

Limitan entrega de bolsas en comercios

SAN MARTÍN DE LOS ANDES > A partir del 12 de junio los comercios de la ciudad sólo podrán entregar una bolsa de polietileno por cliente, en virtud de la puesta en marcha del segundo período del Programa de Reducción de Bolsas de Polietileno previsto en Ordenanza 8.543/09.

Esta ordenanza va de la mano de la Ley Provincial 2.569 que prohíbe la entrega y venta de bolsas de materiales plásticos en todo el territorio que no sean biodegradables o de característica similar, estableciéndose un plazo de dos años para su plena vigencia.

La subsecretaría de Gestión Ambiental considera que el uso de bolsas de plástico no es ino-

cuo para el ambiente sino que, por el contrario, afecta de manera negativa la calidad de vida de los habitantes en razón de la degradación y contaminación del ambiente, afectando los recursos naturales, particularmente el suelo y el agua, como la flora y fauna del lugar.

Objetivos

Cuando el Concejo Deliberante sancionó la ordenanza se fijó objetivos tendientes a crear conciencia en los ciudadanos respecto de la problemática de los materiales no degradables, internalizar actitudes ambientalmente responsables, estimular un cambio de hábitos en comerciantes y clientes, generar

fuentes de trabajo local y proteger al medio ambiente.

La implementación del Programa Municipal para la Reducción de la Utilización de Bolsas de Polietileno o similares por parte de los comercios de la ciudad se realiza de manera gradual, ya que durante un período de dos años, a partir del 11 de junio de 2010 durante el cual se permitirá a los establecimientos comerciales durante los primeros doce meses la entrega de hasta tres bolsas plásticas por cliente y por compra, para el transporte de la mercadería adquirida y durante los doce meses siguientes, la entrega de una bolsa plástica por cliente y por compra.



El 4 de mayo pasado se reglamentó la Ley de Celíacos, que exige la cobertura del 70% del único remedio y cura de por vida para quienes presentan intolerancia al gluten, es decir para harinas específicas y derivados.

► Con la Ley 26.588, Argentina se convierte en uno de los primeros países de América Latina sin TACC (Trigo, Avena, Cebada, Centeno).

Neuquén> Muchos filósofos han debatido históricamente la importancia de la "mirada del otro" como forma de auto-reconocimiento, reflejo, e indefectiblemente el reconocimiento del otro. En gauchesco, mirar al otro vendría a subjetivarlo. Eso que antes era una "cosa", algo del "paisaje", se convierte en "alguien", comienza a tener vida. En el caso de los celíacos, su vida social pareciera haber comenzado el pasado 4 de mayo cuando, finalmente, se reglamentó la Ley de Celíacos que permitirá a más de 400.000 argentinos acceder al único tratamiento disponible para la enfermedad: la dieta estricta sin gluten y de por vida.

Sin embargo, ya se hablaba de celiaquía en tiempos cercanos a las épocas de Cristo. Las primeras descripciones fueron realizadas por Areteo de Capadocia, médico helenista, quien hacía referencia a personas desnutridas que defecaban de manera abundante y maloliente y que empeoraban cuando consumían trigo, cereal cultivado hace más de 15.000 años. En griego, koiliakos (de la cual deriva 'celíaco'), significa 'los que sufren del intestino'.

La celiaquía es la intolerancia permanente al gluten, conjunto de proteínas presentes en el trigo, avena, cebada y centeno (TACC) y productos derivados de esos cuatro cereales que son los más utilizados en la industria alimenticia. Es una patología que pueden padecerla tanto niños como adultos. "El celíaco no es un enfermo, sino una persona con una condición determinada. Cuando llegan a atenderse presentan síntomas pero si se alimentan de manera correcta, el celíaco puede alcanzar los niveles nutricionales ideales y lograr su total desarrollo físico y neurológico", asegura María Victoria Flecha, presidenta de la Asociación Celíaca del Neuquén (ACEN).

El pan nuestro de cada día
Las abuelas lo besan antes de tirarlo y otros le hacen una cruz si llegan a tocar el suelo;

algunos lo ponen boca abajo y el resto, en vez de tirarlo, lo reciclan en pan rallado. Así, el pan demuestra ser uno de los objetos de culto de las mesas argentinas. Pero para muchos, puede representar una amenaza a su salud si contiene trigo, avena, cebada o centeno (TACC); es decir: gluten, al que pueden presentar intolerancia y que va lastimando las mucosas del intestino lentamente.

La celiaquía suele darse en grupos familiares y es una condición autoinmune ya que el sistema de defensa no reconoce esos alimentos y disminuye la absorción de los nutrientes (proteínas, grasas, hidratos de carbono, sales, minerales y vitaminas).

Por eso, es importante que el celíaco no tenga contacto ni siquiera con una pizca de esos ingredientes porque, su consumo, puede ir matándolos de a poco. Según Flecha, esto se denomina "contaminación cruzada". Es decir, cuando el celíaco no consume directamente el gluten pero utiliza utensilios que han sido "contaminados" con ellos. El ejemplo, de quien toma mate con una persona que está comiendo galletitas comunes y que al compartir la bombilla ingiere las mini partículas que hay en ella. "En mi casa tengo una parte del despensero para mí sola donde dejo mis cosas y mis productos bien alejados de las harinas, los fideos y las galletitas que consumen mis hermanos y mis papás", confirma Alma Frades, estudiante de abogacía y celíaca diagnosticada hace más de seis años.

Por su parte, Edith Elias, cocinera de Asistencia al Celíaco

Pan sin gluten

- 800 gramos de harina de maíz.
- 1,150 kilos de harina de arroz.
- 600 gramos de tapioca
- levadura sin gluten.
- agua necesaria y sal a gusto.

Mezclar bien todas las harinas y elaborar la masa. Es igual que hacer pan normal. Darle la forma adecuada y hornear con el horno precalentado a 220° C hasta que el pan se haya dorado.

de la Argentina (ACELA), cuenta que "cuando era chica, mi mamá, una mujer de campo, me daba ñaco, trigo y demás y en grandes cantidades porque me veía flaca. Yo siempre bien flaquita, descompuesta, anémica, hasta que descubrí que era celíaca y ahí tuve que empezar a cuidarme". Ahora ella se encarga de dar los talleres de cocina para los celíacos que acuden al organismo y recuerda con alegría el momento en que logró hacer su primer pan con "forma de pan lactal de supermercado".

Salir a comer o no salir

En la actualidad, salir a comer para un celíaco no es imposible pero sí complicado. Complicado porque no en todos lados existe el conocimiento profundo de esta patología y son los mismos celíacos los que tienen que hacer una investigación a lo Sherlock Holmes de los componentes del menú que se ofrece en cada restaurante. "Es difícil encontrar menús que utilicen nuestra harina o restaurantes donde sepamos que el control es el indicado. Es decir, podemos comer carnes con verduras o arroces, pero si queremos comer pasta o pizza es imposible. Es difícil sentarse con la tran-

Los restaurantes deberán contar con 1 ó 2 menús para celíacos y se exige un logo específico en el envoltorio de los alimentos sin gluten.

quilidad que esos alimentos no estén contaminados y pedir que usen nuestra premezcla es pedir un milagro", sostiene Frades.

El otro tema en cuestión es comer con amigos. "Cuando vamos a la casa de un conocido -afirma Edith- yo me llevo en un tuppercito mi comida: mi prepizza, mis empanadas y sino invito a comer en casa. Hay que mentalizarse en que no te juntás a comer, sino a estar con el otro, pero que la comida no sea una prioridad. En algunos lugares hay cerveza para celíacos o helados, lo que amplía la oferta pero a veces no alcanza sólo con eso".

Por eso, tanto desde ACELA como desde ACEN, existen programas y capacitaciones con profesionales en nutrición, gastroenterólogos y cocineros para ampliar el mercado de la comida celíaca. ACELA se en-



cuentra trabajando con comercios y restaurantes mientras que ACEN realiza, entre otras cosas, seminarios en la Escuela de Cocineros Patagónicos para que los egresados incluyan diversidad de menús cuando salen a trabajar.

Además, en ambas organizaciones se puede adquirir información de recetas o la guía de alimentos permitidos (una especie de "Biblia" celíaca) para que comprar sea seguro. Por otro lado, existen diversas páginas web como <http://www.msal.gov.ar/celiacos/> donde se encuentran recetas para los festejos de cumpleaños, cenas y agasajos.

Situación en Neuquén

En la Provincia no existe actualmente un censo que determine qué cantidad de celíacos hay. Es más, tanto ACELA como ACEN manejan números que se desprenden de sus afiliados. ACELA tiene más o menos 1.100 diagnosticados y ACEN afirma que si bien habría 2 mil, serían 5 mil en total. "En 2008 presentamos un proyecto en la Subsecretaría de Salud para que se realizara un censo provincial pero hasta la fecha no se ha realizado".

Por otro lado, Gabriela Butauca de la Subsecretaría de Salud, afirmó que hay "intenciones de tener un padrón único pero todavía no se ha hecho". Según la representante, "tampoco existe a nivel nacional, pero ahora con el tema de la ley empezarán a hacerse. Mientras tanto hay que seguir profundizando las capacitaciones de cocina, exi-

gir que los productos se vendan en todos lados, que se amplíen los menús en los restaurantes y apoyar las acciones que ambas organizaciones realicen para trabajarlas en conjunto los sectores públicos y privados".

Según la Ley Celíaca, el tema es de interés nacional y obliga a realizar atención médica, investigación clínica, capacitación profesional, diagnóstico y tratamiento, así como la difusión y el libre acceso a los alimentos libres de gluten. Asimismo, deben estudiarse qué alimentos están libres de gluten y ser seleccionados y, como otro punto importante, las Obras Sociales y

ACELA tiene más o menos 1.100 celíacos diagnosticados y ACEN afirma que, si bien habría 2 mil, serían 5 mil en total.

Cuándo consultar

Si usted o algún familiar o conocido padece de caída de cabello, uñas quebradizas, alteraciones en el esmalte dental, abortos espontáneos, edemas, anemias crónicas, desnutrición, hinchazón abdominal, osteoporosis, colon irritable, diabetes tipo I o síndrome de down, puede ser celíaco. Consulte a su médico o comuníquese con ACELA al 0299-4425679 o con ACEN al 0299-4462820

aquellos organismos tanto públicos como privados que presen servicios médicos asistenciales, deben brindar cobertura asistencial a las personas con celiaquía tanto en la detección, diagnóstico y tratamiento de la misma, incluyendo las harinas y premezclas libres de gluten.

Canasta más cara

La canasta básica de un celíaco es casi tres veces más cara que la de una persona que no lo es. Y esto tiene que ver con que las harinas de premezcla, las galletitas, los fideos y el pan son más caros. Un kilo de premezcla, por ejemplo, sale \$20 mientras que un kilo de harina de trigo común sale no más de \$3.

¿Bajarán los precios con la aplicación de la ley? "No, lamentablemente no van a bajar porque la ley prevé la cobertura de la obra social, la colocación del símbolo que identifica los alimentos, etc. Pero el tema costos tendrá que tratarse en otra ley porque tiene que ver con otros factores, con las empresas, subsidios, IVA, etc. Esta ley no podía abarcar todo", agrega Fa-

biana Echeverría, nutricionista de ACELA, organización que, además, forma parte de Vida sin Gluten, una asociación civil que firmó un convenio con la provincia para crear una planta de producción y procesamiento de alimentos sin gluten en el Mercado Concentrador del Parque Industrial.

Beneficios reales

Si bien la canasta no bajará de precio, el beneficio real existe: ahora todas las obras sociales deberán cubrir el remedio para la celiaquía que es la harina y las farmacias deberán venderla. Además, los restaurantes deberán tener al menos 1 ó 2 menús de comida para celíacos y los productos específicos tendrán el logo impreso en su envoltorio y serán expuestos a la vista en comercios y supermercados.

Un comienzo con viento a favor. "Yo le recomiendo a los celíacos que no se callen, sino que pidan cada vez que salen a comer o en los comercios que sus productos estén a la vista, generar conciencia de que existimos", concluye Flecha desde ACEN.

Por su parte, Frades remata: "Me parece muy bien y brindo por la reglamentación de la ley, pero lo único con lo que estoy disconforme es que no se haya planteado el tema de los precios, porque todo sigue carísimo. Falta una parte para que la ley sea completa".

Argentina se convierte así, con la ley 26.588, en uno de los primeros destinos sin TACC de América Latina y según ACELA Buenos Aires, en un país más avanzado respecto que a Europa en cuanto a las oportunidades de alimentos libres de gluten.