

LA GUERRA AL GLUTEN

M. TORRALBA. Celíacs de Catalunya

L *A intolerància al gluten que pateixen algunes persones les obliga a ingerir una dieta lliure d'aquesta substància proteica. Això obliga a un control ben estricte del procés d'elaboració dels productes que poden consumir aquests malalts, ja que tot sovint hi són presents sense un etiquetatge que ho adverteixi clarament. Les associacions de malats lluiten aferrissadament per aconseguir una normativa que garanteixi la seva qualitat de vida.*



La intolerància al gluten que pateixen algunes persones —no tan sols els infants com es creia fins no fa gaire— rep el nom de *malaltia celíaca* i dona com a resultat l'atròfia de les vellositats en la mucosa del budell prim, a més d'altres símptomes clínics.

La incidència de la malaltia estava al voltant de 1:1.000, però els últims *screenings* realitzats ens diuen que ha passat a ser de 1:300, 1:200. Les prolamines nocives per als celíacs són les HORDEÏNES (ORDI), SECALINES (SÈGOL), AVENINES (CIVADA) I GLIADINES (BLAT), però a la indústria alimentària el sinònim preferit és gluten.

El celíac necessita fer una **dieta lliure de gluten tota la seva vida**, per evitar una lesió que provoca desnutrició, mala absorció i altres conseqüències, ja que el risc de desenvolupar neoplasmies malignes augmenta en els celíacs no tractats o bé en els que no segueixen una dieta correcta sense gluten.

S'està parlant molt de quins són els límits de tolerància en la ingesta de gluten per a un celíac però no hi ha una resposta clara ni ferma. Estudis recents ens diuen que ingerir més de 10 mg de gluten per dia és perillós, però és ben clar que és pràcticament impossible mesurar-ho i és per això que les associacions vetllem per controlar la correcta elaboració dels productes que poden consumir els celíacs ja que el gluten i les proteïnes de blat no estan definides com a «additius alimentaris», però s'utilitzen, i ben sovint, en aliments lliures de gluten per naturalesa, amb la qual cosa mai no podem estar segurs.

L'AOECS (Federació Europea d'Associacions de Celíacs) ja va informar a la Comissió del Codex Alimentari, des del setembre de 1991, sobre l'augment de l'adhesió a molts aliments de gluten de blat per raons tecnològiques (per espessir, com a font de proteïna barata, etc.). Per exemple, a Ho-

landa s'està intentant utilitzar gluten de blat com a cobertura durant la producció de formatge i, encara que després s'elimini i es substitueixi per cera, no es podria saber quin ha estat el seu procés d'elaboració.

Per això hem sol·licitat al Comitè del Còdex per a l'etiquetatge d'Aliments que accepti que els cereals que portin gluten (blat, sègol, civada, ordi, espelta...) i productes derivats siguin sempre declarats si han de ser utilitzats com a ingredients o additius.

Fins a aquí alguns dels perills amb què s'enfronten els celíacs i que les associacions pal·liem fent controls analítics dels aliments, tant els elaborats amb productes lliures de gluten per naturalesa, com l'arròs, el blat de moro, la patata, pel perill de contaminació durant la manipulació, com els productes elaborats per fabricants especialitzats i els productes de la nostra Llista d'Aliments i, encara que actualment no hi ha cap mètode analític validat, Celíacs de Catalunya gaudeix des de fa dos anys d'un conveni amb el Laboratori Municipal de Barcelona amb el qual realitzen controls d'una àmplia selecció d'aliments emprant no sols la tècnica ELISA, sinó també d'altres amb les quals es confirmen i detecten insignificants quantitats de gluten. A més, s'estan mantenint al dia de les investigacions sobre les diverses tècniques utilitzades pel Grup de la Prolamina, creat el 1985 per la FAO i format per científics d'Alemanya, Anglaterra, Àustria, Espanya, Holanda, Irlanda, Itàlia i Suïssa que treballen per trobar el mètode més idoni. Malgrat això, a vegades veiem publicats resultats exposats sense rigor.

Per això a Celíacs de Catalunya no deixem de lluitar per aconseguir que els fabricants en general elaborin i etiquetin els seus productes amb total claredat, que en definitiva només és una lluita per aconseguir una òptima qualitat de vida per als celíacs.