

→
PISTAS
PARA
HOY

1 **Flamenco** fusión en los jardines del Real Alcázar



Actuación de Sbo-Zos. El grupo fusiona el flamenco con las músicas del Cercano Oriente y el Magreb. 22:30. Entrada: 5 euros.

2 Poyección de la **película** 'En tierra hostil'



Hoy, a las 22:15, proyección en la Diputación de Sevilla de la película, ganadora de seis Oscar, de Kathryn Bigelow. Avda. Menéndez Pelayo, 32.

3 'La Celestina' del Teatro Clásico de **Sevilla**

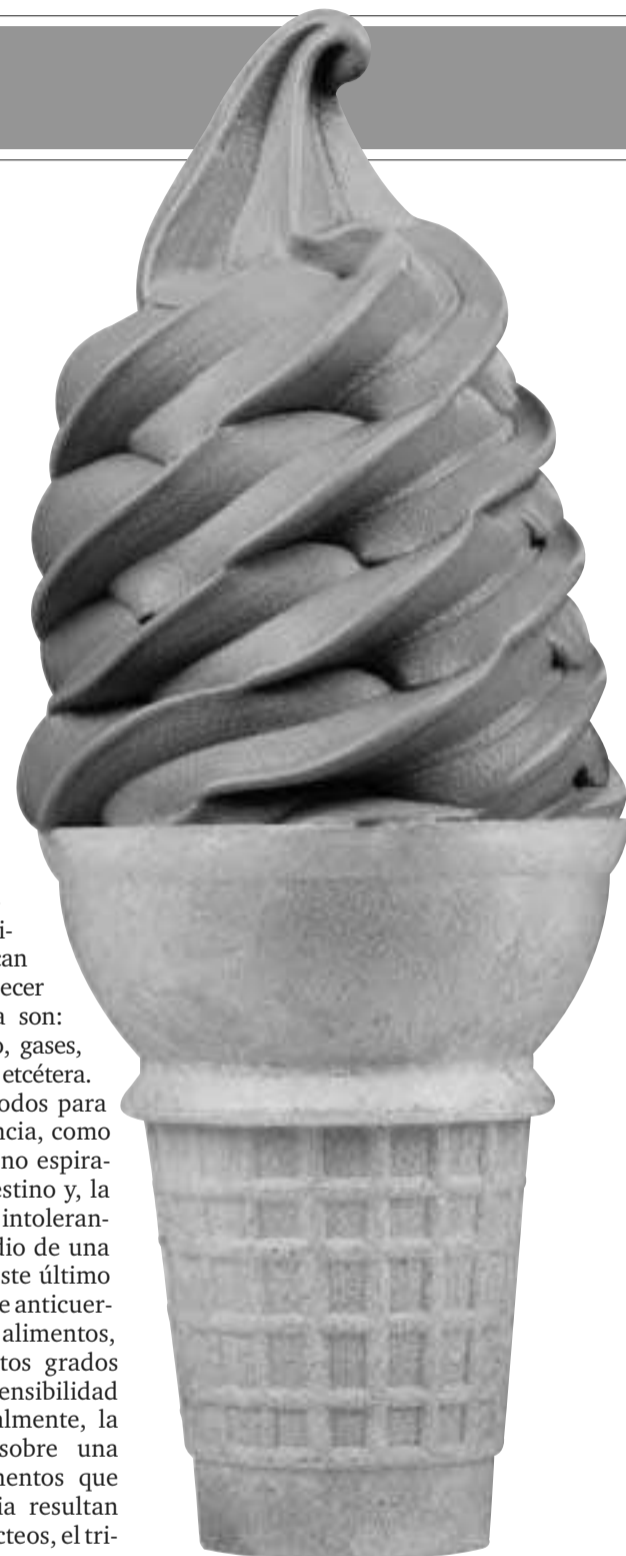


Representación de la versión de Alfonso Zurro con la actuación de Roberto Quintana. Palacio de la Buhaira. 22:00. 12 euros.

Vivir Verano

Cómo convivir con la intolerancia

La concienciación de médicos, comerciantes y profesionales de la restauración es clave para los que sufren intolerancias alimentarias



Establecimientos especializados

RESTAURANTES



Puerto Delicia

Restaurante con menú adaptado para los tipos de alergias e intolerancia más comunes, como la celiaquía o las reacciones al huevo y la lactosa, y otras complicaciones alimentarias como la diabetes. Abierto de lunes a domingo, de 21:00 a 01:00. Muelle de las Delicias, s/n (Teléfono 955 115 656).



Habanita

Este restaurante incluye en su carta platos y postres elaborados de forma artesanal y diseñados especialmente para excluir de su receta los alérgenos más comunes. Entre sus platos destacan los buñuelos asados de puerros y calabacines para celíacos y la tarta de chocolate blanco para personas intolerantes a la lactosa. C/ Golfo, 3 (Teléfono 606 716 456).

Nueva Victoria

Estos restaurantes disponen de una carta especialmente creada para los clientes celíacos que cuenta con una amplia variedad de platos para disfrutar con total tranquilidad. Abierto de 12:00 a medianoche. Avenida Torneo, 85 (Teléfono 954 380 748) y Plaza de la Acogida, 2. Sevilla Este (Teléfono 954 261 127).

Isabel Sánchez

Ya sea por un aumento del número de afectados o porque la sociedad y los médicos están más concienciados, el número de diagnosticados con problemas de intolerancia alimentaria va en incremento.

La celiaquía y otras intolerancias afectan a personas de todas las edades y pueden ser tanto heredadas genéticamente como una dolencia adquirida con el tiempo. En cualquier caso, es imprescindible conseguir un diagnóstico acertado en cuanto se detecten algunos de sus síntomas, pues una dieta adecuada puede ser la diferencia entre vivir una pesadilla y llevar una vida completamente normal.

La intolerancia alimentaria consiste en la especial sensibilización del aparato digestivo a ciertos alimentos. El incorrecto funcionamiento de los órganos ante ciertos componentes puede provocar algunos síntomas relacionados con la digestión e incluso desencadenar algunas dolencias aparentemente independientes, como es el caso de las migrañas o la fibromialgia. En algunos casos la hipersensibilidad no provoca síntomas fácilmente detectables a corto plazo, y puede generar enfermedades

crónicas. Por ello, ante ciertos síntomas que se repiten, es recomendable acudir a un especialista para poner soluciones a tiempo. Las principales señales que indican la posibilidad de padecer este tipo de dolencia son: diarrea, estreñimiento, gases, desnutrición, náuseas, etcétera.

Existen varios métodos para descubrir la intolerancia, como la prueba de hidrógeno espirado, la biopsia de intestino y, la más común, el test de intolerancia mediante el estudio de una muestra de sangre. Este último detecta la presencia de anticuerpos IgE ante ciertos alimentos, contemplando distintos grados de afección según la sensibilidad del paciente. Generalmente, la prueba se realiza sobre una muestra de los alimentos que con mayor frecuencia resultan positivos, como los lácteos, el trigo, el huevo y algunas carnes y pescados.

En Sevilla existen distintos centros que elaboran este tipo de análisis. Uno de ellos es el Centro Médico Mejora, en la calle Virgen de la Antigua, 11A bajo A, que trabaja desde los 80 en la investigación de este tipo de patologías y ofrece un seguimiento completa-

mente personalizado (954 458 585). El laboratorio de análisis Dr. Echevarne, realiza el test de intolerancia alimentaria mediante el estudio de la sangre (902 525 500).

En ocasiones, estas dolencias afectan a los más pequeños, gene-

PASTELERÍAS

Dulces Artesanos

Elaboración y venta de productos aptos para celíacos, intolerantes, alérgicos y diabéticos. Colabora con la Asociación Provincial de Celíacos de Sevilla. Cierra los sábados. C/ Simún, s/n (Teléfono 954 628 608) De 12:00 a medianoche. C/ Marqués Luca de Tena, 32 (Teléfono 954 626 760) De 9:30 a 15:00 y de 18:00 a 21:00.



Veganitessen

Pastelería pionera en Sevilla donde es posible encontrar todo tipo de postres y algunos productos salados como tortillOa y empanadas completamente libres de ingredientes animales. Cierra durante el mes de agosto. De martes a sábado, de 9:30 a 15:00. C/ Sor Ángela de la Cruz, 37 (Teléfono 954 216 103).

LA VENTANA

de Luis Carlos Peris

lcperis@diariodesevilla.es



Sevilla hoy, como Amsterdam con el Giro

COINCIDIMOS el pasado 8 de mayo con el arranque del Giro, que no fue en Italia sino en Amsterdam. Como esta noche era una contrarreloj urbana y lo cierto es que la capital holandesa se vino arriba aquella tarde al rebufo de la serpiente multicolor. Y era sugerente ver cómo bordeaba los canales por esa suerte de puentes que hacen de la topografía de Amsterdam algo muy singular. El color rosa tan habitual en esa ciu-

dad, aquel día se hizo sobredosis rosada con esa presencia del Giro. Toda la ciudad participó de la fiesta, las riberas de los canales estaban repletas y la verdad es que la ciudad de los tulipanes, de por sí animada, cobró, si cabe, más vida de forma considerable. Lo de aquel sábado en Amsterdam puede servir de pista para lo que tenemos esta noche en Sevilla. Desde su kilómetro cero en la plaza de toros y cambiando canales por el río, la ciudad encontrará un motivo para echarse a la calle y vivir.



Platos y postres

Los productos sustitutos y la creatividad de los cocineros hacen posible la elaboración de cualquier plato adaptado a los intolerantes.



rando una situación de impotencia a los padres a la hora de buscar respuesta a los problemas digestivos y de crecimiento de sus hijos. Por ello es importante que los padres estén al corriente de la existencia de este tipo de intolerancias, especialmente en el caso de los bebés. Al ser la leche el único alimento de su dieta, la intolerancia a la lactosa y otros componentes lácteos podría poner en riesgo su salud gravemente.

Una vez detectada la intolerancia, es imprescindible dejar de ingerir los alimentos que han resultado positivos en el test. Además, y sobre todo en el caso de los pequeños, es muy importante alertar y concienciar al entorno (familia, amigos, colegio, campamentos) sobre el problema, para evitar cualquier accidente. Estos productos forman parte de cualquier dieta equilibrada y están presentes en la mayor parte de los productos, especialmente los industrializados, haciendo en ocasiones muy compleja la vida de un intolerante. Por ello es muy útil

saber dónde acudir para adquirir los productos que nos ayuden a llevar una vida lo más normal posible. Los centros de dietética suelen vender este tipo de productos adecuados para dietas libres de gluten, lactosa o huevo. Cada vez es más fácil encontrar productos como leche, nata, yogur, helado, pan, pasta, queso y todo tipo de bollería en los establecimientos, un sueño imposible para muchos hace unos años.

CONSEJOS

A la hora de hacer la compra es necesario leer el etiquetado de los productos al completo, sin dejar de prestar atención a ciertas frases que eximen a los fabricantes de responsabilidades en casos de incidentes por la posible presencia de ciertos componentes que no forman parte de los ingredientes principales.

En muchos supermercados, especialmente en Mercadona y El Corte Inglés, es posible encontrar alimentos exentos de componentes como la lactosa o el gluten,

que suelen usarse en algunos productos de forma secundaria. Además ofrecen una amplia gama de productos alternativos que consiguen un sabor casi idéntico mediante el uso de otros componentes menos problemáticos como la soja, el maíz o el arroz.

No sólo hay que tener precaución a la hora de la alimentación. Son muchos los fármacos que in-

ETIQUETADO

Es imprescindible prestar atención detenida a la composición de alimentos y fármacos

cluyen en sus excipientes componentes como la lactosa. A la hora de acudir a la farmacia o al médico, es imprescindible alertar al personal sanitario sobre este tipo de intolerancias, ya que algunos componentes se encuentran en productos insospechados. Éste es el caso de algunos anestésicos y

vacunas víricas, que pueden contener derivados del huevo.

Actualmente es posible degustar prácticamente todos tipos de productos gracias a los consejos y las recetas que recogen blogs y webs de internet. Además, el movimiento vegano, más habitual en otros países europeos, promueve la alimentación a base de una dieta libre de productos de origen animal, por lo que sus recetas y productos comercializados resultan muy útiles para personas intolerantes a la leche y el huevo.

HOSTELEROS

Cada vez son más los fabricantes y hosteleros concienciados con el problema y que incluyen en sus cartas listas de alérgenos y secciones especiales para celíacos, intolerantes, diabéticos o alérgicos. La Escuela Superior de Hostelería de Sevilla, consciente de esta realidad, ofrece cursos y seminarios para formar al personal de los restaurantes que quieran ampliar su carta ofreciendo productos para estos clientes.

En la 'web'

'www.caminarsingluten.com' Esta web dispone de una información muy completa sobre blogs, asociaciones y recetas para celíacos.

'www.blogintolerancialactosa.blogspot.com' El blog fue creado por una intolerante a la lactosa con el fin de compartir sus conocimientos y experiencias sobre el tema. Contiene, además, información sobre comercios y marcas útiles para quienes sufren este problema.

'www.senslac.com' Internet es, en ocasiones, la única forma de encontrar algunos productos especiales que no se encuentran en las tiendas.

'www.gastronomiavegana.org' Este es uno de los múltiples sitios web que recopilan recetarios para vegetarianos y veganos.



HELADERÍA

Freskura

Heladería italiana que ofrece una amplia variedad de postres helados artesanales que se adaptan a todas las necesidades de sus clientes. Muchos de ellos están exentos de gluten, lactosa y azúcar. De lunes a viernes, de 10:00 a 01:00. C/ Vulcano, 4 (Teléfono 954 373 08).

Asociaciones

SAEIA La Sociedad Andaluza para el Estudio de la Intolerancia Alimentaria, presidida por el doctor Félix López Elorza, trabaja desde 2008 en la investigación de las enfermedades causadas por la ingesta de alimentos. C/ Virgen de la Antigua, 18, bajo C. Más en www.saeia.es.

ASPROCESE La Asociación Provincial de Celíacos de Sevilla fue

creada para apoyar e informar a quienes padecen este tipo de intolerancia y colaborar con otras asociaciones y empresas del sector de la alimentación para mejorar la situación de los afectados. Plaza Miguel Hernández, 11. Osuna. Más información en www.celiossevillla.org.

ADILAC Oriol Sans i Farella fundó y preside la Asociación de Intole-

rantes a la Lactosa en España, que funciona como medio de información para los afectados y trabaja para mejorar su situación colaborando con la Administración y los fabricantes. Su web dispone de una lista sobre los niveles de lactosa de algunos productos lácteos y un listado semáforo sobre los alimentos que la contienen. Más información en www.lactosa.org.