

100 entrevistas y experiencias sin gluten

Entrevista nº 6: Ricardo del blog "Celiaco a los treinta"

📅 [18 de noviembre de 2012](#)

📁 [glutoniana](#)

📄 [entrevista](#)



(https://entrevistassingluten.files.wordpress.com/2012/11/ricardo_celiaco_30.jpg).

Ricardo, al que muchos conocéis por su blog: "[CELIACO A LOS TREINTA \(http://celiacoalostreinta.blogspot.com.es/\)](http://celiacoalostreinta.blogspot.com.es/)", hoy nos viene a contar su experiencia. Ahora él tiene 31 y hace dos que le diagnosticaron la Enfermedad Celíaca. Como muchos, decidió informarse bien sobre el tema y compartir sus conocimientos.

En su blog: "[CELIACO A LOS TREINTA \(http://celiacoalostreinta.blogspot.com.es/\)](http://celiacoalostreinta.blogspot.com.es/)", nos cuenta que comparte artículos sobre la Enfermedad Celíaca y la dieta sin gluten, direcciones de restaurantes, bares y tiendas, también consejos y alguna receta. A través de twitter, todos los días comparte noticias, comentarios y actividades de las asociaciones. Os animo a visitarlo, es muy interesante y hay mucha información para los que acabáis de llegar a este mundo.

¿Por qué has elegido esta foto para presentarte en tu entrevista?

Ricardo: Para celebrar el día del celiaco me hice esta camiseta, y se me ocurrió esta foto en plan "superhéroe". Hay que ser serio con la enfermedad, pero hay que ponerle una sonrisa par vivir con ella.

Cuéntanos un poco sobre ti, ¿cuánto tiempo hace que eres celiaco? ¿Quién descubrió que lo eras? ¿Quienes te ayudaron a saber que podías comer?

Ricardo: Fui diagnosticado y comencé la dieta sin gluten en el verano de 2010, hace sólo dos años. Los síntomas de la enfermedad celíaca aparecieron con mayor fuerza un año antes con diarreas, dolores abdominales generalizados, mareos, cansancio, apatía y muy mal humor.

Con esos síntomas, el médico de cabecera me mandaba seguir una dieta a base de arroz y pescado cocido, pero sólo mejoraba hasta que volvía a comer "normal". Después de unos meses sin cambios, me informé en internet (aunque manteniendo los pies en la tierra), y, dado que el médico de cabecera insistía en que la razón eran los nervios, decidí cambiar de médico. Al nuevo no le di opción a seguir dando vueltas y le dije que el anterior sospechaba que era celíaco, así que por fin me remitieron al especialista.

En el especialista, para descartar otras patologías me hicieron muchas pruebas: dos gastroscopias, colonoscopia, análisis de sangre, análisis de heces, tránsito intestinal con bario, ecografía... y, finalmente, aunque con marcadores negativos, me diagnosticaron la celiaquía. El camino hacia el diagnóstico parece un camino de obstáculos, y no debería serlo.

En cuanto a quién me ayudó, he de decir que el médico no porque para él la dieta sin gluten es "no comer pan ni harina", pero para entonces ya había leído la información básica en la web de la Asociación de Madrid por lo que fui yo el que le expliqué que el gluten se encuentra en muchos más productos. Al día siguiente me asocié, me remitieron documentación y aclararon todas las dudas en una charla. Después descubrí el "universo celíaco" a través de blogs y webs con restaurantes, recetas, historias, consejos...

¿Hay en tu familia alguien más que sea celíaco o celíaca?

Ricardo: Seguramente sí, pero no se han realizado las pruebas por recomendación médica, pese a mi insistencia y explicaciones. Desgraciadamente, muchos médicos de cabecera desconocen que la enfermedad celíaca tiene muchos síntomas a parte de los digestivos, y que no todos los celíacos presentan los mismos. Es difícil hacer entender que una persona puede ser celíaca aunque no tenga diarreas.

Dentro del gran cambio que supone cambiar de dieta, cual ha sido tu mayor dificultad o lo que más hechas de menos. ¿Alguna vez te has saltado la dieta?

Ricardo: Cambiar de dieta fue fácil, mi pareja y yo nos informamos y cuando me diagnosticaron ya estábamos preparados. En seguida desarrollamos el "radar celíaco" que te permite ver leer etiquetas en segundos.

Lo que más hecho de menos es un bocata crujiente, una "pantera rosa" y un kebab.

Voluntariamente nunca he trasgredido la dieta, aunque sin saberlo consumí unos yogures y curry que no eran aptos.

¿Cuándo has salido a comer fuera o has viajado te has encontrado con muchos problemas para poder comer sin gluten?

Ricardo: En general no he encontrado problemas por que previamente busco algún restaurante apto, y si es necesario me limito a platos seguros o busco un McDonalds. Cuando viajo fuera investigo un poco y, al igual que preparo un plano con los monumentos, señalo en un plano los restaurantes sin gluten. Las asociaciones y las experiencias de otros celíacos son de gran ayuda.

¿Qué tal lo llevan los que te rodean, tus amigos, tus compañeros de trabajo? ¿Se han preocupado por lo que te pasa y te ayudan a llevar una dieta correcta?

Ricardo: Considero que los celíacos tenemos la responsabilidad de ser celíacos bien informados, consecuentes y respetuosos para poder explicar a los demás la enfermedad y la dieta sin gluten.

En general todo el mundo ha respondido muy bien, y la mayoría de las personas muestran interés.

¿Crees que los médicos, la sociedad, empresas, etc. conocen nuestra enfermedad y están concienciados para hacernos la vida más fácil?

Ricardo: Se ha avanzado muchísimo, y cada día más, pero queda mucho por hacer sobre todo dentro de la sanidad. Los médicos tienen que estar siempre aprendiendo y algunos no quieren aceptarlo. Las empresas se han puesto las pilas y en casi todos los supermercados encontramos productos específicos y productos etiquetados, hay muchos restaurantes informados, pastelerías, tiendas, bares de tapas...

¿Cuál es tu plato o comida favorita?

Ricardo: La ensaladilla rusa. Me encanta comer y descubrir nuevos platos. Gracias a la celiacía he descubierto nuevos sabores, como la quinoa. Y me he atrevido a preparar en casa platos que antes no cocinaría como: panes, rollitos de primavera, sushi...

¿Qué cambiarías del mundo sin gluten?

Ricardo: No comparto las discrepancias entre algunas asociaciones y foros, por que creo que el objetivo de todos es común.

También cambiaría el mal uso y difusión de la dieta sin gluten como dieta adelgazante, no nos beneficia en absoluto.

¿Algo bonito que te ha pasado por ser celíaco?

Ricardo: Es reconfortante que la gente que te rodea se interese, te pregunte y te apoye. Que busquen productos sin gluten, que cocinen bechamel sin leche y sin gluten, que me llenen la despensa con panes, bollos, galletas, que me pregunten dónde puedo comer...

Y por supuesto, tengo que agradecer a mi pareja todo el cuidado y comprensión para hacer que todo sea fácil.

Recomiéndanos alguna receta, algún blog o alguna página relacionada con los celíacos.

Ricardo: Hay muchas páginas y blogs muy buenos. En mi blog: "**[CELIACO A LOS TREINTA \(http://celiacoalostreinta.blogspot.com.es/\)](http://celiacoalostreinta.blogspot.com.es/)**", tengo un listado de muchos de ellos y en twitter comparto páginas que me parecen interesantes.

Lo que recomiendo es siempre informarse correctamente, y en cuando al etiquetado no fiarse de comentarios en foros sobre productos que se pueden o no comer o que sientan o no sientan bien ya que muchos celíacos al ingerir gluten no sufren molestias intestinales, pero transgredir la dieta sin gluten tiene consecuencias a largo plazo muy graves.

Muchas gracias Ricardo por contarnos tu experiencia y también por compartir información en tu blog!

20 comentarios en "Entrevista nº 6: Ricardo del blog "Celiaco a los treinta""

Por fin sé cómo te llamas!!Ricardo!jajaja!!mira que hemos hablado en el twitter y me daba cosa preguntarte!jajaja!muy buena la entrevista!Un saludo!

Responder

Ruth

18 de noviembre de 2012 a las 11:25 PM

Ricardo totalmente identificada contigo!!! Diagnosticada el mismo año, con los mismos síntomas un año antes y mareándome a pruebas...Y en todooo coincido contigo!!! Hasta hago sushi en casa!!! Te leía y me veía reflejada.

Responder

Marta Alvarez Puig

18 de noviembre de 2012 a las 11:27 PM

Confirmarme en la opinión de que, si se es celíaco, es preferible para la persona que lo diagnostiquen de niño y no de adulto. El niño aprende que no puede comer ciertas cosas y sabe que se va a sentir muy mal si lo hace. Pero es mamá quien se tiene que hacer cargo de aprender a cocinar sin gluten, pelear con el comedor escolar y con los familiares que no quieren aceptar la situación tal cual es, enseñar a su niño que cosas puede y cuales no puede comer y un largo etcétera. Para el adulto es como si de repente lo deportaran a un país extraño, donde no entiende el idioma, prácticamente no tiene idea que puede o no puede comer y lo único bueno que encuentra son personas dispuestas a ayudarlo.....pero tiene que buscarlas. Al final se adapta, principalmente porque pertenecemos a una especie muy adaptable. Pero, al igual que los inmigrantes y los deportados, no puede olvidar su país natal. Gracias Mónica y gracias, Ricardo.

Responder

celiacoslatinoamericanos

19 de noviembre de 2012 a las 2:44 AM

Me encantan todas las entrevistas, son tan gratificantes!Y además conocer un poco más de las personas que están detrás de cada blog. Un besito

Responder

Recetas economicas sin glutern

19 de noviembre de 2012 a las 7:22 AM

¡¡Hombre Ricardo!!... Ya no te llamaré celíaco a los 30 jaja. Muy buena ocurrencia presentarte en plan Superman.. dí que sí.. ante todo positivismo sin dejar de lado la responsabilidad. Besotes.

PD. Mónica para tí también besotes.

Responder

pikerita

19 de noviembre de 2012 a las 8:32 AM

Pingback: 6ª entrevista sin gluten « LAS RECETAS DE GLUTONIANA

A mí también me diagnosticaron a los 30 y desde luego bienvenido diagnóstico!
Comparto contigo la opinión de que la ayuda y el apoyo de los que te rodean es fundamental, así que felicidades para tu pareja!

Pienso (respondiendo a celiacoslatinoamericanos) que da lo mismo que el diagnóstico llegue siendo niño que de adulto; el que es consciente de que el gluten es puro veneno lo será con 5 y con 50.

Saludos.

Responder

Susana

19 de noviembre de 2012 a las 1:29 PM

¡¡Qué ilusión!! Soy el prota de la entrevista de Glutoniana, jaja
Muchas gracias Mónica, ha quedado muy bien. Tu iniciativa es muy buena.
Me reconforta que la gente se vea identificada. Ahora ya tengo nombre. 😊

Responder

Celiaco a los Treinta (Ricardo)

19 de noviembre de 2012 a las 1:34 PM

Ricardo, gracias a ti! Somos muchos que nos identificamos, con estas entrevistas no nos sentimos solos 😊

Responder

glutoniana

19 de noviembre de 2012 a las 1:38 PM

Cada entrevista me apasiona, cada camino es distinto y concuerdo en un punto: lo que más me cabrea son los que siguen la dieta sin gluten para adelgazar, me parece un insulto a los verdaderos celíacos y creo que también son en parte responsables de que mucha gente pase de lo celíacos, aunque veo que vuestras experiencias que os las apañáis muy bien :o)

Besos,
Palmira

Responder

Palmira

19 de noviembre de 2012 a las 9:09 PM

Me encantan las entrevistas, me hacen sentirme acompañada y además te dan la oportunidad de conocer un poco más a los autores de esos maravillosos blogs que tanto nos ayudan.

Gracias

Responder

Telma

19 de noviembre de 2012 a las 11:00 PM

Me ha encantado la entrevista!

Gracias a Celiaco a los 30 "Ricardo" me enteré del restaurante "El Piano" de Málaga, que ya sabes Glutoniana, lo mucho que me gusta! jejeje. Con esto quiero decir, lo mucho que nos ayudamos unos a otros con nuestros blogs, y con este ya nos unimos mucho mas y nos sentimos muy acompañados.

Muchas gracias a Ricardo y muchas gracias Glutoniana.

Muchos besos

ResponderPao20 de noviembre de 2012 a las 3:04 PM

ay el Piano... qué rico todo. umm

Responderceliacoalostreinta22 de noviembre de 2012 a las 8:26 PM

Hola a todos y a cada uno que utiliza parte de su tiempo para ayudar con su experiencia a los que hace poco tiempo hemos sido diagnosticados. En mi caso yo he sido diagnosticada a los 40, durante más de tres años y en un largo peregrinaje a diferentes médicos me hicieron pruebas de todo tipo y como a Ricardo me diagnosticaron celiacía sin marcadores pero no sin síntomas, porque parecía que hacía una colección de ellos, migraña, apatía, hinchazón abdominal, dermatitis herpetiforme, dolor articular, gastritis atrófica autoinmune, anemia perniciosa, anemia ferropénica, etc... vaya que durante años he estado hecha una porquería y de cada vez iba a peor. Pero a principios del mes de agosto me hicieron el mejor regalo que me podían hacer, diagnosticarme celiacía. Sí, sí lo habeis entendido bien. Para mi fue un regalo, porque se acabaron las idas y venidas a la farmacia en busca de las dos bolsas de medicación que tomaba cada mes, se acabaron aquellos dolores terribles de estómago que me impedían llevar una vida normal, mis problemas de piel, se redujeron a una cuarta parte los suplementos de hierro. Así que para mi llevar una dieta sin gluten ha sido una liberación, porque ahora como muchísimas más cosas que antes y lo mejor es que me sientan bien.

Muchas gracias a todos los que nos ayudáis a que este camino sea más fácil de andar.

Saludos

María José

ResponderMaría José22 de noviembre de 2012 a las 11:29 PM

María José, cuando a la gente le dices mira que bien me han diagnosticado esto, te miran con cara de loca. Pero solo los que lo hemos pasado tan mal sabemos lo que es ponerle nombre a lo que nos pasa, y sobretodo poder sentirnos mejor.

Gracias a ti y ánimo con todo!

Responderglutoniana23 de noviembre de 2012 a las 10:15 AM

Te entiendo perfectamente. Cuando uno se encuentra mal y no saben qué es lo que tiene, una vez tienes el diagnóstico tienes la llave para recuperarte. Es una alegría.

ResponderCeliaco a los 30 (@celiacoalos30)6 de febrero de 2013 a las 1:33 PM

Nos ha gustado mucho la entrevista y la fotografía "superheroe"

Besotes y abrazos

Ana y Victor

ResponderCaminar sin gluten6 de diciembre de 2012 a las 11:10 PM

Gracias!

Responder

Celiaco a los 30 (@celiacoalos30)

6 de febrero de 2013 a las 1:33 PM

Pingback: 6ª entrevista sin gluten | LAS RECETAS DE GLUTONIANA

Me encanta la foto que ha elegido Ricardo para la entrevista, un crack si señor!!!!

Responder

CELIACA INQUIETA

25 de agosto de 2014 a las 7:32 AM

[Blog de WordPress.com.](#)