

ALIMENTACIÓN

CELIACOS

LA NORMATIVA «ANTI GLUTEN» DESATA LA POLÉMICA

De las 450.000 personas que padecen intolerancia al gluten en nuestro país, sólo el 10% está diagnosticado. Actualmente, el único tratamiento posible consiste en llevar una dieta muy estricta de por vida y muy cara. La entrada en vigor del reglamento sobre el etiquetado de los alimentos sin gluten no satisface a los afectados

Beatriz Muñoz • MADRID

No existe una pastilla que pueda conseguir que un celiaco deje serlo. A día de hoy, el único tratamiento fiable está en seguir una dieta estricta sin gluten durante toda la vida. La desconfianza hacia muchos alimentos que pueden hacerles daño es su principal caballo de batalla. Pese al desconocimiento de la mayoría, la doctora Pilar Riobó, jefa asociada de la Sección de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid, explica que «es una alergia a una proteína muy frecuente. De hecho, una de cada 150 personas en nuestro país es celiaca». En concreto, se estima en España que la intolerancia al gluten agrupa a 450.000 personas, si bien sólo el diez por ciento está diagnosticado.

Presente en diversos cereales como el trigo, el centeno, la cebada y la avena, el gluten es una componente que resulta realmente difícil sortear, sobre todo porque cada vez se emplea en más alimentos que parecen imprescindibles para el consumidor. Tal y como explica la doctora Enriqueta Román, jefa del Servicio de Pediatría del Hospital Puerta de Hierro-Majadahonda de Madrid, «nuestra cultura es de trigo. Además, puede haber algunos alimentos que se contaminen en la propia cadena de producción». En esta misma línea se sitúa la doctora Riobó, quien añade que «dado que el gluten es muy barato, hay muchos embutidos como el jamón de york que aunque no deberían tenerlo, lo incluyen para aumentar el volumen del producto».

INICIATIVA

Con el fin de evitar esta problemática, el Ministerio de Sanidad y Consumo ha dado luz verde a la entrada en vigor del reglamento comunitario de etiquetado de alimentos sin gluten. Un hito histórico para la mejora de la calidad de la vida de estos enfermos. La norma contempla que se podrá etiquetar como «sin gluten» cualquier alimento convencional (no específico para celiacos) cuando en su composición, el contenido del gluten no supere los veinte miligramos por kilo. Esto abrirá un gran abanico de posibilidades de elección,

ya que hasta ahora disponían sólo de 4.000 productos seguros para la cesta de la compra. Aproximadamente, el 70 por ciento de los alimentos en el mercado no contiene gluten. Sin embargo, en la mayoría no se indicaba la ausencia de gluten al no existir un límite legal, con lo que muchos celiacos no se atrevían a compararlos. Este aumento sustancial de productos seguros tendrá, según el Ministerio, una gran repercusión en el bienestar de estos pacientes, ya que dispondrán de una mayor capacidad de elección que se traducirá en un mayor ahorro en la cesta de la compra, estimado en un 30 por ciento. Dispondrán, además, de una mayor variedad de productos que permitirá diversificar la dieta. Es justo ahí, en los precios, donde se encuentra el principal quebradero de cabeza para los afectados. «El coste de los productos sin gluten es un problema sin resolver. Hay una discriminación, ya no de los celiacos españoles en relación a los del resto de Europa, sino entre las diferentes Comunidades Autónomas. Por ejemplo, en Castilla y León y en Navarra, les conceden una ayuda económica anual para la compra de este tipo de productos», relata Pedro, un celiaco de 26 años.

EN CONTRA

Pese a la iniciativa del Ministerio de Sanidad y Consumo, el reglamento los afectados se muestran contrarios. Manuela Márquez, directora de la Asociación de Celiacos de Madrid, opina que «es totalmente necesaria una normativa sobre el etiquetado de los productos sin gluten, pero tenerla a cualquier precio no significa avanzar, sino retroceder». Permitir que el almidón de trigo o la avena puedan

emplearse para la elaboración de estos productos, supone, para la Asociación de Celiacos de Madrid, un retroceso «porque en España se había conseguido que ninguno de estos ingredientes, nocivos para la salud de los celiacos, formasen parte de las fórmulas de los productos "sin gluten"». De esta forma, «las personas celiacas tendrán que comprobar si toleran o no estos productos, con el riesgo que esto implica», advierte Márquez.

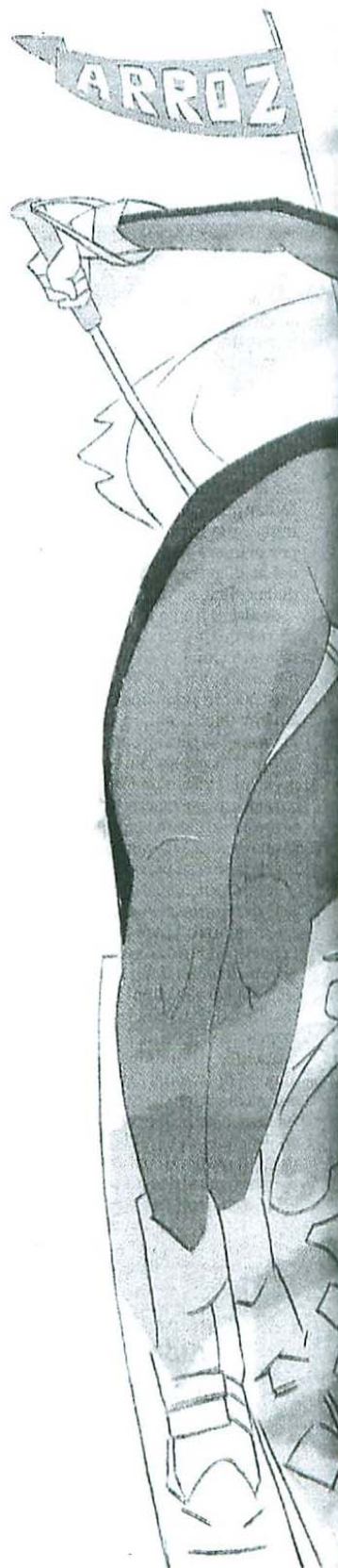
Respecto a que el número de productos etiquetados sin gluten podría duplicarse en un año, Márquez considera que «al ser opcional la aplicación del reglamento en los productos de consumo normal, muchos fabricantes preferirán no incluir la mención "exento de gluten" para evitar controles por parte de la administración, el coste de las analíticas por parte de los laboratorios, etc».

SÍMBOLO INEXISTENTE

El etiquetado, principal soporte de información para los afectados, y que el Ministerio quiere reconocer con un símbolo (todavía no está disponible) para saber si el alimento contiene gluten, Márquez se pregunta si «¿será el mismo para todos los que están comercializados en España incluidos los importados? ¿Seguirá existiendo el logo de Marca de Garantía "controlado por FACE" que tiene establecidos otros límites de contenido de gluten?».

Por último, Márquez comenta que «cualquier iniciativa que se tome en este sentido ha de garantizar la seguridad del colectivo celiaco y no, como ocurre con el reglamento europeo, poner en riesgo su salud, algo que no ocurría con el Real Decreto que elaboró el Ministerio de Sanidad y que, desgraciadamente, fue rechazado por la Unión Europea». Pese a que la Organización Nacional de Consumidores y Usuarios (OCU) se congratula de la adopción de esta norma que regulará todo el mercado europeo y que, de aplicarse de forma correcta, resolverá los problemas a los que hoy en día se enfrentan los enfermos, a juicio de la OCU, hay algunos aspectos mejorables en el nuevo reglamento.

(Continúa en la página siguiente)



ALIMENTACIÓN

RAUL

LA ENTREVISTA DE MARTA ROBLES



Isabel Tocino

● Ex ministra de Medio Ambiente

«Es una enfermedad muy llevadera»

-Escribió un libro en primera persona «Mi hija es celiaca». ¿Cómo y cuándo lo descubrió?

-Tardamos mucho tiempo. Hasta los seis meses no sabíamos qué era lo que tenía la niña e íbamos de médico en médico hasta que uno me dijo: «Tu hija es celiaca». Aunque no sabía lo que me estaba contando, me quedé muy tranquila, porque al menos alguien sabía lo que le pasaba.

-¿Qué significa ser celiaco?

-Tener, de nacimiento, una intolerancia al gluten, que es un componente que poseen las harinas de trigo, centeno, cebada y avena. O sea, que todos los productos que lleven alguno de estos componentes no pueden estar en la dieta de estas personas, ni de niños ni de adultos, porque es una enfermedad crónica. No se cura con el tiempo.

-Es una enfermedad?

-A mí me gusta hablar de enfermedad, aunque hay quien no lo considera tal, porque es mucho más que una alergia. Es una intolerancia. Les falta una enzima y tienen las paredes del intestino delgado constituidas de otra forma, que hace que no toleren la alimentación que lleva gluten.

-Supongo que no será lo mismo descubrir que una persona es celiaca ahora que hace treinta años, ¿verdad?

-Sin duda. Para empezar, hoy en día a los niños no se les da gluten hasta pasado el año, con lo que se consigue que durante el primer año de vida, que es tan importante para su desarrollo, no se afecte a su intestino.

-A excepción de la dieta, ¿llevan una vida normal?

-Al llevar una alimentación distinta y tener siempre esa limitación, no es que cambies tus hábitos de vida, pero sí sabes que tienes que comer el producto adecuado y que a lo mejor no está en todos los restaurantes o pastelerías.

-¿Requiere medicación?

-No. Es una enfermedad muy llevadera, pero siempre y cuando estés dispuesto a seguir el régimen adecuado, para no tener unas consecuencias que pueden ser



«Si no se sigue la dieta adecuada, se pueden producir patologías muy graves, incluidos ciertos tipos de cánceres»

muy negativas para la salud. Aunque hay personas que no la consideran enfermedad, si no se descubre y no se sigue la dieta adecuada, puede derivar en patologías mucho más graves, incluidos ciertos tipos de cánceres y puede ser letal.

-¿La enfermedad es hereditaria?

-No se sabe. Puede tener un componente genético y que no haya ninguna manifestación clínica. Con lo cual, a lo mejor usted no es celiaca a la vista y sin embargo, puede transmitirlo.

-¿Qué sucede si un celiaco come algún producto con gluten?

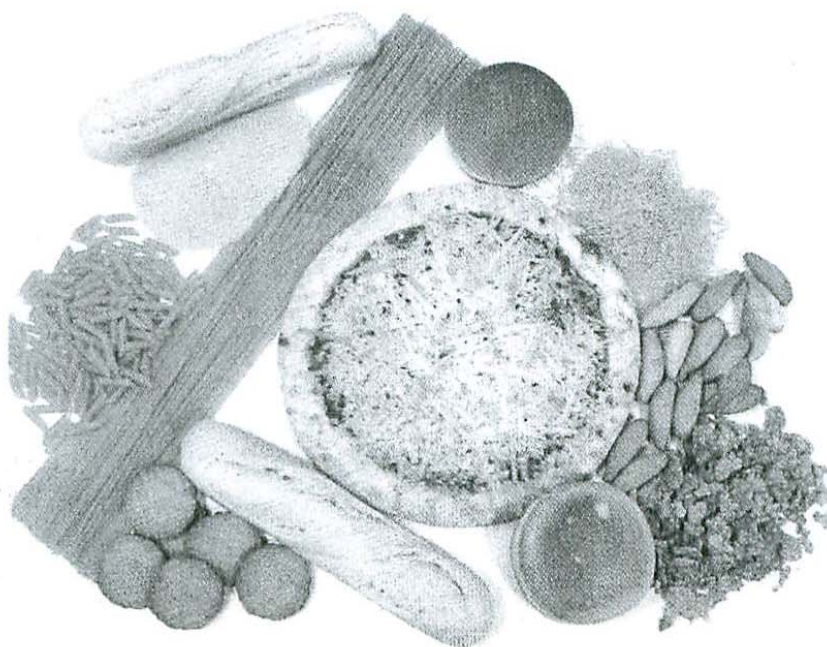
-Como no hay una reacción inmediata, cuando se es niño y aún no se tiene formado el intestino, se producen unas diarreas sin control. Aunque no se vean los efectos, el intestino se va dañando y puede ser fatal.

Estrella Damm Apta para Celíacos es la primera cerveza que ayuda a normalizar la vida social de las personas celíacas y que mantiene el mismo sabor y respeta las propiedades de la cerveza «de siempre». Acercar la cerveza a colectivos que no podían tomarla se ha convertido en uno de los mayores logros de Damm y es un hito fundamental en su compromiso con estas personas. Según Enric Crous, director general de Damm, «las personas celíacas consideraban una utopía poder beberse una cerveza con sus amigos ya que uno de sus principales componentes es la cebada. La llegada de Estrella Damm Apta para Celíacos supone un cambio de vida importante para estas personas». En su compromiso con las personas, Damm trabaja para acercar la cerveza a los colectivos que no pueden tomarla. La cerveza sin alcohol fue uno de sus grandes logros y desde 2004, empezó a dedicar recursos para conseguir comercializar una nueva cerveza apta para celíacos. La investigación, se inició de manera interna, pero enseguida se buscó el apoyo de la Unidad de Gluten del Centro Nacional de Biotecnología del CSIC, con la que se ha estado trabajando desde el 2005 con el objetivo de convertir la cerveza en un producto accesible para todo tipo de personas, incluidos los celíacos. El resultado de este proceso ha sido posible en parte, gracias a un sistema analítico que el Centro Nacional de Biotecnología del CSIC ha desarrollado para el análisis del gluten hidrolizado (roto en fragmentos) en los alimentos. Este sistema, denominado ELISA R5 competitivo, se ha utilizado para analizar más de 1.000 alimentos en los que el gluten está hidrolizado. La cerveza salió al mercado en noviembre de 2006.

Estrella Damm Apta para Celíacos contiene unos niveles de gluten aceptables para los intolerantes al gluten con menos de 6 ppm (partes por millón), muy por debajo de las 20 ppm aceptadas por el Codex Alimentarius. Además, mantiene los mismos niveles de alcohol que Estrella Damm (6,4 por ciento), por lo que se recomienda un consumo moderado. Su precio es asequible, aproximadamente 0,95 euros, a diferencia de otros alimentos aptos para celíacos, que suponen un coste muy superior a los productos estándares.



C.PASTRAND



nada». Por ello, lo más seguro «es hacer una dieta a base de productos naturales como frutas, verduras, carne, huevos, leche, pescado y cereales sin gluten como el arroz y el maíz», recomienda Riobó. El consumo de determinadas bebidas tampoco puede pasar desapercibido para un celiaco. «Pueden tomar ron de azúcar, pero no whisky ni cerveza», añade. Dado que es una patología con una base genética, Román explica que «si en el momento en el que al niño se le empiezan a incluir productos con gluten en la dieta entre los seis y los ocho meses, y continúa con la lactancia materna, las últimas investigaciones sugieren que de alguna forma puede protegerle contra el desarrollo de la enfermedad».

Miguel A. Almodóvar