

La celiàquia

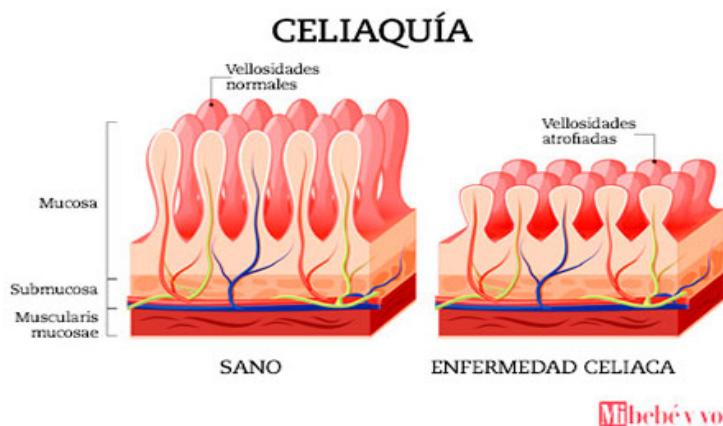
La celiàquia, una malaltia no contagiosa en la qual no es pot menjar gluten.

La malaltia:

És la reacció a ingerir gluten, una proteïna present al blat, el sègol, l'ordi, la civada, l'espelta, el kamut i el triticale.

Què passa?

Menjar gluten a les persones celíacques els provoca una lesió a l'intestí prim, que els afecta a l'hora d'haver de digerir aliments.



Hi ha molta gent que treballa a l'hostaleria, que no té informació sobre aquesta malaltia i que deuria de tindre perquè hi ha molta gent celíaca, (1 persona de cada 100 és celíaca) i perquè així poden guanyar més diners.

Causas :

Es desconeix amb exactitud per què una persona desenvolupa la malaltia celíaca, però se sap cert que existeixen factors genètics que predisposen a la seva aparició.

Síntomes :

La celiaquia se sol manifestar durant la infància però pot aparèixer a qualsevol edat. Hi ha gent celíaca amb un o més símptomes i també gent asimptomàtica. La celiaquia hi ha que trobar-la el més prompte millor. Alguns símptomes són diarrea, mal de panxa o anèmia.

Tractament:



Una persona celíaca necessita una dieta especial durant tota la seua vida. No pot ingerir gluten. Però cal tindre en compte que tot no és no menjar gluten, perquè hi ha una cosa anomenada **contaminació creuada**. La contaminació creuada es pot produir:

Quan les mans del manipulador d'aliments no estan netes.

Quan els utensilis i les superfícies de preparació no es netegen després d'acabar un procés.

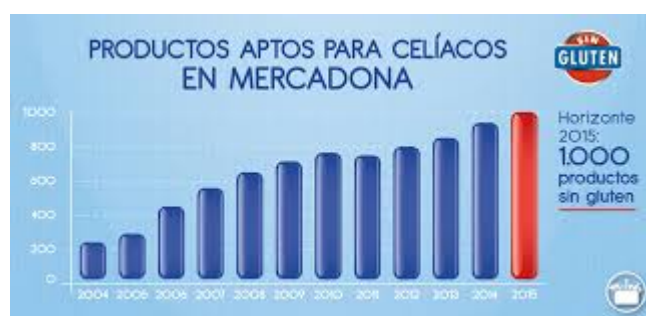
Quan s'emmagatzemen productes envasats sense tapa.

Quan en una fàbrica s'hi produeixen aliments amb gluten i sense gluten.

Per això, sempre a l'hora d'anar a un restaurant o a cap lloc a menjar fora de casa, cal preguntar sobre la higiene de la cuina i sobre els aliments. Quan una persona celíaca va a menjar per exemple unes creïlles fregides, ha de preguntar si l'oli és net; si l'oli és net, no passa res però si no, o no ho menja o pregunta que han fregit abans d'allò que va a menjar. Si abans han fregit croquetes amb un arrebossat amb gluten etc, és convenient que la persona celíaca no s'ho menje.

Productes :

Tampoc hi ha que pensar que no es pot menjar res, ara hi ha molts productes sense gluten als supermercats i als forns sense gluten.



El que passa al tindre que anar a un forn especial per a celíacs, és que costa més diners. Per això, vaig a entrevistar al pare d'una xiqueta que és celíaca:

P: A l'hora d'anar a comprar, et resulta difícil?

R: No, el que passa és que tinc que organitzar-me la setmana.

P: Vas a cap lloc en especial a comprar?

R: Sí. A un forn situat a Montcada.

P: Et gastes més diners?

R: Em gaste més diners.

P: Quant costa una barra de pa sense gluten?

R: 2 euros. Com que la producció és més baixa, poden ficar el preu que vulguen.

P: Hi ha altres productes al forn?

R: Al forn hi ha magdalenes, ensaïmades, rosquilletes inclús pastissets. És igual que en un forn amb gluten, però sense.

Associacions :

FACE és la federació d'associacions de celíacs espanyola que ajuda a la investigació de la celiàquia, ajuda als socis donant-los la informació actualitzada, dóna llistes dels aliments que pot menjar un celíac i va als restaurants a ajudar-los. FACE també etiqueta productes. Està formada per les associacions de les C. Autònomes.



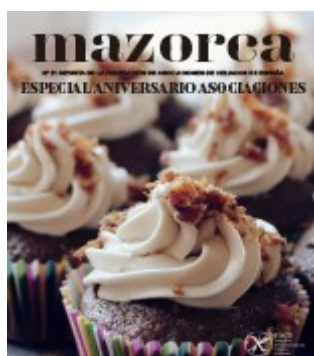
Aquesta és la de la C. Valenciana.



També està el símbol europeu.

Alguna gent diu que hi poden haver possibles cures per a la malaltia celíaca però de moment no hi ha cap certa.

Alguns models es fiquen a menjar sense gluten per a aprimar, però només hi ha que menjar sense gluten si t'ho demana un metge.



FACE fa una revista dos vegades a l'any anomenada Mazorca.

Marta Peris 6é.