

«Gastamos cuatro veces más»

JOSÉ R. SÁNCHEZ / ARRECIFE

■ La enfermedad celíaca afecta a muchos canarios. Hay quien lleva años diagnosticado y se cuida, evitando la ingesta de gluten, caso de Nuria Pacheco, vocal en Lanzarote de la Asociación de Celíacos de la Provincia de Las Palmas (Asocepa). Le da igual el sacrificio para su economía que supone adquirir muchos productos especiales, más caros, «pues nos gastamos de cuatro a cinco veces más en comer». A cambio, tiene la garantía personal de que cuida la salud, evitando esos durísimos momentos en que el gluten le hizo pasar por episodios dolorosos.

Otros afectados, o bien no saben de la dolencia; o bien deben sufrir un calvario antes de que los facultativos den con sus males. En este último caso, un ejemplo paradigmático tiene que ver con Gloria Arrocha, paciente lanzaroteña que supo en agosto del pasado año que era celíaca, tras años y años de sufrimientos. «Estoy luchando con los médicos desde 1996 y al principio me diagnosticaron anemia», relató con cierta resignación cuando explicó a CANARIAS7 su experiencia. «pero más vale tarde que nunca». Desde que sabe de la dolencia y toma medidas, «he mejorado en todo, en color de piel, en humor». Y sobre todo, sabe a qué atenerse cuando come, de modo que ha ganado 8 kilos en medio año, dejando atrás esa estampa



JOSE LUIS CARRASCO

NURIA PACHECO Y GLORIA ARROCHA, DIAGNOSTICADAS EN FASE ADULTA

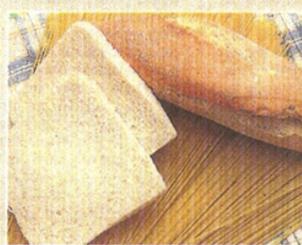
«Al principio me diagnosticaron anemia, pero más vale tarde»

«Si el alimento viniera todo con sello, sería más fácil»

«Desde el diagnóstico he mejorado en todo, en la piel y en el humor»

MÁS AYUDA. Para cuidarse no siempre lo tienen fácil. Y menos mal que cuenta con la iniciativa de Asocepa consistente en folletos donde se dice qué se puede ingerir y qué no. Porque, a diferencia de lo que acontece en otros países europeos, no abundan precisamente los alimentos bien señalizados, por lo general. Al menos así entiende Nuria Pacheco, agradecida, a cambio, con esas firmas, caso de Mercadona, que acostumbran a marcar con un claro distintivo todo el género apto para los celíacos. «Si el alimento viniera todo con sello, sería más fácil», opina la vocal de Asocepa en Lanzarote.

También ponen reparos estos pacientes a cómo muchas veces son tratados en los negocios de hostelería. En versión de Nuria Pacheco, en la sociedad aún abunda la desinformación sobre la enfermedad celíaca y sus nocivas consecuencias, tanto en el corto plazo, con episodios muy dolorosos casi de inmediato en cuanto se toma el gluten; como a largo plazo, con riesgo de hacer crecer las posibilidades de padecer cáncer de colon si no se tienen los cuidados adecuados. «Comer por ahí muchas veces te lo tienes que pensar», matiza.



PROHIBIDOS. Para un celíaco, es tabú comer pan, bollos, dulces y tartas; así como pastas, galletas y repostería. Por supuesto, tampoco pueden ingerir harinas de trigo, cebada, centeno y avena. Otros productos son las bebidas malteadas, las bebidas destiladas a partir de cereales, como la cerveza, y productos tratados con harinas.



EN DUDA. Embutidos, quesos, patés y muchas conservas llevan, en muchas ocasiones, harinas o elementos marcados en rojo para un celíaco. Igual pasa con helados, colorantes, productos fritos o tostados y los sucedáneos de café o chocolate. Si hay duda, siempre tiene el paciente que abstenerse de comer estos productos.



SIN GLUTEN. Están libres el arroz, el mijo y la tapioca, así como el azúcar, aceite, refrescos, vino, fruto secos y la sal. Asimismo, un celíaco puede comer carnes y jamón serrano, pescado y marisco, huevos, fruta y verduras, así como leche y derivados. En el caso del pescado rebozado, eso sí, debe estar sin rebozar.

Como prevención, «cuando salgo siempre llevo algo de comer», pues si algo tiene claro Nuria es que su vida social no tiene que verse afectada por sus problemas con el gluten. E igual hace Gloria Arrocha, muy amante antes de tomarse alguna que otra cervecita, valiéndose ahora, como alternativa, de cervezas especiales para celíacos, a

pesar de que el sabor aún no parece estar muy conseguido.

También se quejan estos pacientes de que no siempre se dan las máximas facilidades cuando hay temor a que en los entornos familiares haya personas que también puedan ser celíacos. E igualmente, reclaman cambios que eviten que los niños puedan quedar marginados en los come-

dores escolares, proponiendo como solución que haya más vigilancia en el entorno, al objeto de normalizar la enfermedad, sin estigmatizar a quien pueda padecer este tipo de dolencia.

Cabe señalar que buena parte de los celíacos de Gran Canaria, Fuerteventura y Lanzarote se valen de Asocepa para exponer sus dudas, quejas e inquietudes.

Para ser miembro de la entidad hay que hacer frente a una cuota anual de 52 euros, disponiéndose a cambio de un asesoramiento especializado para hacer frente a esta enfermedad crónica que aún no está asumida a plena conciencia por la sociedad.

Más información en www.asocepa.org