

Talleres e iniciativas para una Navidad libre de gluten

La Associació Celiacs de Catalunya organiza cursos de cocina y pastelería

Los afectados pueden celebrar así las fiestas sin restricciones

M XAVI DATZIRA
Área Monográficos

Una vez a una persona le diagnostican que sufre la enfermedad celiaca –algo que actualmente suele suceder en la infancia– debe seguir una dieta estricta con total ausencia de gluten durante toda la vida, con el objetivo de lograr una recuperación de las vellosidades del intestino delgado (encargadas de absorber los nutrientes de los alimentos) y observar una desaparición de los síntomas. Eso sí, no se trata de una dieta como las de adelgazamiento, que permiten de vez en cuando algunas excepciones. En el caso de los afectados por esta enfermedad, el consumo continuado de pequeñas cantidades de gluten puede provocar alteraciones y trastornos importantes. Esto no quiere decir, sin embargo, que no se puedan dar un capricho en Navidad.

En este sentido, la Associació Celiacs de Catalunya (ACC), que hace un seguimiento intensivo de los productos y alimentos adecuados, ha organizado diversos talleres orientados a que las personas celiacas puedan celebrar las fiestas navideñas, gastronómicamente hablando, por todo lo alto. Por ejemplo, el próximo 1 de diciembre se impartirá en el aula del mercado de la plaza de Cuba de Mataró un curso de cocina de Navidad apta para celiacos a cargo de los chefs Esther Bedman y Carlos Milán, fundadores de Alatria, una empresa de catering que elabora platos sin gluten.

Más tarde, el 13 de diciembre se celebrará en la Escola d'Hoteleria i Turisme de Barcelona (EHTB) un curso de pastelería sin gluten a cargo de Sergi Vela, profesor de la escuela y ganador de la edición del 2010 del concurso al mejor pastel de chocolate del mundo. Vela enseñará cómo elaborar recetas como un *financier* de almendra, un brazo de gitano y madalenas de chocolate y naranja, así como dulces



Una de las carrozas que desfilaron en la Cabalgata de Reyes de Barcelona.

NUEVA EDICIÓN DE LA INICIATIVA 'CAP NEN CELIAC ES QUEDI SENSE CAMELS'

LA ACC PIDE DE NUEVO QUE LOS CARAMELOS DE LAS CABALGATAS SEAN APTOS PARA CELIACOS

LA ENTIDAD RECUERDA A LOS MUNICIPIOS QUE ESTAS GOLOSINAS NO SON MÁS CARAS

típicamente navideños como el roscón de Reyes o el turrón, en este caso de vainilla y pistachos.

CABALGATAS APTAS

Por otro lado, la ACC ha puesto en marcha de nuevo la campaña *Cap nen celiac es quedi sense caramels*, una iniciativa en la que la asociación pide a los ayuntamientos que los caramelos que reparten durante las cabalgatas de los Reyes Magos no estén elaborados con gluten (el 70% de los productos procesados contienen esta sustancia ya que se usa para transportar aromas, colorantes, espesantes o aditivos). La ACC, que pone a disposición de los gobiernos municipales una lista de fabricantes, recuerda que no son más caros que los otros y que, por lo tanto, esta acción no comportará ningún trabajo ni gasto extra. En cambio, sí que permitirá a todos los niños de su municipio disfrutar al máximo de la Navidad. ☺



la tribuna

Mª Isabel TORRES LÓPEZ
PROFESORA TITULAR DE BIOLOGÍA CELULAR
DE LA UNIVERSIDAD DE JAÉN

MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS CELIACOS

La enfermedad celiaca (EC) se define como una alteración de la mucosa del intestino delgado proximal, asociada con una intolerancia permanente al gluten. La ingestión de gluten por pacientes con esta enfermedad conduce a una cascada de reacciones inflamatorias, y lesión intestinal, cuya consecuencia más importante es una disminución en la absorción de nutrientes. El modelo patogénico más aceptado se centra en los mecanismos de la inmunidad adaptativa que dependen de la estimulación de los linfocitos T CD4+ de la lámina propia por péptidos de gluten modificados y presentados junto a moléculas HLA-DQ2/DQ8, con producción de un perfil de citoquinas proinflamatorias, en especial IFN-gamma, y del efecto tóxico directo del gluten sobre el epitelio, mediado por la inmunidad innata, con in-

mente frecuentes entre los pacientes con enfermedad celiaca. Hoy se están buscando nuevas estrategias con el fin de encontrar nuevas terapias para reducir o eliminar los epitopos tóxicos del gluten. Nuestro objetivo principal es la identificación de nuevas variedades de cereales con un perfil de inmunotoxicidad reducido, lo que puede contribuir a mejorar la calidad y variedad de alimentos para la dieta celiaca.

Los estudios de inmunotoxicidad en la enfermedad celiaca se han centrado en el gluten de trigo, sin embargo, poco se sabe sobre el efecto de otros cereales tóxicos tales como la cebada y algunas variedades de avena. La identificación de variedades de cebada y avena con un perfil de toxicidad reducida puede contribuir a enriquecer una dieta sin gluten y mejorar la calidad nutricional y de salud de los pacientes ce-

Identificar nuevas variedades de cereales con un perfil de toxicidad reducida puede enriquecer la dieta celiaca

ducción de alteración en los enterocitos, y citotoxicidad mediada de los linfocitos intraepiteliales.

Los péptidos inmunogénicos principales de gluten pertenecen a una familia de proteínas ricas en prolina y glutamina, llamadas prolaminas. La EC es desencadenada por los péptidos derivados de la fragmentación de las prolaminas, que no son digeridos por las proteasas humanas. El único tratamiento disponible para los pacientes con EC es una dieta estricta libre de gluten de trigo, cebada, centeno y algunas variedades de avena. Sin embargo, esta dieta es compleja de seguir, ya que el gluten es un aditivo ubicuo en la mayoría de los sectores de la industria de alimentos preparados. Por esta razón, las transgresiones dietéticas son relativa-

En nuestros trabajos de investigación publicados en revistas internacionales hemos realizado análisis in vitro mediante cultivos de biopsias procedentes de enfermos celiacos que nos han permitido la identificación, selección o la producción de variedades de cebada y avena con niveles bajos de proteínas de gluten nocivos mediante la utilización de anticuerpos como indicadores de la reactividad o no de las distintas variedades de avena y cebada. Estos anticuerpos suponen una herramienta fiable para detectar las variedades potencialmente seguras para los celiacos. La incorporación de cebada y avena con una toxicidad baja puede ampliar la variedad de alimentos y bebidas que pueden ser toleradas por los pacientes celiacos. ☺

ProCeli
15 años
SIN GLUTEN
1997-2012

ProCeli dispone de más de 40 productos **SIN GLUTEN**.
¡Entra en nuestra web y podrás obtener más información!

www.ProCeli.com

