

¿HAY QUE SER RICO SI ERES CELÍACO?

Celíaca ¿Qué es eso? Estoy convencida de que muchos de vosotros conocéis a alguien que es celíaca y no sabéis muy bien que le pasa. Pues mirad, la Celiaquía es una enfermedad hereditaria, que consiste en que tu cuerpo tiene intolerancia al gluten, que es una proteína que está en muchos alimentos. Aunque produce trastornos alimenticios, es muy sencilla de llevar.

Cada día hay más gente celiaca (actualmente el 6% de la población lo es). Más o menos se sabe que unas 40000 personas en España son celíacas (entre las que me incluyo yo, por ejemplo). Lo soy desde los 15 meses y lo que supone es que, simplemente, me he tenido que acostumbrar a controlar lo que como, mirando sus ingredientes tratando de evitar que lleven gluten.



Desde el punto de vista de la salud, el único problema grave que tiene esta enfermedad aparece cuando no eres consciente de la situación e ingieres alimentos que contienen gluten. Cuando le digo a la gente que soy celiaca, muchos me preguntan qué me pasa cuando como alimentos que no debo, pensando en una intoxicación

grave, pero lo cierto es que, simplemente, me pongo enferma de gastroenteritis y en unos días se pasa y hay que seguir con la dieta normal.

Por otro lado, como en otras muchas enfermedades, también ésta tiene problemas adicionales, como son erupciones de piel. Yo, por ejemplo,

recuerdo que cuando era pequeña tenía dermatitis en los brazos, porque al no comer cereales o productos que contienen gluten, tengo carencia de ciertas vitaminas y mi cuerpo reacciona así. Con el tiempo, la dermatitis fue desapareciendo y hoy en día ya no tengo nada. También es verdad que mí me sucedió esto, pero en otras personas la celiaquía puede afectar de otra manera distinta.



Al ser una enfermedad relacionada con los problemas alimenticios (que es una rama de la medicina que se lleva estudiando, relativamente, poco tiempo), poco a poco se van descubriendo cosas que hace 18 años se desconocían por falta de investigación. Aun así, se considera que es probable que la celiacía no sea una enfermedad “moderna”, sino que existió desde siempre, como tantas otras que van apareciendo, ahora pero que ya existían en el pasado, lo que pasa es que por falta de investigación no se conocían.



Aunque la celiacía se basa en la dieta también tiene otros problemas, no de salud, sino de adecuación del día a día, como pueden ser a la hora de salir a cenar, o de irse de viaje. Yo personalmente, voy siempre con unas rebanadas de pan en el bolso (por si acaso). Si un día como fuera de casa o si me voy de viaje, siempre llevo pan y galletas para poder desayunar. Es un poco latoso porque siempre tienes que estar pendiente de dónde comes y de qué forma está hecha la comida, pero una vez que te acostumbras, no tiene

mayor importancia.



Poco a poco el ser celíaco se convierte en una forma de vida a la cual te vas acostumbrando y puedes hacer todo lo que te apetezca.

Lo que sí se ha convertido en un verdadero problema está en el coste que tiene esta enfermedad,

porque es muy sencillo seguir una dieta sin gluten, pero es más complicado poder pagarse los alimentos especiales para celíacos.

Cada persona celiaca se gasta sobre 1500 € al año en alimentos básicos como el pan, galletas, harina, cereales, tartas (en contadas ocasiones),... Con la subida del IVA el Gobierno decidió aplicar el IVA superreducido al pan al considerarlo un bien de primera

necesidad, pero el resto de los productos se gravan con el 21%, lo que supone un grandísimo gasto, porque se igualan unas galletas a una barra de labios.

Al menos, el conocimiento sobre la enfermedad está extendiéndose mucho. La Sociedad, en este aspecto, avanza muy rápido. Todavía me acuerdo cuando salía a comer con mis padres y los camareros no sabían qué era eso de la celiaquía y no existía (ni por asomo) el pan especial para celíacos. Hoy en día, numerosos supermercados ya ponen en sus productos la etiqueta de “sin gluten”. Un claro ejemplo de esto es el McDonald's, donde



ahora puedo ir a comer una hamburguesa sin necesidad de llevar pan, porque ya lo tienen especial y al mismo precio que las normales. Otras empresas, como Bimbo, han sacado pan de molde para celíacos, también pero hay una gran diferencia, es mucho más caro y no está precisamente bueno.

Lo que más asombra a la gente (yo incluida) es la diferencia tan abismal de precios entre productos. Mientras que una barra de pan cuesta 60 céntimos, el pan para celíacos cuesta 4.60 €. En las galletas, la diferencia es de un euro y medio y así, con todo, sean macarrones, pizzas, tartas, harina, etc.

Aunque se va avanzando (como decía antes), hay muchas cosas por mejorar. Por ejemplo, lo que sí me gustaría a mi y a muchísima gente como yo, es que hubiera más establecimientos donde poco a poco fuesen introduciendo alimentos sin gluten y así, poder saborearlos como los demás.

Pues nada. Espero que con este artículo podáis conocer un poco más esta enfermedad que afecta



a la vida cotidiana de miles de personas y que nunca se va a separar de ellas. Personas que llevan una vida normal como el resto, pero con algunas peculiaridades que las harán diferentes o especiales a la hora de disfrutar de un buen plato de comida en cualquier sitio.