



La malaltia celíaca ja era coneguda des de l'antiguitat; al segle II aC, Areteu de Capadòcia descriu una malaltia similar a l'actual. Al segle XIX, l'any 1888 el Dr. Samuel Gee descriu la clínica de la malaltia i proposa denominar-la celiàquia, paraula que prové del grec Koilia, que vol dir ventre. Durant els anys de la Segona Guerra Mundial el Dr. Dicke va demostrar que la toxicitat d'alguns cereals era la causa de la malaltia i que aquesta toxicitat radicava en la fracció proteica denominada gluten que contenen uns cereals determinats, com ara el blat, la civada, l'ordi, el sègol, el kamut, l'espelta i el triticale.

què és la malaltia celíaca? què es pot i què no es pot menjar?

Què és el gluten?

Les proteïnes formen part dels cereals perquè són el material de reserva que la planta té per al seu propi creixement i estan formades per gluten (85 %), albúmines i globulines (15 %). Les albúmines i globulines no són tòxiques per als pacients celíacs i es poden separar fàcilment del gluten per la solubilitat en aigua que tenen.

El gluten està format per glutenines, prolamines i una petita part de lípids i aigua. Les prolamines contenen la part tòxica per als pacients celíacs i reben diferents noms en funció del cereal en què es troben: gliadina (blat), hordeïna (ordi), secalina (sègol) i avenina (civada).

El responsable de la lesió intestinal: el gluten

La digestió incompleta de les prolamines tòxiques per part dels pacients celíacs genera els pèptids responsables de la lesió intestinal. En condicions normals el nostre tub digestiu s'exposa a un amplíssim nombre de substàncies derivades de la ingestió d'aliments. El tub digestiu està dotat de barreres físiques i químiques que li donen protecció i poden digerir possibles antigens d'origen alimentari o bacterià mitjançant les secrecions gàstriques i els enzims. Generalment, el sistema immunitari gastrointestinal reconeix i tolera proteïnes, pèptids, components cel·lulars, etc. i desplega respostes immunitàries generals i específiques enfront d'antigens exògens. En la malaltia celíaca, la combinació de vulnerabilitat genètica amb un element desencadenant desconegut permet al sistema immunitari desenvolupar una resposta alterada contra la mucosa de l'intestí prim quan s'exposa al gluten, i aquesta resposta pot generar una lesió greu de la mucosa intestinal. Com a conseqüència de tot l'anterior queda afectada la capacitat d'absorció dels nutrients dels aliments en el tracte digestiu amb una repercussió clínica i funcional que dependrà de l'edat i la situació fisiopatològica del pacient. Els símptomes més

freqüents són: diarrea, pèrdua de pes, distensió abdominal, vòmits, dolor abdominal recurrent, canvis en el caràcter, anèmia i falta de creixement en els nens.

És gaire freqüent, la malaltia celíaca?

Els estudis de prevalença més recents realitzats en la població pediàtrica a Europa donen xifres al voltant d'un celíac per cada 150 individus de la població general.

L'absència de lactància materna, la ingesta de dosis elevades de gluten i la introducció primerenca d'aquests cereals en la dieta de persones susceptibles són factors de risc per al desenvolupament de la malaltia. A tot això hauríem d'afegir les alteracions genètiques que pateixen els cereals pels mètodes actuals d'agricultura intensiva, que posen a prova constantment el nostre sistema digestiu.

Com es diagnostica?

El diagnòstic de la malaltia celíaca s'elabora mitjançant una combinació d'avaluacions clíniques, analítiques i histològiques. En aquest últim punt, la biòpsia de l'intestí prim per valorar l'atròfia de les vellositats intestinals representa encara avui dia la confirmació definitiva de la malaltia.

Dieta sense gluten.

Com es pot confeccionar un menú sense gluten?

La dieta estricta sense gluten és, avui, l'únic tractament que té el pacient celíac per recuperar-se de la lesió intestinal.

Deixar-se assessorar per un professional és important per fer una dieta equilibrada, variada i per prevenir les transgressions dietètiques involuntàries.

Victòria García Framis
Doctora en Biologia i Dietista

www.vicgarciaframis.com



Exemple de menú per a un dia (nen de 12-14 anys):

Esmorzar

- 1 peça de fruita
- Cereals d'arròs, amarant i quinoa* amb un got de beguda d'arròs*

Mig matí

- Pa de farina de blat de moro amb avocat i mermelada de nabius*
- Te de tres anys*

Dinar

- Amanida d'arròs basmati* amb germinats d'alfals*, tomàquets, raves, rúca, pastanaga, xúcrut... amb oli d'oliva verge*
- Mussaca de verdura (albergínia, ceba, xampinyons, pebrot, tomàquet) i rap amb beixamel i formatge ratllat parmesà
- Pinya natural

Mitja tarda

- Pa de pessic casolà amb farina de fajol, nous*, xocolata negra* i canyella*
- Un got de beguda d'ametlles*

Sopar

- Crema de carbassa, ceba, patata amb alga arame* i una cullereta de postres de sèsam mòlt*
- Croquetes de mill* i tonyina amb unes gotes de genmai miso*
- Quefir*

* tots aquests productes els trobaràs a Marsan



aliments que contenen gluten

- Farines de blat, civada, ordi, sègol, kamut, espelta i triticle (híbrid de blat i sègol)
- Pa, brioixeria, pastissos, galetes i altres productes de pastisseria elaborats amb les farines esmentades abans
- Pastes alimentàries (macarrons, espaguetis...) elaborades amb les farines esmentades abans
- Llèts maltades i aliments maltats
- Xocolates (excepte les autoritzades)
- Infusions i begudes preparades amb cereals: cervesa, malta, whisky, aigua d'ordi...
- Productes manufacturats que tinguin en la seva composició qualsevol de les farines esmentades abans en qualsevol forma (midons modificats, fècules, proteïnes; farines com, per exemple, sopes de sobre, natilles, gelats, caramels...)
- Excipients d'alguns fàrmacs

El codi alimentari estableix en 20 ppm com a límit màxim de contingut en gluten perquè un producte sigui considerat sense gluten.

aliments sense gluten

- Llet de vaca i el seus derivats: formatges, iogurts, quefir... (es recomana evitar-los fins que el pacient recuperi la mucosa intestinal). És interessant introduir altres alternatives com la llet de cabra o les begudes vegetals (soja, mill, quinoa, arròs)
- Arròs en totes les seves varietats (vermell, negre, salvatge, basmati, gessamí...)
- Farines de quinoa, amarant, mill, fajol (trigo sarraceno), blat de moro, sorgo i tef
- Farines de patata, de tapioca i de llegum
- Carns, peixos, marisc i ous
- Verdura, aigua, fruites, hortalisses, tubercles
- Llegums
- Pa, brioixeria, pastissos, galetes i altres productes de pastisseria elaborats amb les farines esmentades abans
- Pastes alimentàries (macarrons, espaguetis...) elaborades amb les farines esmentades abans
- Fruits secs naturals i torrats sense sal
- Llavors (sèsam, carbassa, gira-sol)
- Sucre, mel, melassa
- Olis (d'oliva, de llavors) i mantega
- Tofu, genmai miso, hachio miso, tamarí (cal veure'n els ingredients)
- Sal, vinagre i espècies naturals en gra sense moldre
- Llevat natural (Saccharomyces)

aliments que poden contenir gluten

- Embotits
- Pernil cuit
- Formatges de sabors per untar, iogurts amb trossos de fruita
- Patés de fetge i vegetals
- Caramels
- Succedanis de cafè i de xocolata
- Fruits secs torrats amb sal
- Gelats
- Aliments a granel
- Aliments elaborats artesanalment

