

# Què et passa, Cèlia?

## Educar per comprendre: la cèliaquia

---

### **Presentació**

Jo sempre he pensat que realment no sabem el que creiem saber, i això també ho podem aplicar a la cèliaquia, fet que he pogut demostrar amb aquest treball de recerca. Moltíssima gent afirma saber què és la cèliaquia i tots i totes la descriuen com una intolerància o com una al·lèrgia al gluten. Però realment això no és cert, la malaltia celíaca no és ni una intolerància ni una al·lèrgia. La cèliaquia és una malaltia hereditària relacionada amb la no absorció dels nutrients a causa la intervenció del sistema immunitari davant la presència de gluten en el nostre organisme. Això ens demostra que molt sovint donem per entesa una cosa que realment no coneixem bé, i això, en el cas de la cèliaquia, afecta directament la salut del pacient que pateix la malaltia, ja que va destruint a poc a poc les vellositats intestinals de la persona celíaca.

Aquests són alguns dels molts motius pels quals he decidit dedicar el treball a la cèliaquia amb un objectiu únic i clar: millorar aquesta situació, i quina millor manera de fer-ho que començant amb els més petits de la casa. Els nens i nenes estan en edat d'aprendre i és per això que he volgut crear una activitat didàctica i escriure i dibuixar un conte sobre la cèliaquia amb el qual confio ajudar tots els nens i nenes a aprendre coses noves sobre la malaltia i els trastorns alimentaris. Aquesta eina

---



---

d'aprenentatge no la vaig escollir pas a l'atzar, un conte és una eina per educar molt dinàmica, divertida i entretinguda, a partir de la qual es pot aprendre molt d'una forma molt visual i familiar.

Desafortunadament, però, no he tingut l'oportunitat de dur a terme aquestes activitats en una aula de primària a causa de la Covid-19, però estic segura que d'aquestes activitats i d'aquest treball se'n pot aprendre molt.

### **Metodologia**

Volia que els meus alumnes sabessin tres coses: primerament volia que prenguessin consciència de l'existència de problemes relacionats amb el consum d'aliments. En segon lloc volia que sabessin identificar la icona característica dels trastorns alimentaris i relacionar-la amb aquests problemes. I finalment volia que assolissin uns coneixements mínims sobre la celiaquia sobre i què és aquesta malaltia.

A partir d'aquestes idees vaig decidir que faria una unitat didàctica, un conte i dues enquestes que explicaré a continuació.

Vaig començar realitzant una enquesta a familiars, amics i coneguts que em va permetre reafirmar aquest clar desconeixement. I el mateix va succeir amb l'enquesta que vaig realitzar als alumnes de tercer A i B de primària de l'escola Vedruna Vall de Terrassa. Seguidament hauria realitzat l'activitat didàctica. En aquesta es treballa el gluten, la dieta i els hàbits saludables, la piràmide alimentària, els trastorns alimentaris, i més concretament, la intolerància, l'al·lèrgia i la celiaquia. Finalment se centra a explicar els detalls bàsics sobre la malaltia celíaca. L'activitat didàctica l'he dividida en tres sessions.

En la sessió número 1 he realitzat l'enquesta, com ja he mencionat anteriorment, i amb això començaria i acabaria aquesta sessió.

En la sessió número 2 els llegiria el conte que he escrit i il·lustrat, seguit d'una molt breu explicació sobre la celiaquia i una activitat dinàmica on els alumnes classifiquen els aliments que els repartiré en aliments amb gluten i sense gluten.

Finalment, a la sessió número 3 explicaria amb més detall tots i cadascun dels conceptes que anteriorment he mencionat. Per acabar l'activitat didàctica i en aquesta última sessió duria a terme una altra vegada l'enquesta inicial amb l'objectiu de demostrar i veure que els alumnes han adquirit nous coneixements sobre la celiaquia i els trastorns alimentaris.

### **Cos del treball**

Podem definir la malaltia celíaca o celiaquia com un trastorn alimentari que es desenvolupa principalment en aquelles persones que neixen amb una predisposició genètica lligada als gens HLA DQ2 i HLA DQ8. Aquests dos gens són indicadors de la malaltia i, per tant, posseir-los augmenta les possibilitats de desenvolupar-la. Mal-

---

---

grat aquest fet, la presència d'aquests gens en el teu organisme no implica el desenvolupament de la malaltia.

La celiaquia és deguda a una sensibilitat al gluten que va directament relacionada amb la no absorció dels nutrients que entren en el nostre organisme i la resultant inflamació de la mucosa intestinal causada per la ingesta d'aliments que contenen gluten.

En aquests moments l'únic tractament envers la celiaquia és seguir una dieta sense gluten de forma estricta i durant tota la vida. Actualment, a la societat un 7 % de la població ha de seguir aquesta dieta per prescripció mèdica d'un especialista. En els darrers anys, però, la indústria alimentària ha millorat l'oferta de productes sense gluten específics ja que ha detectat aquesta necessitat i, en conseqüència, ha actuat al respecte.

Tot i això, els preus dels productes sense gluten són un 331 % més cars que els productes que no contenen aquesta proteïna, i això equival a pagar uns 910 € més anualment per omplir la cistella de la compra per tan sols una persona.

Els símptomes de la malaltia celíaca varien en cada individu i no tenen per què ser sempre símptomes digestius, com podrien ser mals de panxa, vòmits, diarrees, etc. Altres símptomes coneguts i associats a la celiaquia són la pèrdua de pes, la manca de gana, la fatiga, la pèrdua de massa muscular, l'endarreriment en el creixement, alteracions del caràcter, etc. I en el pitjor dels casos pot arribar a ser asintomàtica. El diagnòstic de la malaltia celíaca només pot fer-se mitjançant la demostració que hi ha hagut canvis intestinals típics i característics de la malaltia celíaca, és a dir, l'atròfia de vellositats intestinals. Per tant, és imprescindible la realització d'una gastroscòpia o endoscòpia. A partir d'aquesta prova s'obtenen mostres de la mucosa de l'intestí prim anomenades biòpsies. Malgrat ser una prova invasiva, és un procediment senzill i indolor que es realitza sota sedació anestèsica, cosa que permet prendre diverses mostres de l'intestí, i té una durada aproximada d'uns 30-45 minuts.

Un cop extretes, les mostres seran enviades al laboratori on seran examinades amb un microscopi per tal de confirmar la presència d'atròfia de les vellositats de l'intestí. Això ens permetrà donar el diagnòstic correcte de si es pateix o no la malaltia celíaca.

Una persona que pateix la malaltia celíaca ha de seguir una dieta controlada i de per vida, i consumir tan sols aquells productes aptes per a ell. És per això que és clau un etiquetatge adequat dels productes. Un al·lergen el podem trobar identificat de dues formes. Ja sigui en **negreta**, *en cursiva*, subratllat o amb MAJÚSCULA. Si no, també podem trobar els al·lèrgens al final d'una llista d'ingredients introduïts per la paraula «conté», més els al·lèrgens.

El control de la celiaquia depèn molt de l'edat del pacient. En aquests moments no hi ha una pauta clara de seguiment. Generalment durant la infància, principal època de creixement, els controls pediàtrics són anuals/bianuals i analítics.

---

---

## Conclusions

Aquest treball confirma la meua hipòtesi inicial. La gent no coneix en profunditat la celiàquia. Sovint donem per sabudes coses que no sabem del cert i, en el cas de la celiàquia, aquesta falta de coneixença pot afectar directament la salut de l'individu, motiu pel qual considero que sempre hem d'estar oberts a aprendre i ampliar els nostres coneixements ja que cada vegada són més comuns els trastorns alimentaris en el nostre entorn.

Aquest treball m'ha permès conèixer la malaltia celíaca de veritat i amb profunditat gràcies a la intervenció i l'ajut d'experts en el camp, com la doctora Montse Arias o la doctora Anna Garcia.

He volgut fer el treball sobre la celiàquia ja que aquest tema m'afecta directament en el meu dia a dia. Busco donar a conèixer la celiàquia. Per aquest motiu he creat una activitat didàctica i un conte il·lustrat. Per fer-ho, però, primerament em vaig haver d'informar. És per això que va ser clau tenir clar des d'un inici com volia orientar el meu treball de recerca.

Un cop vaig haver recopilat tota la informació, vaig començar a fer l'activitat didàctica. Aquesta em va ajudar a conèixer millor com serà la meua tasca en un futur. Això implicava tenir uns objectius clars de tot allò que vull treballar, i buscar les metodologies més adients per dur-la a terme.

Al mateix temps, també he creat un conte que amb moltes ganes he anat dibuixant i desenvolupant al llarg d'aquest any, amb el qual he pogut experimentar amb noves eines de dibuix i materials. Per crear el conte, primerament vaig fer un dibuix en paper que vaig acabar escanejant per continuar creant el conte amb el GIMP, una aplicació d'ordinador que et permet crear, modificar i editar dibuixos i imatges digitalment. A poc a poc el conte va anar agafant forma: primerament la història, seguida de l'entorn, els personatges, els colors, l'ambientació, les cares, les expressions, etc. I finalment el vaig imprimir i enquadernar, creant un llibre preciós, únic, tendre i treballat amb molt d'amor i passió.

La Covid-19 ha afectat el meu treball de recerca més del que em pensava que podria fer-ho. L'entrevista es va veure clarament afectada ja que la vaig haver de fer escrita a través del correu electrònic. Desafortunadament la Covid-19 m'està implicant poder anar a explicar als nens i nenes de tercer de primària aquest conte que he fet amb tanta il·lusió i que tantes ganes tenia d'explicar-los, i el mateix m'ha passat amb l'activitat didàctica. Tot i això, ja sigui després d'haver entregat el Treball de Recerca o a final del curs, confio portar el meu projecte a la pràctica.

Al mateix temps, justament dues setmanes abans d'entregar el TDR em vaig haver de confinar, cosa que va acabar de condicionar directament el meu treball ja que em va impedir poder anar a imprimir i enquadernar el conte i el treball de la forma desitjada. Per acabar m'agradaria agrair molt l'ajut de la meua família, de tots aquells i aque-

---

---

lles que han dedicat uns minuts del seu dia a dia a respondre l'enquesta, a en Jordi Coll per ajudar-me amb els dibuixos i a la meva tutora del Treball de Recerca, l'Eva Messeguer, per animar-me amb el treball en tot moment i per haver pogut comptar amb ella per qualsevol preocupació o dubte. Gràcies a tots, de veritat.

### **Bibliografia**

- Associació de Celiacs de Catalunya. (2017). «Dia internacional de la Celiàquia 2017». *Celiacos*, núm. 1, 6-7.
- Associació de Celiacs de Catalunya. (2015). «Celiàquia i Diabetis. Una parella no tan estranya». *Celçiacos*, núm, 1, 24.
- Associació de Celiacs de Catalunya. (2015). «Cap a la normalització social del celiac a Catalunya». *Celiacos*, núm, 2, 20-21.
- Associació de Celiacs de Catalunya. *El que s'ha de saber sobre la celiàquia*. Barcelona. (Tríptic) - Associació de Celiacs de Catalunya. *Celiàquia i diabetis*. Barcelona. (Tríptic) - Associació de Celiacs de Catalunya. (2015). *20 consells pràctics per garantir la seguretat alimentària en la restauració sense gluten*. Agència Catalana de Seguretat Alimentària. (Fullet) - Mútua de Terrassa i Universitat de Barcelona (UB). (2015). *Dieta sense gluten. Què cal tenir en compte*. Departament de Digestologia. Terrassa. (Fullet que et donen quan et diagnostiquen la celiàquia.) - Com ja he mencionat diverses vegades al llarg del TDR, he creat un conte il·lustrat per fer conèixer la celiàquia d'una forma dinàmica i captivadora. Per tal d'aconseguir aquests objectius primerament em vaig haver d'inspirar llegit els contes següents:
  - Dubuc, M. *L'autobús*. Ed. Tramuntana. Sant Feliu de Guíxols, Girona, 2015.
  - Jeffers, O. *Els HUGUIS a JO no he sigut*. Ed. Andana. València, 2015.
  - Klasse, J. *Hem trobat un barret*. Ed. Milrazones. Santander, 2016.
  - Klassen, J. *Aquest barret no és meu*. Ed. Milrazones. Santander, 2013.

### **Bibliografia web**

- Associació de Celiacs de Catalunya. (27 de maig) Dossier Informatiu. [Consulta: 27 de novembre 2019 ]. <[https://www.celiacscatalunya.org/pdfs/Dossier%20Institucional\\_2017.pdf](https://www.celiacscatalunya.org/pdfs/Dossier%20Institucional_2017.pdf)>
  - Associació de Celiacs de Catalunya. Tríptic informatiu molt visual. [Consulta: 16 de juny 2020 ]. <<https://www.celiacscatalunya.org/pdfs/Triptic%20Celiàquia.pdf>>
  - Associació de Celiacs de Catalunya. Taula orientativa d'aliments amb i sense gluten [Consulta: 10 de desembre 2020 ]. <[https://www.celiacscatalunya.org/pdfs/Apte\\_noApte.pdf](https://www.celiacscatalunya.org/pdfs/Apte_noApte.pdf)>
  - Associació de Celiacs de Catalunya. Establiments acreditats i botigues sense gluten a Catalunya i Menorca [Consulta: 17 de setembre 2020 ]. <[https://www.celiacscatalunya.org/ca/establiments\\_certificats](https://www.celiacscatalunya.org/ca/establiments_certificats)>
  - Associació de Celiacs de Catalunya (25 d'abril 2019). Tens dubtes sobre l'etiquetatge dels productes sense gluten? [Consulta: 1 de setembre 2020 ]. <<https://www.celiacscatalunya.org/blog/2019/04/25/tens-dubtes-sobre-letiquetatge-dels-productes-sense-gluten/>>
  - Associació de Celiacs de Catalunya. (any 2014). Diagnòstic i símptomes
-

---

de la celiaquia [Consulta: 12 de juliol 2020 ]. <<https://www.celiacsatalunya.org/ca/celiaquia>> - Associació de Celiacs de Catalunya. Ajudes econòmiques. [Consulta: 25 d'agost 2020 ]. <[https://www.celiacsatalunya.org/ca/ajudes\\_economicues](https://www.celiacsatalunya.org/ca/ajudes_economicues)> - Associació de Celiacs de Catalunya. L'etiquetatge dels productes sense gluten [Consulta: 17 d'octubre de 2020 ]. <[https://www.celiacsatalunya.org/pdfs/guia\\_etiquetatge\\_cat\\_DIG.pdf](https://www.celiacsatalunya.org/pdfs/guia_etiquetatge_cat_DIG.pdf)> - Associació de Celiacs de Catalunya. Informació sobre l'Associació de Celiacs de Catalunya [Consulta: 29 d'agost 2020 ]. <<https://www.celiacsatalunya.org/ca/nosaltres>> - Associazione Italiana Celiachia (any 2020). La dispensació d'aliments sense gluten a Itàlia. [Consulta: 22 d'agost 2020 ]. <<https://www.celiachia.it/diritti-e-norme/assistenza-alla-dieta/>> - Canal Salut (13 de Novembre 2018) Què és la malaltia celíaca?[Consulta: 7 d'agost 2020 ]. [http://canalsalut.gencat.cat/ca/detalls/article/Malaltia\\_celiaca](http://canalsalut.gencat.cat/ca/detalls/article/Malaltia_celiaca)> - Canal Salut (5 DE Juny 2019). Piràmide de l'alimentació saludable [Consulta: 4 de març de 2020 ]. <[https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/piramide\\_alimentacio\\_saludable/](https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/piramide_alimentacio_saludable/)> - Canal Salut. Al·lèrgies. [Consulta: 24 de juliol 2020 ]. <<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/a/allergies/>> - Celiac Disease Foundation. What is Celiac Disease? [Consulta: 10 d'agost 2020 ]. <<https://celiac.org/about-celiac-disease/what-is-celiac-disease/>> - Celicidad. <Los síntomas de la celiaquia: digestivos y extradigestivos [Consulta: 23 de juliol 2020]. <<https://celicidad.net/los-sintomas-de-la-celiaquia/>> - Celicidad (20 de Març 2016). Ayudas económicas para celíacos: España vs Europa [Consulta: 26 de setembre 2020 ]. <<https://celicidad.net/ayudas-economicas-celíacos-espana-vs-resto-europa/>> - Celicidad (1 de Març 2016). La cesta de la compra sin gluten, 1.174 € más cara al año que la cesta con gluten [Consulta: 15 de març 2020 ]. <<https://celicidad.net/la-cesta-de-la-compra-sin-gluten/>> - El defensor del pueblo. La situación de las personas con enfermedad celíaca en España [Consulta: 13 d'octubre 2020 ]. <[https://www.celiacsatalunya.org/pdfs/Estudi\\_DefensorPueblo\\_2017.pdf](https://www.celiacsatalunya.org/pdfs/Estudi_DefensorPueblo_2017.pdf)> - El Nacional.Cat. Notícies actualitzades sobre la celiaquia [Consulta: 23 de març 2020 ]. <[https://www.elnacional.cat/ca/salut/podria-curar-se-la-celiaquia\\_475554\\_102.html](https://www.elnacional.cat/ca/salut/podria-curar-se-la-celiaquia_475554_102.html)> - EL RINCÓN SIN GLUTEN (any 2017) Material escolar apte per a celíacs [Consulta: 24 de maig 2020]. <<http://elrinconsingluten.blogspot.com/2015/09/y-septiembre-nos-traematerial-escolar.html>> - Federación de Asociaciones de Celíacos de España. Breu explicació sobre que es la celiaquia més una breu explicació d'aquelles paraules que poden dur a confusió [Consulta: 27 de febrer 2020 ]. <<https://celiacos.org/enfermedad-celiaca/que-es-la-enfermedad-celiaca/>> - Federación de Asociaciones de Celíacos de España. Dia internacional del celíac. [Consulta: 16 de maig 2020 ]. <<https://celiacos.org/que-hacemos/dia-nacional-del-celiaco/>> - Federación de Asociaciones de Celíacos de España (any 2020). Informe de precios de productos sin gluten [Consulta: 20 de setembre de 2020 ]. <<https://celiacos.org/wp-content/uploads/2020/02/Informe-de-precios-de-productos-sin-gluten-2020.pdf>> - GENCAT. Guia de pràctiques

---

---

correctes d'higiene per als restaurants [Consulta: 22 de setembre 2020 ]. <[http://acsa.gencat.cat/web/content/Documents/eines\\_i\\_recursos/Guia-practiques-correctes-higiene-restaurants.pdf](http://acsa.gencat.cat/web/content/Documents/eines_i_recursos/Guia-practiques-correctes-higiene-restaurants.pdf)> – Generalitat de Catalunya Agència de Salut Pública de Catalunya (febrer de 2016). Document amb informació rellevant pel diagnòstic de celiaquia elaborat per diferents societats per millorar la tasa de diagnosi. [Consulta: 24 de juny 2020 ]. <<https://www.celiacscatalunya.org/pdfs/Document%20de%20consens%20M.%20Celiaca%202016.pdf>> – Generalitat de Catalunya Departament d'Educació (29 d'octubre 2018). Xtec. Sabies que la paraula “celíac” deriva del grec? [Consulta: 5 d'agost de 2020 ]. <<https://agora.xtec.cat/iesmontgri/motcurios/celiacia/>> – Guia didàctica: la enfermedad celíaca (any 2010). Exemple d'una guia didàctica de Canàries [Consulta: 30 de gener 2020 ]. <<https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/2f0b1654-39be-11e0-add7-255a9201262a/EnfermedadCeliaca.pdf>> – Manuela Márquez Infante (5 de desembre de 2006). Historia de la enfermedad celíaca i el primer cas de celiaquia al món [Consulta: 20 de febrer 2020 ]. <<http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobtable=MungoBlobs&blobcol=urldata&blobkey=id&blobwhere=1181212900206&ssbinary=true&blobheader=application%2Fpdf>> – Marina Saurí; Alfons Costas (7 d'Octubre 2019). Allergychef, restaurants per a celíacs, al·lèrgics i intolerants alimentaris [Consulta: 4 de juny 2020 ]. <<https://www.malba.cat/blog-made-in-cat/allergychef-restaurants-celiacs-allergics-intolerants-alimentaris>> – Medicina Lliure. Tipus d'al·lèrgies i els seus símptomes [Consulta: 27 d'agost 2020 ]. <<https://www.medicinalliure.com/ca/tipus-dal%2%B7lergies-i-els-seus-simptomes/>> – Sanitas. ¿Qué es la intolerancia alimentaria? [Consulta: 19 d'agost de 2020 ]. <<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/bioestilo-nutricion/intolerancia-alimentaria.html>> – SER (29 de novembre 2020). Notícies actualitzades sobre la celiaquia [Consulta: 23 de Març 2020]. <<https://cadenaser.com/tag/celiacos/a/>> – The Traveller Cook (29 de Maig 2019). Una unidad didáctica para concienciar sobre la celiaquia a los alumnos vascos de primaria didáctica [Consulta: 4 de març 2020]. <<https://www.thetravellercook.com/blog/una-unidad-didactica-para-concienciar-sobre-la-celiacia-a-los-alumnos-vascos-de-primaria>>

---