



“Viatjar amb el menjar a la maleta”, per Anna Comet

[0% Gluten] és marca, és producte, és alimentació, és filosofia i són persones. Una d'aquestes persones, preconitzadores de la marca, és Anna Comet; atleta, entrenadora, traductora, periodista, i no menys important, celíaca. Comet explica a través de la seva llarga experiència amb l'esport d'alt nivell, com superar les dificultats amb les quals s'enfronta un celíac, tant pel que fa a l'alimentació com per la salut.

Esport d'alt nivell sense gluten i sense triar-ho

El dia que em van diagnosticar la celiaquia em van passar dues coses: En primer lloc, em van entrar molts dubtes per la poca informació que tenia sobre la malaltia. I, en segon lloc, vaig respirar alleugerida perquè, si el diagnòstic era correcte, significava que els meus problemes de salut s'acabarien o, com a mínim, minvarien.

Per tant, sempre ho he vist com un avantatge: tinc un problema, però també tinc la seva solució.

Per un esportista d'alt nivell, ser celíac no és cap desavantatge, d'entrada, en relació amb la resta sempre i quan se segueixin les pautes correctes d'alimentació i de suplementació.

Si que és cert que, en el meu cas, sempre he tingut més problemes d'anèmia per la dificultat d'absorció dels aliments i aquest fet fa baixar el rendiment esportiu. És una cosa que heig de tenir en compte i cuidar amb delicadesa. Fer-me anàlisis de sang, potser, més sovint que la resta per tal de no deixar baixar massa els nivells i poder-ho agafar a temps.



Quan sóc a casa tot és molt senzill perquè controlo el que menjo, com ho menjo i quan ho menjo. Jo compro el meu menjar, me'l cuino i me l'administro. Faig molta cuina casolana i he descobert aliments amb grans valors nutricionals que, segurament, si no hagués estat diagnosticada, mai m'hauria plantejat cuinar. Així que, quan passo llargues èpoques a casa entrenant o competint sense viatjar, tot va rodó.



Des del meu punt de vista, la complicació dels esportistes d'alt nivell celíacs arriba quan ens toca viatjar. Quan deixem de controlar al 100% on i què menjarem. Aquest és un tema que, reconec que, m'angoixa. Pot semblar una mica paranoic o obsessiu, però no saber què podré menjar ni amb quines garanties, m'inquieta.

Hi ha països que ho respecten molt i que n'estan molt ben informats, que els hotels i restaurants et cuinen com toca i tenen els aliments bàsics com el pa o d'altres aliments adaptats als celíacs, però hi ha països que sembla que els parlis xinès quan els demanes productes sense gluten o que t'expliquin els ingredients dels plats.

Per tal d'evitar-me aquest "patiment" he après a viatjar amb el menjar a la maleta. El meu equipatge sempre queda repartit: meitat roba i material, i meitat menjar. En el meu esport anar ben alimentat és una de les premisses bàsiques i si aquest aspecte falla... estic perduda! Ja puc haver entrenat com la que més o haver preparat una prova a la perfecció que si els dies abans em falla l'alimentació... puc perdre-ho tot. Així que dur la maleta amb menjar que sé que em traurà d'un compromís em tranquil·litza.

Amb mi sempre (encara que m'assegurin que allà en tindrè) viatja el pa i algun pot de llegums cuites, a part de fruita i iogurts. En algunes ocasions porto un paquet de pasta o arròs cru a la maleta. El pa comercial que acostumen a servir als hotels i restaurants porta molts additius, sucres, greixos mal tractats... que trastoquen la meva alimentació que tant cuidoo durant tota la temporada. De tal forma que necessito saber quin pa menjaré els dies previs a la competició i la mateixa jornada. Des que he descobert el pa de 0% Gluten, sempre és aquest el que viatja arreu del món amb mi.

Ja pensant concretament amb el meu esport, les curses de muntanya, un altre inconvenient amb el que ens trobem els que el practiquem, són els avituallaments. Sobretot en curses llargues on necessitem menjar durant la prova. Tinc la sort de comptar amb un bon equip de persones que em fan l'assistència i em porten els meus aliments als llocs que decidim, perquè en cursa, no m'atreveixo a menjar res dels avituallaments ja que no sé com ha estat tractat i el meu cos ja està prou al límit com per provar d'atacar una intoxicació amb gluten, per petita que sigui.

S'ha de reconèixer l'esforç que, mica en mica, les organitzacions van fent per tractar aquest tema, però encara queda molt camí per recórrer.