

La cèliaquia

La cèliaquia és una malaltia crònica que es presenta en individus genèticament propensos a ella, en els quals el sistema immunitari reacciona al consum de gluten i ataca el propi organisme. La ingestió de gluten atrofia les vellositats de l'intestí prim i disminueix l'absorció de nutrients. Afecta l'1-2% de la població, en major grau a dones i més a adults que a nens.

Pot causar diarrees, dolor i inflamació abdominal, vòmits, pèrdua de pes, depressió, fatiga crònica, anèmia, aftes, dermatitis, infertilitat... En infants, els disminueix el creixement. **El diagnòstic** el realitza el metge digestòleg mitjançant una analítica i una biòpsia. És essencial mantenir el gluten a l'alimentació del pacient fins a tenir el diagnòstic definitiu, i no iniciar la dieta sense prescripció mèdica.

L'únic **tractament** per a la cèliaquia és la dieta sense gluten al llarg de la vida, que permet la recuperació del budell i la desaparició dels símptomes; a més, evita complicacions com osteoporosi, infertilitat o avortaments.

El **gluten** és present en molts cereals (blat, sègol, espelta, kamut, ordi, triticale, civada). També pot trobar-se, però, en altres aliments per **contaminació encreuada** durant la seva elaboració, transport o manipulació. Davant qualsevol dubte, no s'ha de consumir el producte. D'altra banda, també alguns medicaments poden contenir gluten, per la qual cosa cal informar-se abans de consumir-ne.

A la cuina, és imprescindible tocar els aliments sense gluten amb les mans netes i evitar el contacte amb aliments amb gluten, olis, brous, estris o coberts contaminats. Els aliments sense gluten han de ser identificats i guardats separatament. La torradora ha de fer-se servir només per a aliments sense gluten, i el forn i el microones han d'estar nets. El saler ha de ser tancat, per tal de no permetre que es fiquin els dits.

No es recomana comprar aliments a granel, aliments que afirmen que poden tenir traces de gluten o baix contingut en gluten, ni aliments elaborats en una fàbrica que treballa amb gluten.

Els aliments sense gluten poden ser:

- **Lliures de gluten per naturalesa:** arròs, blat de moro, peix, verdura, fruita, llet, ous. No contenen gluten.
- **Elaborats específicament per celíacs:** pa, bases de pizza, galetes... Es troben a farmàcies, botigues de dietètica o supermercats.
- **No específics per celíacs, però elaborats sense gluten i identificats com a tals:** salses, purés, plats preparats, postres lactis, embotits... Es troben en supermercats.

Els aliments elaborats, molts o envasats han de portar el símbol que asseguri que són sense gluten per poder-los consumir. El **símbol** de la espiga barrada (la marca més reconeguda a Europa) del Sistema de Llicència Europeu i la marca FACE certifiquen que els productes contenen menys de 20 ppm* de gluten:



Altres símbols d'aliments aptes per celíacs:



La normativa permet d'altres llegendes o símbols, però l'associació s'aconsella consumir aquells que especifiquen «Sense Gluten».