



Data: 15.06.2021

Comunicat de presă

## **Persoanele cu boală celiacă întâmpină dificultăți în accesul la dieta fără gluten**

***Partenerii din proiectul CD Skills dezvoltă un nou model educațional pentru toți cei implicați în dieta fără gluten.***

Pentru a marca luna mai, dedicată conștientizării bolii celiace, Institutul pentru Sănătatea Mamei și Copilului "Alessandrescu-Rusescu" București (INSMC) a derulat o serie de activități educaționale pentru o mai bună cunoaștere a acestei afecțiuni. INSMC, împreună cu partenerii din proiectul european CD Skills, susține necesitatea unei mai bune cunoașteri a bolii celiace și a dificultăților pe care le întâmpină persoanele cu boală celiacă în respectarea dietei stricte fără gluten.

**Boala celiacă** este o afecțiune autoimună sistemică care apare în urma consumului de gluten, o proteină prezentă în grâu, orz și secară, la persoanele cu predispoziție genetică. Dieta strictă fără gluten pe toată durata vieții este singurul tratament în boala celiacă. Orice consum intenționat sau accidental de gluten poate duce la apariția de complicații severe și permanente asupra sănătății persoanelor cu boală celiacă. Implicațiile sunt o morbiditate și mortalitate ridicată, afectarea performanței școlare, creșterea absenteismului la muncă și școală, efecte negative asupra sistemului de sănătate și a societății, în general.

Boala celiacă poate apărea la orice vârstă, dar de obicei debutează în copilărie. Boala afectează de două ori mai multe femei decât bărbați. Aproximativ 1% din populație suferă probabil de boala celiacă, adică 1.2 milioane de persoane din regiunea Dunării. Există însă un procent ridicat de persoane (80%) care rămân nediagnosticate sau sunt diagnosticate cu întârziere, cu până la 10 ani. Motivele diagnosticului târziu și al nediagnosticării sunt lipsa cunoștințelor legate de boală, accesul limitat la metode de

diagnostic, metode educaționale relativ puține și un schimb ineficient de informații.

Persoanele cu boală celiacă întâmpină o serie de dificultăți în urmarea unei diete stricte fără gluten: prețul produselor fără gluten este mult mai ridicat decât cel al produselor cu gluten, bucătăriile publice de la locurile de muncă, din grădinițe, școli, case de îngrijire vârstnici, restaurante, spitale nu au echipament dedicat și cunoștințe pentru a pregăti alimente fără gluten. De aceea, toți cei care au boală celiacă, de la copii și tineri la adulți și vârstnici, întâmpină dificultăți foarte mari în a mânca în afara casei sau în a beneficia de o masă caldă, fiind izolați sociali.

Proiectul CD Skills urmărește îmbunătățirea calității vieții persoanelor cu boală celiacă, prin creșterea cunoștințelor și dezvoltarea de servicii noi. În cadrul proiectului, Institutul pentru Sănătatea Mamei și Copilului "Alessandrescu-Rusescu" București (INSMC) în cooperare cu ARIG și parteneri din Slovenia, Croația și Serbia, dezvoltă un nou model educațional integrat dedicat personalului din școli, grădinițe, spitale cu privire la boala celiacă și dieta fără gluten.

## **Dieta fără gluten**

**Alimentele fără gluten** trebuie să conțină mai puțin de 20 mg de gluten per kg de produs, adică mai puțin de 20ppm, ceea ce înseamnă mai puțin de jumătate de boabă de grâu la un kilogram de orez. Așadar, respectarea unei diete fără gluten aduce provocări, glutenul regăsindu-se în grâu, orz, secară și alte cereale înrudite. Ovăzul fără gluten este tolerat de cei mai mulți dintre cei cu boală celiacă, dar nu de toți. Glutenul este deseori prezent în alimente, prin contaminare sau în componența aditivilor.

**Nerespectarea dietei fără gluten sau consumarea neintenționată de gluten**, în mod repetat, pot avea efecte ireversibile asupra sănătății persoanelor cu boală celiacă: probleme cu digestia, dureri abdominale, stări de greață și vărsături, scădere în greutate, anemie, oboseală cronică, ulceratii bucale, dermatită herpetiformă, fracturi de oase, osteoporoză, niveluri anormale ale enzimelor din ficat, probleme de sănătate a reproducerii, probleme neurologice și psihologice, întârzieri în creștere și dezvoltare la copii. Deseori, boala celiacă netratată se asociază cu alte boli autoimune cum sunt tiroidita autoimună, diabet, boli neurologice sau, uneori, chiar și cancer. Nutriția inadecvată duce la morbiditate și mortalitate crescută, nivel ridicat de absenteism și un efect negativ per ansamblul societății și al sistemului de sănătate.

**Produsele fără gluten sunt scumpe.** România este una din puținele țări europene în care adulții cu boală celiacă nu primesc suport financiar pentru respectarea unei diete adecvate. Pentru mulți

pacienți este dificil să-si permită produse fără gluten. Suport financiar pentru cumpărarea de produse fără gluten, alimente pe bază de rețetă sau un sistem special de taxare sunt soluții disponibile în alte țări. Ele reduc povara dietei fără gluten, previn apariția complicațiilor și se regăsesc în economii legate de tratamentul acestora.

## **Proiectul CD Skills**

Proiectul CD SKILLS urmărește **creșterea diagnosticării timpurii a bolii celiace, îmbunătățirea serviciilor de sănătate publică, a serviciilor de alimentație publică și crearea unui mediu care să sprijine îmbunătățirea calității vieții persoanelor cu boală celiacă.**

Unul din programele care urmează să fie dezvoltat, testat și implementat este un sistem educațional despre dieta fără gluten. În cadrul acestuia, vor fi disponibile materiale informative despre pregătirea și organizarea unei bucătării pentru dieta fără gluten, broșuri educative pentru alimentația publică, pentru pacienți, pentru personalul medical.

În cadrul programului, urmărim prezentarea cerințelor legate de dieta fără gluten, care presupune reguli stricte, dar simple de organizare cum sunt:

- citirea și verificarea etichetelor produselor și ingredientelor privind conținutul de gluten,
- folosirea pentru prepararea alimentelor a făinurilor speciale care nu conțin gluten;
- depozitarea produselor cu gluten și a celor fără gluten în locuri diferite, pentru a nu fi confundate;
- respectarea unor reguli de pregătire a alimentelor pentru evitarea contaminării;
- spălarea viguroasă a suprafețelor și vaselor, ideal în mașini de spălare automate care asigură o bună curățire a urmelor de alimente, pentru a evita contaminarea;
- folosirea anumitor ustensile separate, de exemplu prăjitor de pâine separat pentru pâinea fără gluten.

Scopul programului este informarea despre regulile preparării alimentelor fără gluten, astfel încât persoanele cu boală celiacă să aibă acces la alimente fără gluten sigure și în afara casei.

**Proiectul CD SKILLS este co-finanțat prin fonduri europene (ERDF, IPA, ENI)** în cadrul programului transnational Dunărea (85% din valoarea proiectului). Valoarea totală a proiectului este de aproximativ 1.7 milioane de eur, din care bugetul INSMC este de 169.560 eur. Proiectul se desfășoară pe o perioadă de 30 de luni (1 iulie 2020 – 31 decembrie 2022) și valorifică experiența din alte proiecte internaționale

(CD-MEDICS, LQ-CELIAC și Focus IN CD).

Mai multe informații despre proiect:

<http://www.interreg-danube.eu/approved-projects/cd-skills>

Institutul pentru Sănătatea Mamei și Copilului “Alessandrescu-Rusescu” București (INSMC)

[www.insmc.ro](http://www.insmc.ro)

Centrul de Management pentru Boală Celiacă

<https://www.insmc.ro/compartimente/centrul-regional-pentru-managementul-bolii-celiace/>