



## Miguel Faraldo Delegado de la Asociación de Celíacos

# «Nuestra dieta es muy sana, pero es la más cara»

R. D. A CORUÑA

**M**iguel Faraldo Pardo es el delegado en A Coruña de la Asociación de Celíacos de Galicia, entidad a la que se sumó después de que le diagnosticasen, hace trece años, la intolerancia al gluten. «Mucha gente cree que se sabe desde niños, pero no es así, se están diagnosticando a personas de más de 60 años que llevan toda la vida teniendo problemas pero sin saber por qué», dice.

### —¿Qué fin tiene la celebración del día del celíaco?

—Este año el lema es *Todos somos uno y uno somos todos*, y lo que reclamamos es una mejora en el diagnóstico y mayor participación de la Administración en el control del cumplimiento

de la normativa alimentaria. Se ha avanzado porque hay aprobada una ley del etiquetado, pero ahora hay que vigilar que las empresas la cumplen para que nosotros podamos saber si contienen en nuestro caso gluten, pero también otras sustancias que provocan otro tipo de intolerancias, que hoy en día hay muchísimas.

### —¿Cómo se puede mejorar el diagnóstico?

—Nosotros lo que pedimos es la implantación de un protocolo de diagnóstico precoz, que de momento en Galicia no hay. Es verdad que en los niños es mucho más rápido, porque ya desde el principio se tiene cuidado y de hecho comienzan tomando cereales sin gluten, pero el problema se plantea cuando la into-

lerancia afecta a los adultos. Generalmente una persona se encuentra mal y va de médico en médico cada vez que está peor, puede estar hasta tres años hasta que le confirmen que es celíaco. Necesitamos que el tiempo para el diagnóstico se reduzca y no solo por nosotros, sino también porque se evitarían muchas pruebas innecesarias.

### —¿No reclaman ayudas?

—Eso siempre. Hay estudios que indican que la dieta de un celíaco supone 1.600 euros más al año en la cesta de la compra. Hay productos sin gluten que cuestan el doble o incluso el triple que el mismo artículo con gluten. Seguimos pidiendo que la Administración nos ayude como lo hacen con otros enfermos. Como los diabéticos. A ellos les



Faraldo muestra productos específicos para celíacos. FOTO P. RODRIGUEZ

dan insulina, pero a nosotros ni pan, ni pasta, ni galletas, ni ninguna ayuda para comprarlos cuando nuestro tratamiento precisamente es comer sin gluten. Por el momento no hay otro tratamiento y con la dieta la mayoría de los casos se solucionan. Comemos muy sano, porque claro, nada de bollerías industriales y grasas. Sí, nuestra dieta es muy sana, pero también es muy cara.

### —¿Tienen problemas para acceder a productos seguros?

—Ahora mucho menos. Compramos bastante en herboristerías y establecimientos específicos, pero las grandes cadenas de alimentación ya empiezan a ofrecer también artículos sin gluten.

### —¿Y a la hora de comer fuera?

—La asociación tiene una lista de restaurantes seguros y cada vez más establecimientos se comprometen y ofrecen menús sin gluten entre sus platos. Incluso grandes cadenas, como Telepizza o McDonald's.