

1.3 INTOLERÀNCIA AL GLUTTEN*



* La informació que es presenta ha estat otinguda, majoritàriament, a partir del web www.celiacscatalunya.org

Descripció, causes i síntomes

Malaltia celíaca:

els celíacs són persones que, per una predisposició genètica, reaccionen a la ingesta del gluten, proteïna present al blat, civada, ordi i sègol (en castellà: trigo, avena, cebada y centeno).

Ingerir gluten els provoca una lesió a les vellositats del budell prim que afecta la capacitat d'absorbir els nutrients dels aliments. Aquesta atrofia de les vellositats és reversible, és a dir, l'intestí es normalitza quan s'inicia una dieta sense gluten.

Es tracta d'una intolerància que es manté durant tota la vida.

Actualment (2005) la incidència s'estima en 1/100.

Majoritàriament predomina la simptomatologia digestiva, que apareix en nens menors de dos anys i en adults entre trenta i quaranta anys: diarrees amb femtes voluminoses, pudents i brillants, vòmits, manca de gana i pèrdua de pes. El nen sol presentar un aspecte desnodrit, trist, amb distensió de l'abdomen i natges aplanades.

La gravetat de la malaltia depèn de l'edat de presentació i del temps que passa fins que es diagnostica.

D'altres símptomes no digestius i menys freqüents poden ser: endarreriment del creixement, endarreriment del desenvolupament i pubertat, anèmia per falta de ferro que no respon al tractament, lesions de la boca, formes neurològiques o psiquiàtriques. Fins i tot hi pot haver celíacs que no presentin símptomes evidents.

Dermatitis herpetiforme:

també anomenada malaltia celíaca de la pell, és una afecció cutània en la qual es produeix una erupció semblant a les urticàries, intensament pruriginosa. Les persones amb DH presenten, en la major part de casos, una lesió severa de la mucosa intestinal semblant a les persones amb celiaquia, que també respon positivament a la supressió del gluten de la dieta, per la qual cosa el tractament ha de ser el mateix que el d'un celíac.

Què cal fer i què no cal fer

L'únic que ha de fer una persona celíaca és seguir una dieta sense gluten.

Llistats d'aliments que es poden menjar i aliments que no es poden menjar:

	SÍ	NO
VERDURA	Amanides, verdures i patates bullides, llegums i arròs bullit	Verdures i arròs precuinat, llegums cuinats (vegeu llista de l'Associació)
CARN	Carn i pollastre a la planxa o fregits (sense farina)	Carn amb salses o elaboracions no controlades
PEIX	Peix a la planxa, bullit o fregit (sense farina)	Peix amb salses o elaboració no controlada (vegeu llista de l'Associació)
OU	Ou ferrat o truita, sense additius	Alguns restaurants afegeixen farina a les truites
FRUITA	Tot tipus de fruita fresca i suc natural	Fruits secs mòlts
LLET I DERIVATS	Llet, mantega, formatges, iogurts naturals i de gustos (sense trossos)	Iogurts amb trossos o altres aliments afegits
OLI	Qualsevol tipus d'oli	
SOPES I SALSSES	Sopes i salses fetes a casa, sense farina de blat ni additius	Sopes i salses (vegeu llista de l'Associació)
FARINES I DERIVATS	Productes especials per a celíacs i Maizena	Farina i derivats: pa, galetes, pastissos, panellets
PASTES I ARREBOSSATS	Productes especials per a celíacs	Pasta normal: macarrons, espaguetis i arrebossats
EMBOTITS	Pernil serrano	Embotits i patés (vegeu llista de l'Associació)
CONSERVES	Verdures i llegums bullits, i conserves en oli	Conserves (vegeu llista de l'Associació)

Els menjadors escolars

Cal tenir una cura especial a l'hora d'obtenir els aliments, manipular-los i servir-los.

L'obtenció d'aliments sense gluten

Una espiga barrada dins d'un cercle és el símbol internacional sense gluten.

La seva presència en un producte indica que l'aliment és adequat per a la dieta de persones amb intolerància al gluten.



Al web www.celiacscatalunya.org es pot consultar:

- fabricants d'aliments sense gluten
- comerços on es poden comprar aliments sense gluten
- receptes per a celíacs
- llistes actualitzades de productes no aptes per a celíacs

La manipulació dels aliments sense gluten

Cal tenir cura que no es produeixi una contaminació per part d'aliments amb gluten. Aquesta contaminació creuada pot procedir de diferents fonts:

- Els estris de cuina per cuinar, barrejar, servir, colar, etc., els aliments sense gluten han de ser diferents que els utilitzats per a la resta d'aliments, o bé cal rentar-los de forma curosa per evitar-ne la contaminació.
- Les superfícies on s'elaboren els aliments sense gluten han d'estar el màxim de separades de la resta. Cal assegurar que, abans d'utilitzar-les, estan netes.
- L'emmagatzematge dels aliments sense gluten ha de ser tan separat

com sigui possible de la resta. A més, els productes sense gluten han d'estar correctament identificats.

- Els olis utilitzats per cuinar han d'estar nets, per evitar que puguin contenir restes d'altres farines.
- Les mantegues, mermelades, patés, cremes de cacau, etc., han de ser envasos exclusius per als celíacs, per evitar que hi pugui haver restes de galetes o pa amb gluten.

Com servir els aliments

En la mesura que sigui possible, el nen celíac ha de menjar el mateix que la resta de comensals.

Els responsables de menjador han de tenir cura que no es produeixin errors. En cas de donar-se, cal que informin els pares del nen.

Els medicaments

Existeixen diverses llistes merament orientatives per al metge però s'ha de consultar sempre el prospecte, ja que des de 1989 els laboratoris farmacèutics estan obligats legalment a declarar si un medicament conté gluten. Això no és aplicable a un altre tipus de producte que es vengui en farmàcies o botigues de dietètica.

Altres situacions

Hi ha situacions excepcionals on cal tenir en compte la possible presència d'aliments amb gluten:

- esmorzars i berenars
- celebracions i aniversaris
- festes tradicionals (castanyades, festes de Nadal, carnestoltes, festa de final de curs, etc.)

Adreces i telèfons d'interès

Celiacs de Catalunya. SMAP

www.celiacscatalunya.org

C/ Balmes, 109, principal 2a. 08008 Barcelona.

Tel. 93 412 17 89

info@celiacscatalunya.org

Vocalia de Girona:

Tel. 972 22 35 52

girona@celiacscatalunya.org

Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)

<http://www.celiacos.org/>