

Soria

HERALDO-DIARIO DE SORIAParticipa en nuestro diario
Periodismo ciudadano

Noticias

Deportes

Multimedia

Suplementos

Servicios

Guía de Empresas

Participa

Soria Provincia Castilla y León Opinión Nacional Internacional Economía Cultura Fiestas San Juan Gente Titulares Última Hora Lo + leído

SALUD

Ricardo Nafría, el soriano que amasa una comunidad sin gluten

Su 'Celiaco a los 30' aún a miles de personas para mantener la vitalidad tras el diagnóstico

Antonio Carrillo
16/10/2017

Compartir:



Ricardo Nafría disfruta de una cerveza sin gluten. - H. D. S.

Enviar

A- A+ 0

El adnamantino Ricardo Nafría se encontró con un diagnóstico de celiaquía en la edad adulta. Para muchos sería una limitación, pero para él se convirtió en una forma de hacer piña, enseñar, aprender y mostrar que se puede disfrutar de la vida en toda su plenitud sin gluten.

¿Dónde puede comer un celiaco mientras visita la bella Florencia? ¿Cómo preparar unas buenas croquetas que sienten bien? ¿Con qué cervezas brindar con los amigos? ¿Por qué no compartir recetas para disfrutar de la Oktoberfest sin que la celiaquía sea un límite? Estas y otras muchas preguntas hicieron que surgiese Celiaco a los 30, un proyecto de blog y redes sociales que ya ha saltado al mundo real.

La comunidad en Twitter (@celiacosalos30) supera hoy las 11.700 personas; su perfil en Facebook comparte información con 16.000 usuarios; y el blog www.celiacoalostreinta.com se ha convertido en una referencia para cientos de personas, jóvenes o no, que ven que no están solos. Nafría explica que «hace más de 13 años que abrí mi primer blog personal. Por eso cuando hace siete me diagnosticaron celiaquía tuve la necesidad de expresar en un blog los cambios a los que me enfrentaba y compartir información sobre la enfermedad, el etiquetado, los restaurantes o recetas

ÚLTIMA HORA

8:53. Esta es la carta de respuesta de Puigdemont al requerimiento de Rajoy**8:43. Márquez: "Ahora me toca a a mi dar gas a tope en Australia"****8:28. Puigdemont no concreta a Rajoy si declaró la independencia y pide dos meses de diálogo****8:00. El Ayuntamiento pondrá en marcha unos presupuestos para jóvenes**[Ver más](#)

de cocina».

«El blog comenzó siendo una herramienta personal para simplificar toda esa información y hacer listados de restaurantes para los viajes. Sin embargo, otras personas que también eran diagnosticadas en la edad adulta se vieron identificadas y me di cuenta de que mi blog les ayudaba y ellos me ayudaban a mí», detalla el autor. Poco a poco fue convirtiéndose en una comunidad. «Fue haciéndose cada vez más complejo, incorporando los perfiles en redes sociales, una app para el móvil, vídeos en Youtube, catas de cerveza o reunir a 30 personas para cocinar comida india sin gluten».

Ricardo apunta que «nunca» esperaba alcanzar ese número de seguidores, y de hecho «no me gusta esa palabra. Soy consciente de que hay muchas personas a las que ayudo a superar barreras a la hora de viajar y a las que ayudo a comprender la enfermedad autoinmune que les han diagnosticado. Pero eso significa que hay muchas personas que pueden ayudarse entre ellas a través de las iniciativas que organizo y por supuesto, que hay muchas personas que pueden ayudarme a mí. Esquivo todo aquello que significa seguidores, visitas, followers y que huele a negocio en general». Lo suyo es vocación.

Uno de los capítulos más interesantes es el de sus viajes por el mundo creando paso a paso una guía para recorrer Europa sin que la celiaquía complique la vida. En su experiencia hay ciudades más comprensivas que otras. «Uno de los primeros viajes fue a París, donde había muy pocos restaurantes con opciones y sobre todo muy poca disponibilidad para escuchar y adaptar una simple ensalada».

En el extremo contrario «recuerdo con mucho cariño el viaje a Estambul donde disfruté de platos tradicionales y comí en restaurantes locales, eso sí previamente tuve que realizar una buena investigación y planificación. Un destino fácil es Italia, como para los celíacos italianos lo es España». Realista, pero no de los que se resignan, el saber que era celíaco no fue un drama. «El diagnóstico fue una alegría porque llevaba más de un año y medio de pruebas sin encontrar el motivo por el que me encontraba tan mal. Saber que era celíaco y que controlando mi alimentación iba a recuperar mi vida, fue una gran liberación».

«Obviamente al principio fue complicado porque hay que aprender muchas cosas, explicar muchas veces lo mismo, concienciarse de que el resto de tu vida revisarás todo aquello que vas a comer y aceptar que hay muchas cosas que no podrás comer, pero al final sólo es comida». En una edad dorada para viajar, salir, conocer y disfrutar, consiguió que el gluten no le pusiese fronteras y que muchos estén siguiendo su ejemplo.

No obstante «me da mucha pereza cuando te encuentras con un celíaco mal informado, que transgrede su dieta y contribuye a la desinformación general con frases como 'soy poco celíaco así que por un poco no pasa nada', 'conozco uno que se curó', 'sin gluten adelgaza...'. Por lo demás, puedo seguir viajando, comer fuera en muchos sitios o llevarme un sándwich, salir de fiesta, cocinar, apuntarme a un curso de repostería aunque no pueda probar nada o entrar en una panadería de pueblo simplemente para oler el pan recién hecho. Tampoco puedo comer gambas porque soy alérgico y no pasa nada. Aceptamos los límites y a seguir».

Esta actitud le ha llevado no sólo a convertirse en un referente para muchos celíacos, sino a recibir su apoyo. Ricardo explica que «el cariño que recibo es impresionante, seguramente por eso después de ocho horas trabajando saco tiempo y ganas para poder escribir en el blog». Esta trayectoria ha dejado anécdotas «como una celíaca a los 70 que me daba las gracias por la receta de croquetas; la pareja de novios que se conocieron en una cata de cervezas que organicé; la chica que consiguió que su novio recién diagnosticado volviera a salir con los amigos; gente que al verme en el anuncio de la Mahou se da cuenta de que me conocían» (sí, la cervecera le eligió como imagen); «que una chica de mi pueblo contacte con mi familia para conocerme; o conocer a otro Ricardo, soriano, celíaco a los treinta e intolerante a la lactosa como yo».

Por su parte Soria «ha mejorado mucho» con el paso del tiempo. «Cada vez que vengo puedo tomarme una cerveca con un torrezno en la Plaza Herradores, comer en Crepería Lilot que es 100% sin gluten o mis abuelos encuentran galletas sin butten, como dicen ellos, en el supermercado. Me encantaría poder organizar una ruta sin gluten para enseñar Soria y su gastronomía a otros celíacos».

En conjunto «sin duda» se ha avanzado mucho en los últimos años a la hora de ofrecer productos aptos para celíacos (y que puede consumir cualquiera sin mayor problema). «Es cierto que todavía queda mucho por avanzar y concienciar pero el avance es espectacular».

Aunque sigue pasando «la ITV celíaca» para controlar la patología, los avances van facilitando su vida. «Hace años cuando decías soy celíaco te preguntaban '¿celi-qué?'. Sin embargo ahora todo el mundo conoce a alguien que es celíaco y no es raro escuchar 'tenemos platos sin gluten'. Queda mucho por explicar y concienciar, pero la sociedad ya sabe que existimos y que no somos una moda gluten free».

ESCRIBE TU COMENTARIO

Para escribir un comentario necesitas estar registrado.
Accede con tu cuenta o [regístrate](#).

Email



Accede con tu cuenta de Facebook

Contraseña

Si no tienes cuenta de Usuario registrado [puedes registrarte](#) como Usuario de Herald-Diario de Soria

 Recordarme

Si no recuerdas o has perdido tu contraseña [pulsa aquí](#) para solicitarla

[Acceder a mi cuenta](#)

© Copyright EDITORA DE PRENSA SORIANA, SL
C/ Morales Contreras, 2. 42003 Soria, España
Contacte con nosotros: redaccion@hds-elmundo.es

EDITORA DE PRENSA SORIANA, SL se reserva todos los derechos como autor colectivo de este periódico y, al amparo del art. 32.1 de la Ley de Propiedad Intelectual, expresamente se opone a la consideración como citas de las reproducciones periódicas efectuadas en forma de reseñas o revista de prensa. Sin la previa autorización por escrito de la sociedad editora, esta publicación no puede ser, ni en todo ni en parte, reproducida, distribuida, comunicada públicamente, registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información, ni tratada o explotada por ningún medio o sistema, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electro óptico, de fotocopia o cualquier otro en general.

Edigrup Media: [Diario de León](#) | [Diario de Valladolid](#) | [El Correo de Burgos](#) | [Heraldo-Diario de Soria](#)

[Contacto](#) | [Mancheta](#) | [Publicidad](#) | [Hemeroteca](#) | [Aviso Legal](#) | [Cookies](#) | [Síguenos en: Twitter, Facebook](#)