reducido. En total, 30 jóvenes de entre 13 y 17 años, a los que se les había diagnosticado la enfermedad celíaca al menos un año antes de la investigación. El estudio se hizo en el Irving Medical Center de Columbia University, en Nueva York.

Conducta desadaptativa

La adopción de estas pautas alimentarias que nada tienen que ver con el problema de salud real del joven vendría a ser una conducta desadaptativa. Se trata de un problema que se puede intensificar durante la adolescencia.

¿Por qué se caracterizan estas pautas de comportamiento? Los expertos dicen que esta conducta impide que los adolescentes se adapten a circunstancias nuevas o complicadas. Se trata de un comportamiento que puede comenzar tras un cambio vital drástico, como una enfermedad, o bien algún episodio traumático. En algunos jóvenes, se puede manifestar a muy temprana edad.

Vulnerabilidad de los adolescentes

El estudio subraya la vulnerabilidad de los adolescentes a medida que se aproximan a la edad adulta. **Los autores de este trabajo argumentan la necesidad de un mayor apoyo para los más jóvenes en su núcleo familiar.** Además, piden un seguimiento por parte de dietistas especializados en la enfermedad celíaca para promover una dieta saludable.

Comportamientos desadaptativos: ansiedad y aislamiento

La conducta maladaptativa incluye rigidez de comportamiento, evitación, comportamiento controlador y problemas de confianza en uno mismo y en el resto de personas. Las personas

de este grupo expresaron ansiedad. Asimismo, pasaron más tiempo analizando opciones alimentarias, siguiendo siempre su propio criterio y juicio, sin involucrar a otros.

Conducta más saludable: más consumo de productos naturales sin gluten

Los adolescentes con unos patrones de conducta más saludables se apoyaron más en productos naturales sin gluten. Entre otras técnicas, recurrían a tarjetas con restricciones de dieta, que mostraban en los restaurantes para facilitar las cosas. Los integrantes de este grupo comunicaban sus necesidades con facilidad y permitían que otros les ayudasen.

Calidad de vida

La puntuación de la calidad de vida para este estudio se basa en criterios como autoestima, sentirse diferente y aislamiento social. La menor puntuación para los jóvenes con pautas de alimentación maladaptativas era lo suficientemente considerable como para perjudicar su salud, según esta investigación.

Concienciación sobre la dieta sin gluten

Todos los participantes pusieron en valor los beneficios de una dieta sin gluten. Y esa teoría la llevaban a la práctica, ya que hacían un buen seguimiento de la dieta sin gluten.

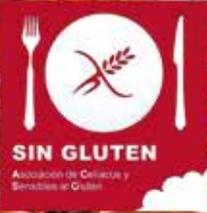
Conducta maladaptativa con menos exposición al gluten

Como apunte interesante, los jóvenes con comportamiento maladaptativo informaron de una menor exposición intencional al gluten, en comparación con los otros participantes. Esta conclusión concuerda con otras investigaciones sobre adultos con enfermedad celíaca que muestran problemas de ansiedad y que presentan mejores recuperaciones de la mucosa del intestino. ■



27 de mayo de 2022

Día Nacional de las personas celiacas



SIN GLUTEN
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

Con nuestra recomendación



TODO ESTÁ EN MADRID

Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

‘Comiendo Sin Gluten con el aval de la Asociación’, nuevo proyecto con el Ayuntamiento de Madrid



EL PROYECTO *COMIENDO SIN GLUTEN CON EL AVAL DE LA ASOCIACIÓN* SURGE DE UN **CONVENIO ENTRE LA ASOCIACIÓN Y LA DIRECCIÓN GENERAL DE COMERCIO Y HOSTELERÍA DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID**. LA INICIATIVA PRETENDE FACILITAR EL ACCESO DEL COLECTIVO CELÍACO Y SENSIBLE AL GLUTEN A LOS ESTABLECIMIENTOS QUE OFRECEN PLATOS SIN GLUTEN.



La ‘asignatura pendiente’ de comer fuera

Salir a comer fuera de casa de forma segura sigue siendo una *asignatura pendiente* para el colectivo. Aunque cada vez son más los restaurantes con opciones sin gluten en sus cartas, aún queda mucho por avanzar en materia de formación en el sector de la restauración.

Y este es el objetivo de esta iniciativa, que exista un **directorio de establecimientos, con opciones seguras y supervisadas por la Asociación, al que el colectivo tenga un fácil acceso a la hora de buscar sitio para comer fuera de casa.**



De esta forma, el Ayuntamiento de Madrid pone a disposición de los usuarios un espacio de consulta en su página web, tanto para residentes en la ciudad como para turistas que quieran planificar su visita a la capital. Se puede acceder entrando en <https://todoestaenmadrid.com/es/routes>

Actualmente hay **96 establecimientos adheridos**. Todos ellos tienen acuerdo con la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten, lo que significa que **el departamento de Seguridad Alimentaria de la organización ha revisado los ingredientes, las fichas técnicas, las instalaciones y procedimientos**

del local, además de formar a todo su personal en cómo ofrecer opciones sin gluten seguras. Y, para asegurarse de que el nuevo personal está también formado, la Asociación ofrece formaciones mensuales a estos establecimientos.

Ofrecer platos sin gluten seguros es más sencillo de lo que puede parecer. Por ello animamos a los restaurantes a que apuesten por integrar al colectivo en sus cartas y se sumen a este proyecto. Para ello, pueden contactar con nuestro departamento de Seguridad Alimentaria escribiendo a consultasdieta@celiacos-madrid.org. ■

LA ASOCIACIÓN Y EL AYUNTAMIENTO DE MADRID HAN LANZADO ESTA INICIATIVA PARA QUE EL COLECTIVO TENGA MEJOR ACCESO A LOS RESTAURANTES, CON OPCIONES SIN GLUTEN SEGURAS



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



da nicola
RESTAURANTE ITALIANO

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



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

¿Son seguras **las freidoras** en la hostelería?

UNA DE LAS DUDAS DE LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD CELÍACA CUANDO COMEN FUERA DE CASA ES SI ES SEGURO PEDIR PATATAS FRITAS EN ESTABLECIMIENTOS DE HOSTELERÍA QUE UTILIZAN LA MISMA FREIDORA PARA COCINAR ALIMENTOS CON Y SIN GLUTEN. **EL ÚLTIMO ESTUDIO AL RESPECTO SE HA REALIZADO EN ESTADOS UNIDOS Y HA ANALIZADO PATATAS FRITAS DE 10 RESTAURANTES EN LOS QUE LOS ALIMENTOS CON GLUTEN Y SIN GLUTEN SON COCINADOS EN LAS MISMAS FREIDORAS.**

La recomendación habitual a la hora de freír alimentos sin gluten, ya sea en casa o en establecimientos de hostelería, es utilizar aceite nuevo, o bien reutilizar aceites en los que previamente no se haya cocinado nada con gluten. Las freidoras suponen una limitación para seguir esta recomendación, ya que no es habitual cambiar el aceite cada vez que se van a utilizar, lo que obliga a tener dos freidoras diferentes para cocinar alimentos con y sin gluten, o bien a disponer de una única freidora en la que se cocinen unos u otros, pero no ambos.

Un equipo de investigadores estadounidenses analizó las **patatas fritas de 10 restaurantes** de Ohio y California. Hicieron dos pedidos en cada restaurante, **en dos sábados consecutivos**, y analizaron cada pedido con dos inmunoensayos ELISA basados en el anticuerpo R5, el tipo *sándwich*, que se utiliza de forma general y preferente, y el tipo *competitivo*, al que se recurre cuando se asume que el gluten contenido en las muestras está muy degradado (hidrolizado), como es el caso de las cervezas y las papillas infantiles por su modo de elaboración, o de los productos cocinados a altas temperaturas, como en este caso.

Los restaurantes elegidos **utilizaban las mismas freidoras para cocinar alimentos con gluten**, como aros de cebolla y *fingers* de pollo o pescado, y alimentos sin gluten, como las

patatas fritas. Se aseguraron, además, de que el aceite utilizado era sin gluten, al igual que las patatas, que fueron servidas con sal sin ninguna salsa ni ingrediente acompañante. Cada muestra fue analizada por duplicado con cada uno de los dos métodos mencionados, que son los legalmente reconocidos para el análisis de gluten en alimentos.

Además, como control, los investigadores analizaron con ambos métodos y por duplicado una **mezcla de harina de trigo y aceite de colza** antes y después de ser calentada a 190°C en un microondas. Dicha mezcla fue preparada con una cantidad conocida de gluten, 60 mg/kg (60 partes por millón, ppm), para así evaluar si el tratamiento con calor reducía el contenido de gluten detectado.

El análisis con el ensayo de referencia **ELISA R5 sándwich detectó gluten en 9 de las 20 muestras de patatas**, que procedían de 6 de los 10 restaurantes eva-

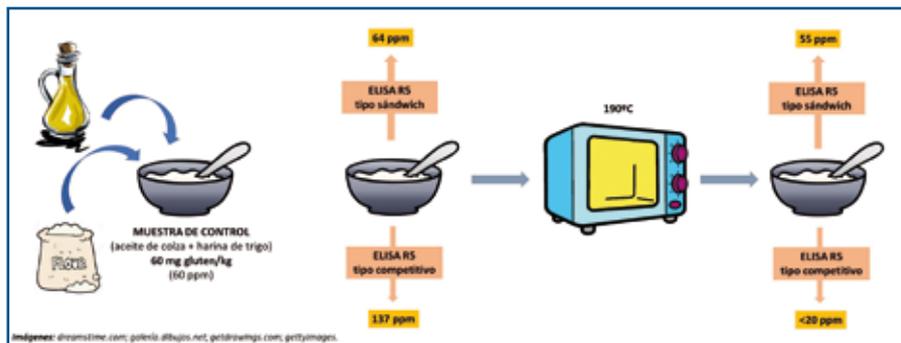
luados. De ellas, **5 contenían gluten por encima del límite permitido, 20 ppm, correspondientes a 4 restaurantes.**

El análisis con el ensayo alternativo, **ELISA R5 competitivo, detectó gluten en 3 de las 20 muestras de patatas, estando dos de ellas por encima de las 20 ppm.** Habían sido adquiridas en 2 de los 4 restaurantes que habían dado positivo con más de 20 ppm con el método anterior.

En el análisis de **la muestra de control** consistente en harina de trigo y aceite de colza conteniendo 60 ppm de gluten, el método **ELISA R5 sándwich detectó, de media, 64 ppm antes de ser calentada al microondas y 55 ppm después.** En cambio, al ser analizada con el método **ELISA R5 competitivo**, la cantidad promedio detectada antes de calentar fue de **137 ppm y menos de 20 ppm** tras su paso por el microondas.

Estos resultados muestran que ambos métodos analíticos, **ELISA R5 sándwich y competitivo, pueden subestimar el contenido real de gluten en alimentos sometidos a tratamiento térmico.** En ello influyen dos factores según el propio fabricante de estos tests analíticos, el laboratorio R-Biopharm. Uno es que las altas temperaturas pueden reducir la solubilidad del gluten en las soluciones que se emplean para su análisis en el laboratorio. Otro es que el calor puede alterar la estructura tridimensional del gluten, dificultando su reconocimiento por parte de los anticuerpos que se emplean en los métodos analíticos para su detección.

El efecto del segundo factor, la alteración estructural del gluten, puede explicar la menor cantidad de gluten detec-



tada con ambos métodos en la muestra de control tras su paso por el microondas.

Pero es el primer factor, la solubilidad, el que tiene un efecto más patente según el ensayo realizado con el microondas. Mientras que el análisis con el método ELISA R5 sándwich muestra un ligero descenso en el gluten detectado tras calentar la muestra, la reducción es drástica si se analiza con el método ELISA R5 competitivo.

El fabricante alega que el gluten calentado se disuelve muy mal en etanol, que es el disolvente usado en el método competitivo, por lo que recomienda el uso del método sándwich cuando se analizan muestras sometidas a calor, ya que su disolvente es mucho más eficaz. Sin embargo, a la vez desaconseja el uso del método sándwich en muestras en las que el gluten puede estar muy fragmentado (hidrolizado), como precisamente se supone que ocurre en alimentos sometidos a calor, ya que un gluten degradado es más fácilmente detectable por el método competitivo.

Queda por averiguar si los fragmentos de gluten que dejan de ser detectados por los métodos analíticos tras someter la muestra a un tratamiento térmico tienen algún **efecto clínico en los pacientes.** Puede ocurrir que el gluten que no es detectado por los métodos analíticos tras ser calentado tampoco sea detectado por el sistema inmunitario de los pacientes, en cuyo caso no habría ningún problema. Pero puede no ser así.

Al margen de estas limitaciones metodológicas, que no son nuevas, los autores concluyen que **las freidoras pueden ser un foco de contaminación cuando se emplean para cocinar alimentos con y sin gluten,** y un mismo restaurante puede servir alimentos sin gluten libres de contaminación en unas ocasiones o con cantidades de gluten que exceden las 20 ppm en otras, en función de los alimentos que hayan cocinado justo antes, los sistemas de filtrado de los que disponga la freidora o la frecuencia con la que cambian el aceite. ■

Artículo original: Thompson T, Lyons TB, Keller A, Jaffe N, Emerson-Mason L. Gluten-Free Foods Cooked in Shared Fryers With Wheat: A Pilot Study Assessing Gluten Cross Contact. *Front Nutr.* 2021;8:652039.
DOI: <http://doi.org/10.3389/fnut.2021.652039>.





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

ImmunoDAY 2022:

Nuevas perspectivas terapéuticas sobre la enfermedad celíaca

ESTE FUE EL TEMA DE LA PONENCIA CON LA QUE NUESTRA ASOCIACIÓN PARTICIPÓ EN LA SÉPTIMA EDICIÓN DEL IMMUNODAY, UNA REUNIÓN CIENTÍFICA QUE ORGANIZA CADA AÑO EL LABORATORIO THERMOFISHER PARA CELEBRAR EL DÍA DE LA INMUNOLOGÍA Y QUE EN ESTA OCASIÓN INCLUYÓ LA ENFERMEDAD CELÍACA EN LA SESIÓN DEL PROGRAMA DEDICADA A ENFERMEDADES AUTOINMUNES. EL EVENTO, QUE TUVO LUGAR EN MADRID LOS DÍAS 9 Y 10 DE MAYO, CONGREGA A LOS PROFESIONALES DE LOS SERVICIOS DE INMUNOLOGÍA DE LOS PRINCIPALES HOSPITALES ESPAÑOLES.

La única opción terapéutica disponible a día de hoy para tratar la enfermedad celíaca (EC) es la dieta sin gluten. Es efectiva si se sigue de forma estricta y de por vida, y carece de efectos secundarios si se realiza de manera variada y equilibrada. Por ello, no parece haber necesidad de fármacos para combatirla. Sin embargo, las compañías farmacéuticas que se han embarcado en el desarrollo de fármacos para tratar esta patología, justifican la necesidad de fármacos por varios motivos:

- Las transgresiones voluntarias o involuntarias son frecuentes (30%).
- Los productos *sin gluten* admiten un contenido de gluten de 20 mg/kg (20 partes por millón, ppm).
- La dieta sin gluten puede conllevar un déficit de fibra, de ciertas vitaminas y algunos minerales.
- La dieta sin gluten implica un sobrecoste económico cercano a los 900 euros por paciente al año.
- La EC refractaria no responde a la dieta sin gluten y requiere tratamiento inmunosupresor.

Las estrategias terapéuticas que se ensayan buscan interrumpir el proceso patogénico de la EC. La primera diana es el propio **gluten**, una proteína altamente compleja que ningún ser humano es capaz de digerir. Los fragmentos no digeridos,

principalmente las gliadinas, son los que eventualmente pueden desencadenar una reacción inmunitaria adversa, como ocurre en la EC. Por ello se ensaya con terapias orales basadas en proteasas de diverso origen que degradan eficazmente el gluten. La enzima **AN-PEP** del hongo *Aspergillus niger*; la **Latiglutensa**, que combina la enzima EP-B2 de la propia cebada con la enzima SC-PEP de la bacteria *Sphingomonas capsulata*; o la enzima sintética **PvP-003**, inspirada en una proteasa de la bacteria *Alicyclobacillus sendaiensis*, se ensayan actualmente en pacientes.

También actuando sobre el gluten se ensayan el polímero sintético **BL-7010**, un agente que enmascara el gluten, o el producto **AGY-010**, consistente en anticuerpos IgY antigliadina que se generan en gallinas superinmunizadas con gliadinas y que se extraen de la yema del huevo para neutralizar esta proteína.

El Larazótido, el único fármaco en fase 3 de ensayos clínicos

La segunda diana es el epitelio intestinal, que en EC tiene aumentada su **permeabilidad** como consecuencia de la unión de péptidos de gluten a ciertos receptores que se encuentran en la pared de las células de la pared intestinal (enterocitos). En el proceso interviene la zonulina, una sustancia que debilita las uniones estrechas que mantienen unidos los enterocitos, y que ejerce su función uniéndose a un receptor específico. El **Larazótido** es el fármaco experimental que trata de prevenir esto. Es un péptido sintético de 8 aminoácidos inspirado en la zonulina, que es capaz de unirse a su mismo receptor, impidiendo que lo haga la zonulina y evitando así el aumento de la permeabilidad intestinal. Es el primer fármaco en alcanzar la fase 3 de ensayos clínicos y, por ahora, el único que lo ha hecho.

La siguiente diana terapéutica es la **transglutaminasa tisular** (TG2), una enzima presente en todos los tejidos y que en el intestino actúa sobre las gliadinas, a las que modifica químicamente a través de la desamidación. Este proceso consiste en la transformación de aminoácidos de glutamina, muy abundante en el gluten, en aminoácidos de ácido glutámico. Este cambio incrementa la toxicidad del gluten, al favorecer que sea mejor reconocido por las células inmunitarias que portan las proteínas HLA-DQ2 o HLA-DQ8, implicadas en el rastreo del medio en busca de agentes extraños contra los que reaccionar. En el caso de la EC, el gluten es el agente extraño, y estas dos variantes proteicas son capaces de reconocerlo, activándose la reacción inflamatoria y autoinmune tan potente que sufren las personas celíacas. Por ello se investigan inhibidores de la enzima TG2. Se están ensayando dos: **ZEED-1227** y **GSK-3915393**.

Entrando ya en el terreno de la respuesta inmunitaria adversa, es muy relevante bloquear la acción de la **interleuquina 15** (IL-15), una sustancia con gran capacidad para activar las células del sistema inmunitario con perfil citotóxico, concretamente células NK y linfocitos T CD8. Estos últimos son los principales repre-



sentantes de los linfocitos intraepiteliales, que proliferan y destruyen los enterocitos, llegando a provocar la atrofia de las vellosidades intestinales ante la enorme pérdida de estas células de pared intestinal. Para neutralizar la IL-15, se ensayan anticuerpos dirigidos contra el receptor que requiere la IL-15 para actuar, como **Hu-Mik-Beta-1**, o bien anticuerpos dirigidos directamente contra la IL-15, como **PRV-015** o **CALY-002**. Este tipo de terapias serían administradas mediante inyección subcutánea o infusión intravenosa.

Otra opción es la inducción de tolerancia inmunológica frente al gluten con las denominadas **vacunas**, lo que implica reeducar a las células inmunitarias implicadas en decidir si la sustancia a la que se enfrentan debe ser atacada o tolerada, siendo para ello especialmente relevante el papel de las células dendríticas. Una primera estrategia, que fue abandonada en 2019, consistía en inyectar por vía subcutánea o intradérmica pequeñas cantidades de los péptidos de gluten que resultan más tóxicos para los sujetos portadores de la proteína HLA-DQ2.5. Se trata del fármaco **NexVax2**. Métodos más novedosos se encuentran ahora persiguiendo este fin, y consisten en la infusión intravenosa de nanopartículas que portan dichos péptidos, que son liberados en el hígado y el bazo donde serán capturados por las células dendríticas para que estas desactiven a los linfocitos T CD4 que son reactivos frente al gluten. Los fármacos en liza son **TAK-101** y **KAN-101**.

Finalmente, y como curiosidad, también se han retomado recientemente los ensayos con el helminto ***Necator americanus***, un gusano parásito intestinal del grupo de los nematodos. Sus larvas son depositadas en la piel, penetran hasta el torrente sanguíneo, al llegar a los pulmones salen a través de los alveolos y alcanzan la tráquea, ascienden hasta la garganta y son tragados, con lo que llegan a su destino final, el intestino, donde tienen la capacidad de atenuar respuestas de tipo autoinmune.

En esta jornada dedicada a autoinmunidad participaron también la Dra. Eva María Martínez, jefa del Servicio de Inmunología del Hospital Germans Trias i Pujol de Barcelona, quien dedicó su intervención a la artritis reumatoide, y el Dr. Alfredo Corell, catedrático de Inmunología de la Universidad de Valladolid, que repasó las diferentes técnicas basadas en anticuerpos que se emplean para el diagnóstico o el seguimiento de enfermedades autoinmunes. Por su parte, el Dr. Carlos Tarek, reumatólogo en el Hospital del Mar de Barcelona, y los doctores Cervera y Manuel Juan, jefes de los servicios de enfermedades autoinmunes e inmunología del Hospital Clinic de Barcelona, expusieron las generalidades sobre las enfermedades autoinmunes y los retos actuales para el abordaje de estas patologías. El evento estuvo conducido por el periodista científico Pere Estupinyà. ■

La compañía 9 Meters Biopharma ha anunciado, el 21 de junio, la interrupción de los ensayos clínicos en fase 3 con el fármaco Larazótido. El análisis estadístico preliminar de los resultados revela que no es posible detectar diferencias significativas entre los efectos del tratamiento con el fármaco y el placebo, para lo cual estiman que sería necesario incorporar muchos más pacientes (actualmente han reclutado 525), algo que consideran por ahora inasumible.

Madrid acogerá en noviembre el **8º Congreso Nacional de Enfermedad Celíaca**



LOS DÍAS 16 Y 17 DE NOVIEMBRE TENDRÁ LUGAR EN MADRID LA OCTAVA EDICIÓN DEL CONGRESO NACIONAL DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ENFERMEDAD CELÍACA (SEEC), QUE IRÁ PRECEDIDO, A MODO DE CURSO PRECONGRESO EL DÍA 15, POR EL CURSO DE DIAGNÓSTICO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA QUE ORGANIZA CADA AÑO NUESTRA ASOCIACIÓN Y QUE ALCANZA SU XIV EDICIÓN. LA SEDE PARA AMBOS EVENTOS SERÁ EL HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO SAN CARLOS.

La Sociedad Española de Enfermedad Celíaca (SEEC) se constituyó en 2008 en Valladolid tras una reunión promovida por la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten, que reunió en su sede madrileña a los investigadores más relevantes de nuestro país con el objeto de impulsar la creación de una sociedad científica que integrara y permitiera colaborar a los médicos e investigadores que hasta entonces desarrollaban su trabajo de manera independiente. Desde entonces, la SEEC celebra un **congreso nacional** cada dos años en el mes de noviembre, que ya ha pasado por Valladolid, Tenerife, Oviedo, Valencia, Barcelona, Córdoba y Huesca. Este año, la cita será en Madrid, y en su organización está implicada nuestra Asociación junto con profesionales de los hospitales madrileños Puerta de Hierro, Ramón y Cajal, La Paz, Fundación Jiménez Díaz y Clínico San Carlos, siendo este último la sede del congreso.

Por su parte, la Asociación celebra cada mes de noviembre desde el año 2009, con carácter anual y en un hospital diferente de nuestra región, un **curso de formación** sobre el diagnóstico de la enfermedad celíaca (EC) para mejorar la práctica clínica de los profesionales sanitarios de atención primaria y hospitalaria. En esta ocasión, este curso, en su decimocuarta edición, se celebrará también en el Hospital Clínico San Car-

los como antesala del congreso de la SEEC. Esta formación está organizada por el Instituto de Investigación Sanitaria del Hospital Clínico San Carlos (IdISSC) y por la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid.

El curso **precongreso del día 15 no tiene coste**, pero es necesario inscribirse para reservar plaza. La asistencia al curso precongreso incluye la conferencia inaugural del congreso de la SEEC, que tendrá lugar el mismo día al concluir el curso, pero no da la opción de asistir a las sesiones del congreso los días 16 y 17, para lo cual será necesario haberse registrado como congresista y abonado el importe correspondiente.

El **coste de inscripción en el congreso** de la SEEC los días 16 y 17 de noviembre oscila entre los 185 € que abonaría un socio de la SEEC en formación en registro anticipado (antes del 17 de octubre) y los 440 € que tendría que abonar un no socio de la SEEC si se inscribe después de esa fecha. Todas las personas que se inscriban en el congreso tendrán la opción de asistir al curso precongreso sin coste adicional, siempre que hayan marcado su deseo de asistir al formalizar la inscripción.

Confiamos en que esta fórmula combinada de curso precongreso y congreso fomente la participación en ambos eventos, de forma que los profesionales sanitarios que acuden habitualmente al curso puedan asistir después al congreso y conocer así las últimas investigaciones sobre esta patología, y los investigadores que se inscriban en el congreso se reserven el día anterior para refrescar los diferentes aspectos clínicos y de diagnóstico que rodean a la EC y que se expondrán durante el curso precongreso.

Ya está habilitada la **web del congreso** con toda la información. Desde ella se puede realizar la inscripción en cualquiera de las modalidades indicadas. <https://www.seecmadrid2022.com/> ■



20
PARQUE WB WARNER
MADRID



JUSTICE LEAGUE and all related characters and elements © & ™ DC Comics. PARQUE WARNER and logo and all related characters and elements © & ™ Warner Bros. Entertainment Inc. (s22)



Asociación de Celíacos y
Sensibles al Gluten

www.celiacosmadrid.org

**DÍA ESPECIAL
ASOCIACIÓN DE CELÍACOS
Y SENSIBLES AL GLUTEN
10 DE SEPTIEMBRE DE 2022**

24€/PERSONA + 3 ACOMPAÑANTES

*Precio por persona, venta en taquilla, válido para la persona de la asociación de celíacos y 3 acompañantes. Imprescindible presentar en taquillas el carnet de socio o esta imagen. Oferta válida para los días indicados. No acumulable a otros descuentos/promocionales.

Establecimientos sin gluten



Nuevos obradores con Acuerdo de Colaboración

Los siguientes obradores 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. Elaboran productos sin gluten, que además analizamos periódicamente.

CASA BRIOCHE

- Obrador artesanal sin gluten y sin lactosa
- Calle Bretón de los Herreros 6, Local 3
- 28003 Madrid
- 682 252 314
- casabrioche.com

SAMPEDRO PASTELERIAS

- Calle Rincón de las Eras, 1.
- Centro Comercial Los Valles
- 28400 Collado Villalba (Madrid)
- 910 662 442
- sampedropastelerias.com



Nuevos restaurantes con Acuerdo de Colaboración

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

LA FEDERALA MÓSTOLES

- Cocina de México con una amplia carta sin gluten: tacos, enchiladas, fajitas...
- Calle Río Segura, 22. 28935 Móstoles (Madrid)
- 692 132 255
- contacto@lafederala.com / lafederala.com

NEW YORK BURGER PRECIADOS

- El Corte Inglés Preciados
- Calle de Preciados, 3
- 28013 Madrid

NEW YORK BURGER PARQUESUR

- Centro Comercial Parquesur
- Avda. de Gran Bretaña, s/n
- 28916 Leganés, Madrid
- 915 780 065

TAQUERÍA LOS CARNALES

Comida artesanal mexicana con los auténticos tacos de carnitas, guacamole hecho en el momento y toda la carta sin gluten, sólo tienen con gluten algunas cervezas.



TAQUERÍA LOS CARNALES PLAZA ESPAÑA

- Calle Martín de los Heros, 4, Bajo A
- 28008 Madrid
- 685 327 697



TAQUERÍA LOS CARNALES TRES CANTOS

- Avda. de Viñuelas, 45, Local 14
- 28760 Tres Cantos (Madrid)
- 685 327 697

Breves

El establecimiento colaborador **BRANDAO** ha cerrado su tienda física, pero continúan activos online en <https://mybrandao.com/>

El restaurante con acuerdo **ALFREDO'S BARBACOA** ahora ofrece sus opciones sin gluten en el local Alfredo's Barbacoa Lagasca. Calle Lagasca, 5. 28001 Madrid. Tel: +34 91 576 62 71. <https://alfredos-barbacoa.es/>

LA DOLCATINA, empresa colaboradora de la Asociación, ha cerrado.

El restaurante **TABAXCO**, con acuerdo de colaboración con la Asociación, ha cerrado temporalmente.

Lista de Productos Sin Gluten 2022-2023

A continuación se muestran las últimas actualizaciones de la Lista de Productos Sin Gluten 2022-2023.

NUEVAS MARCAS CON PRODUCTOS SIN GLUTEN:

Las siguientes marcas se incorporan a la Lista 2022-2023. Puedes consultar los productos sin gluten que ofrecen en la App sinGLU10.

- **Iberitos** (Huerta Dehesa El Alcornocal, S.L.)
- **Nat Hey** (Deshidratados del Mediterráneo S.L.)
- **Pierre Martinet** (Martinet Ibérica Intercontinental, S.L.)
- **Sampedro** (Repostería Sampedro, S.L.U.)
- **Brandao Feel Free** (Brandao Iberia, S.L.)
- **COMPLETE by Juice PLUS+** (The Juice PLUS+ Company Europe GmbH)
- **Juice PLUS+** (The Juice PLUS+ Company Europe GmbH)



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

Estamos enviando a casa la nueva edición de la Lista de Productos Sin Gluten (2022-2023), salvo que hayas canjeado tu lista en papel por una tercera licencia de la App sinGLU10, en la que tienes toda la información siempre actualizada.

Píldoras



Buenas tardes, ha sido súper interesante la sesión de Escuela de Pacientes “Mi hijo adolescente es celíaco”. Muchas gracias por facilitarnos estos espacios de encuentro, y gracias a Teresa por su maravillosa exposición. *Carolina O.*



Buenos días. Sr@s de la Asociación Celiacos de Madrid He recibido el paquete por Correo de Bienvenida, por parte de esta Asociación, de la cual me siento muy privilegiada y agradecida. Debido a la poca disposición no he podido de manera personal, poder telefónicamente emitir mi honor en formar parte de esta Asociación al igual que expresar mi agradecimiento. Me congratulo mucho con haber tomado la decisión con respecto a cambiar de Asociación, sin objetar nada con respecto a la anterior en la que estaba. Continuamos juntos, en la lucha contra esta enfermedad que nos afecta y en la concienciación con respecto a la sociedad, para que nos considere como personas normales con los mismos derechos de adquisición de productos a precios en igualdad. Fomentando en este Estado de Derecho de nuestro País España del colectivo que componemos, en igualdad de oportunidades y en la adaptación de todos los establecimientos que están al alcance de tod@s los españoles. Con el matiz de la igualdad, no a la discriminación, no a servirse de nuestra enfermedad para fines de lucro. Son nuestros alimentos y no un capricho.

Sin más particular, reciba saludos muy cordiales, deseándoles los mejores deseos y aportando mi granito de arena como socia para la ayuda mutua de tod@s. Agradecer vuestra gran labor y vuestra lucha diaria para conseguir los objetivos de tener una vida mejor en nuestra capital, y en toda España, en concienciación de nuestra enfermedad. *Sra. Sanchez.*



Muchas gracias por el excelente servicio que me habéis dado, por aclarar todas mis dudas y ayudarme aún sin ser vuestra competencia. Mi más sincero agradecimiento. Un saludo muy cariñoso. *Jero S.*



Como siempre, trabajáis mucho en la asociación y vuestra labor es fabulosa, vamos que de matrícula de honor. Un saludo. *José María H.*



Muchísimas gracias por toda la información. Siempre que he solicitado alguna información o gestión me habéis atendido y ayudado en la asociación estupendamente. Todo un lujo!! Un cordial saludo, *María B.*



Os escribo este correo en respuesta a vuestro sobre “nuestro primer año juntos”, pero soy yo quien quiere daros las gracias por vuestro trabajo. Desde luego fuisteis y seguro que seréis en un futuro de una gran ayuda para mí. Desde luego los inicios son complicados y vas a ciegas, pero todo ha sido más fácil con vosotros. *F. Javier T.*



La verdad es que mantengo el ser socio por colaborar con la Asociación porque realmente, ya no es como antes, cuando diagnosticaron a mi hija, con 4 años, hace 16 años de esto. Me fuisteis de gran ayuda, y por lo agradecida que me siento, es por lo que la mantengo afiliada desde entonces [...] Por la ayuda que me prestaron al principio, siempre les estaré muy agradecida y si entonces ustedes me ayudaron a mí, ahora yo colaboro con ustedes con mucho gusto. Reciban un cordial saludo y un abrazo muy afectuoso de *Eva*



VERANO SIN GLUTEN

Un año más, retomamos nuestra campaña estival *Verano sin Gluten*. Se trata de una iniciativa con la que buscamos tu participación para **que entre todo el colectivo nos ayudemos a encontrar nuevas opciones sin gluten seguras**.

Dado que el verano es la época del año en la que más viajamos, hace unos años que ideamos esta iniciativa, mediante la cual puedes hacernos llegar las recomendaciones de establecimientos sin gluten que conozcas durante tus vacaciones. Tanto si viajas por España, como por el extranjero, cuando encuentres un nuevo local con opciones aptas, cuéntanoslo. Nosotros contactaremos con ellos y los añadiremos a nuestros listados.

De esta forma, ampliamos el número de establecimientos de nuestro mapa sin gluten y así hacemos la vida más fácil al colectivo para el momento en que vayan a preparar un viaje o busquen opciones en alguna ciudad.

¿Te animas? Tu colaboración es esencial en esta iniciativa. Entre todos podemos ayudarnos a encontrar más establecimientos aptos. Así que puedes enviarnos todas tus recomendaciones a consultasdieta@celiacosmadrid.org o etiquetarnos en redes sociales utilizando el hashtag *#VeranoSinGluten2022*.

¡Gracias por tu colaboración! ■

INFORME DE PRECIOS 2022

La Asociación realiza cada año un estudio comparativo de precios entre una cesta de la compra de productos con gluten y sus equivalentes sin gluten, cuyo precio es mucho más elevado.

Cabe recordar que, para las empresas, elaborar productos sin gluten es más costoso por diversos motivos, tales como que la necesidad de líneas de producción independientes y separadas; la utilización de materia prima más costosa; el mayor desarrollo de los productos para suplir la ausencia de gluten; o que la rotación del producto en los lineales de las tiendas es menor que la de los productos con gluten.

En el informe realizado en 2022 se deduce que **el seguimiento de una dieta sin gluten conlleva un gasto adicional y extraordinario en la alimentación de las personas celíacas de 71,64 euros al mes, lo que supone 859,68 euros al año**.

A pesar de seguir presentando una diferencia de precio considerable, por los resultados de los estudios que hemos realizado en los últimos años hemos observado un descenso significativo en la diferencia de precios de estos productos comparados con sus homólogos con gluten. ■

Descarga aquí el informe completo:



REALIZA TU DONATIVO PARA AYUDAR A UNA BUENA CAUSA

En nuestra tienda online tienes un apartado para que puedas hacer tu donativo cómodamente para distintas causas. Actualmente tenemos dos activas:

Proyecto 'Contigo 2020'

Desde mayo de 2020 tenemos en marcha el proyecto Contigo 2020, con el que ayudamos a personas celíacas y sensibles al gluten en situación económica de riesgo. Cada mes, les enviamos un lote de productos básicos sin gluten que nos donan diferentes marcas y entre los que se encuentran harinas, pasta, galletas o bollería. De esta forma, desde la Asociación ayudamos a garantizar el cumplimiento de la dieta sin gluten en aquellos casos en los que las dificultades económicas ponen en peligro su seguimiento. Si quieres contribuir y aportar tu granito de arena, muchas personas te lo agradecerán. Puedes ver toda la información sobre el proyecto y realizar tu donación entrando en www.ayudaparaceliacos.org

Ucrania

Desde que estalló la guerra en Ucrania, en la Asociación hemos mantenido una colaboración con la Asociación de Celíacos de Polonia, que se está encargando de enviar productos sin gluten tanto a Ucrania como a los refugiados ucranianos que han llegado a Polonia. En nuestra tienda online



tenemos habilitado un apartado para realizar donaciones, que de forma periódica enviamos a la Asociación de Celíacos de Polonia para que gestione estas ayudas. Hasta ahora ya hemos enviado 16.060 €. Según nos cuentan desde la Asociación polaca, realizan envíos de productos sin gluten tanto a la población de Ucrania como a las más de 100 familias con algún miembro celíaco que han llegado a Polonia.

Puedes realizar tu donación en www.tiendasingluten.es. ■



¿YA CONOCES LAS NOVEDADES DE NUESTRA TIENDA ONLINE?

Te recomendamos visitar de forma periódica nuestra tienda online para no perderte novedades interesantes, tanto de productos como de promociones especiales.

Las últimas incorporaciones han sido productos muy prácticos para el día a día. Entra en www.tiendasingluten.es y descúbrelas. Encontrarás un cortapizzas que es también abrebotellas; botellas de aluminio para llevar a tus excursiones; neveras personalizadas; pegatinas sin gluten para identificar tus electrodomésticos, tápers o lo que quieras delimitar como sin gluten; pulseras de colores identificativas y mucho más.



Recuerda identificarte como socio cuando vayas a comprar, porque **todos los productos tienen un precio reducido para socios**. Si es la primera vez que compras en la tienda, bastará con que pulses en la pestaña Acceder, situada en la barra superior, introduces tu email y pulses en *¿Olvidaste la contraseña?*. De esta forma, podrás crear una nueva y se te aplicará el precio reducido para socios en todos los productos. ■

Tarta buttercream sin gluten



Ingredientes

BIZCOCHO VAINILLA

- 120 g harina maíz
- 80 g harina arroz
- 80 g aceite
- 50 g leche entera
- 200 g huevos
- 200 g azúcar
- 5 g levadura química
- 3 g xantana

ALMÍBAR DE VAINILLA

- 100 g agua
- 100 g azúcar
- Vainilla

BUTTERCREAM

- 350 g mantequilla
- 700 g azúcar glass
- 2 cucharadas de leche

Elaboración

BIZCOCHO VAINILLA

- Pre calentamos el horno a 180°. Ponemos desmoldante en el molde. Batimos el azúcar y los huevos hasta espumar o cremar ± 10 minutos. Añadimos el aceite a hilo.
- Mezclamos bien todos los secos: harina de arroz, maíz, levadura, xantana y tamizamos.
- Poco a poco añadimos a la mezcla (huevos, azúcar y aceite), incorporamos la leche y batimos hasta conseguir una mezcla homogénea. Ponemos en el molde con el desmoldante. Llevamos al horno durante 45 minutos a 170 grados. Comprobar si está cocinado introduciendo un palillo. Si fuera necesario, dejar unos minutos más (esto depende de cada horno).

BUTTERCREAM

- Batimos a velocidad media alta la mantequilla con la pala para no introducir demasiado aire durante ± 5 minutos. Tiene que quedar cremosa y blanqueada.
- Ponemos el azúcar glass tamizado y la leche. Batimos velocidad media alta ± 5 minutos.
- Se colorea y se pone el sabor.

ALMIBAR DE VAINILLA

- Ponemos todos los ingredientes en un cazo hasta que el azúcar se disuelva por completo y llegue a ebullición.

Gofres sin gluten

Ingredientes

- 70 g de mantequilla blanda (a temperatura ambiente)
- 80 g de azúcar
- 5 g de azúcar avainillado sin gluten
- 2 huevos
- 100 ml de leche
- 75 g de harina de arroz sin gluten
- 50 g de almidón de maíz sin gluten
- 3 g de sal
- 7 g de levadura química sin gluten

Elaboración

- En un bol, batir la mantequilla con el azúcar, hasta que esté totalmente incorporada formando una crema.
- Añadir los huevos. Seguir batiendo hasta que quede una crema espumosa y clara.
- Mezclar las harinas, la sal, la levadura y añadir a la mezcla anterior.
- Es el momento de añadir la leche y, una vez bien incorporada, dejar reposar la masa unos 10 minutos.
- Mientras reposa la masa, calentar la gofrera.
- Pintar la gofrera con un poco de aceite para que la masa no se pegue.
- Una vez alcance la gofrera la temperatura óptima, rellenar con la masa y cocinar de acuerdo a las instrucciones de la gofrera.
- Poner una bola de helado y unas fresas para disfrutar de una merienda refrescante.



Julio - Agosto - Septiembre

TALLERES

TALLER DE NIÑOS. VIRTUAL

- **Viernes 16 de septiembre, 18.00h a 19.30h**
 - *Merienda salada.* Realizaremos unas deliciosas Piruletas de jamón y queso.

TALLER DE COCINA. VIRTUAL Y PRESENCIAL

- **Sábado 17 de septiembre, 10.30h a 13.30h**
 - *Técnicas para hacer pan sin gluten.* Aprenderemos distintos trucos y consejos para conseguir un pan sin gluten perfecto.



Consulta toda la programación en el calendario de eventos de nuestra web
www.celiacosmadrid.org/novedades/agenda-de-eventos



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



Te presentamos las nuevas

Manalenas sin gluten Manacel

¡Artesanas, de tamaño XXL, hechas con las mejores materias primas
y con envíos rápidos y seguros a cualquier punto de España!



Descubre más sobre las Manalenas y sobre nuestra marca propia Manacel en
www.manaproductossingluten.com/manacel