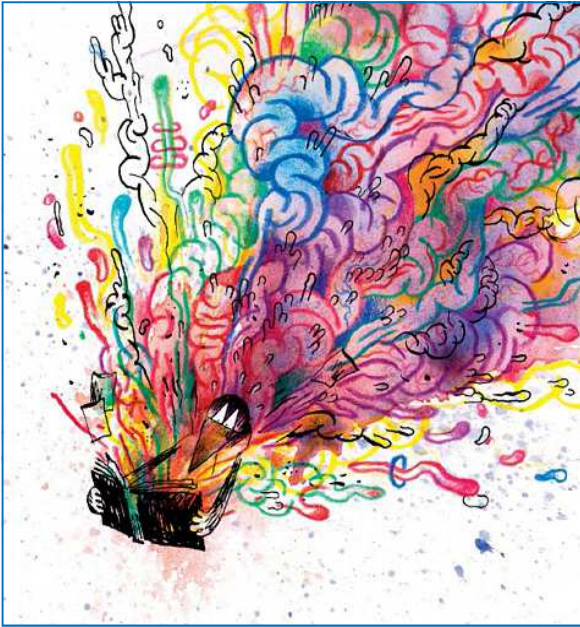


Va de caques, culs i pets!





La **malaltia inflammatòria intestinal** es caracteritza per presentar una inflamació crònica a nivell del tracte digestiu, amb una evolució que cursa amb brots d'activitat i períodes de remissió.

Tot i el desconeixement dels mecanismes que activen el procés inflamatori, a la seva naturalesa immunològica hi concorren factors genètics i ambientals. Apareix després de la ruptura entre la necessària relació de cordialitat que s'hauria d'establir entre l'ambient (microflora intestinal) i el sistema immunològic propi, en persones genèticament predisposades. Aquesta pèrdua de control en el reconeixement i en la resposta als diferents estímuls a nivell intestinal és la responsable de la inflamació permanent.

Estem davant una malaltia que cal tenir ben present, ja que la seva incidència ha augmentat de forma dramàtica en les dues darreres dècades, tant en adults com en nens.

Els dos registres espanyols pediàtrics (SPIRIT i EXPERIENCE Registry) publicats recentment revelen com les seves xifres s'han multiplicat per 16 en tan sols 25 anys, deixant la seva incidència en **2,8 casos per cada 100.000 habitants** menors de 18 anys.

Se'n descriuen bàsicament dues entitats: la **colitis ulcerosa** i la **malaltia de Crohn**. La primera, limitada exclusivament al colon i amb afectació contínua i homogènia a nivell de la mucosa. La segona, capaç d'afectar de forma discontinua i transmural a qualsevol segment del tracte digestiu. Les seves manifestacions estan molt supeditades al segment afectat, presentant diarrea intensa amb mucositat i sang en les colitis ulceroses, i dolor abdominal amb o sense diarrea aquosa en el Crohn. També són símptomes el cansament, la pèrdua de pes, dolors articulars i manifestacions a la pell i als ulls.

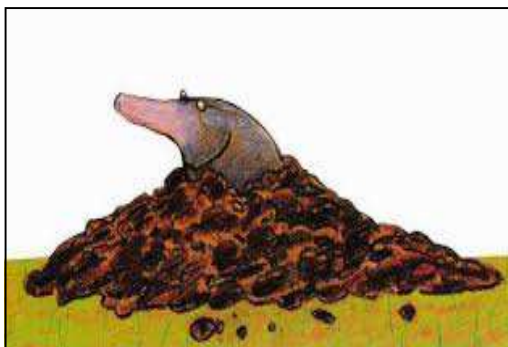
Tanmateix, una de les coses que més afecta a la qualitat de vida dels malalts de Crohn o colitis ulcerosa és la necessitat urgent, contínua i imprevisible d'anar al lavabo. Aquesta situació minva la seva qualitat de vida, donat que sortir de casa es converteix amb un problema quan no es té un vàter a prop. D'aquí la necessitat del projecte **No puc esperar!**, amb el qual l'Associació de Malalts de Crohn i Colitis Ulcerosa de Catalunya arriba a acords amb els establiments i entitats públiques i privades per a que autoritzin l'ús dels seus lavabos, de manera ràpida i gratuïta, als portadors d'una targeta *No puc esperar!* Es tracta, doncs, d'un projecte de cooperació transversal entre hospitals, establiments i ajuntaments on es pot col·laborar adherint-se, fins i tot online.

La por per sortir de casa davant la possibilitat d'embrutar-se la roba al carrer pel fet de no arribar a temps al lavabo és quelcom que angoixa molt. Per a molta gent, i fins i tot per als mateixos malalts aquest tema és converteix amb un tabú. Per això són molt importants tant la informació com la sensibilització de la societat per aconseguir normalitzar la vida de qui pateix una d'aquestes malalties. D'aquí neix la idea d'oferir-vos aquesta **guia de lectura** per commemorar el 19 de maig, **Dia Mundial de la Malaltia Inflamatòria Intestinal**, i per donar-li un to desenfadat i amb sentit de l'humor a un tema que és seriós, li hem posat el títol:



**Va de caques,
culs i pets!**

Hi ha una part de la guia que recull llibres que ens expliquen històries on surten caques, culs i pets, i sense cap mena de vergonya! perquè ja us diem que sí bé és cert que és un tema tabú a la nostra societat, no ho és pas a la literatura, sobretot a la infantil.

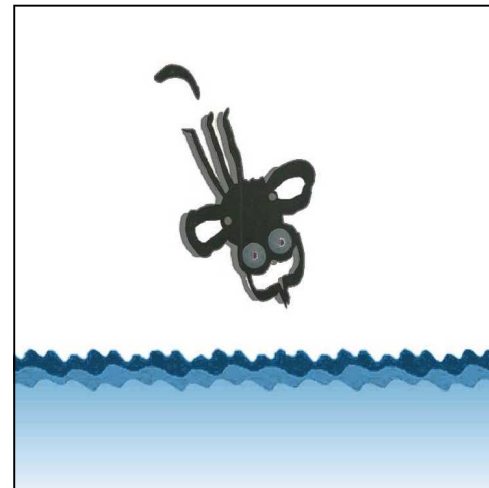


Arranquem amb un clàssic, com el de **“La talpeta que volia saber qui li havia fet allò al cap”**, de **Werner Holzwarth** i **Wolf Erlbruch**, i quan diem allò ja us imagineu a què ens referim, oi? La talpeta es troba amb una bona tifa al cap en sortir del seu cau un bon matí, i a partir d'aquí comença una investigació examinant les caques de tots els sospitosos que van desfilant pel conte. En Wolf Erlbruch és un il·lustrador molt apreciat a Alemanya, que ha guanyat nombrosos premis importants, entre els quals destaquem el **Premi Hans Christian Andersen** 2006 i el **Premi Astrid Lindgren** 2017.

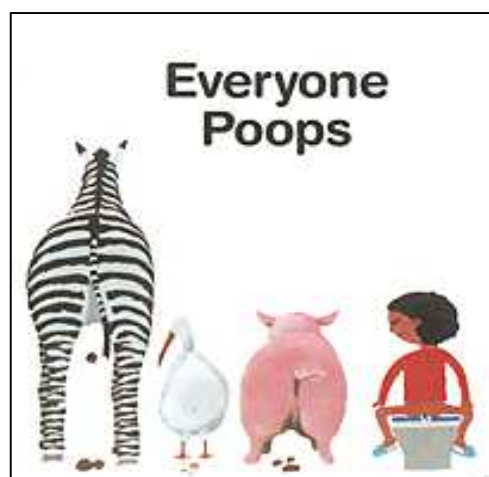
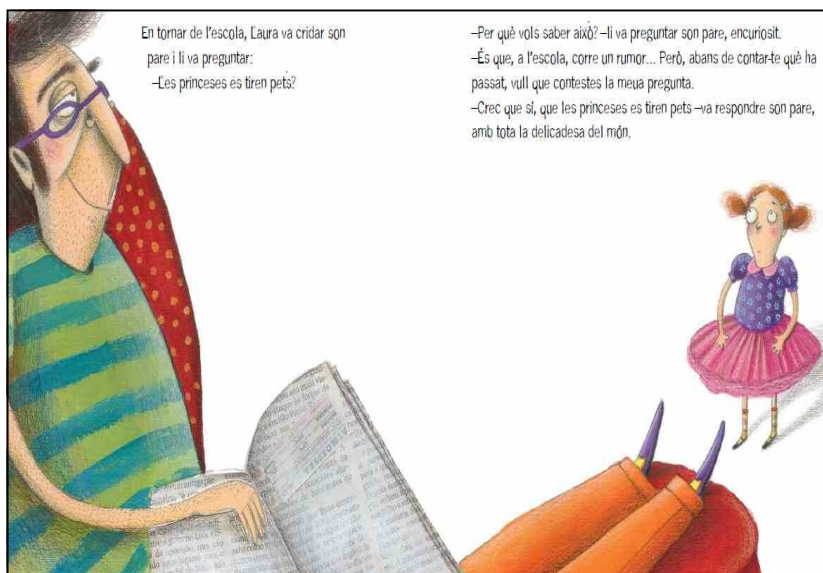
Altres històries divertides que us recomanem, per a petits i no tan petits, són **“La veueta”**, de **Michaël Escoffier** i **Kris Di Giacomo**, on un camaleó just quan acaba de fer caca se'n adona que no hi ha paper, però cap problema!, hi troba uns calçotets vells i foradats dalt d'un arbre, i com que ell creu que no són de ningú els fa servir, però resulta que potser sí que eren d'algú altre... i llavors apareix una veueta, un veueta bastant insistent.



Tampoc passeu per alt **“La mosca”** de **Gusti**, és una mosca que ho té tot preparat per a passar un dia perfecte: la pilota, la tovallola, el protector solar, però aviat el dia es converteix en un malson i el **“Tots fem caca”** de **Taro Gomi**, que ens explica que cada animal fa una caca amb un color, forma i olor diferent i ens planteja preguntes del tipus, com deu ser la caca d'una balena? i a quin costat té el cul la serp? I parlant de culs, tenim **“Culs!”** de **Juanolo**, un llibre que parla sobre els tipus de culs que hi ha i juga amb el significat d'aquest mot en diferents expressions.



Pel que fa a pets un imprescindible és el de **“Les princeses també es firen pets”** de **Ilan Brenman** i **Ionit Zilberman**, fet que va deixar perplexa a la protagonista d'aquesta història.



Quant a *petiquipums*, us recomanem una història de **Roald Dahl** sobre el coratge i el valor de l'amistat, "**El Gran Amic Gegant**", sí, sí, heu llegit bé, un *petiquipum* és una senyal de felicitat que surt quan beus *litinèsia*...

"-Un *petiquipum*! -exclamà el GAG somrient-li-. Nosaltres, els gegants, tot el dia fem *petiquipums*! És un senyal de felicitat. És música per a les nostres orelles! No em deus pas estar dient que els ceballots humans teniu prohibit fer *petiquipums*?"

-Es considera de molt mala educació -va dir Sophie.

-Però tu, de tant en tant, bé en deus deixar anar algun, de *petiquipum*? -li preguntà el GAG.

-Tothom ho fa. Els reis i les reines fan *petiquipums*. Els presidents, els artistes de cine. Els bebès també en fan, de *petiquipums*. Però a la meua terra és de mala educació parlar-ne.

-Redícol! -digué el GAG-. Si tothom fa *petiquipums*, per què no en parlen? Ara jo em prendrà un traguinyol d'aquesta deliciosa *litinèsia* i veuràs que fantàstic. -El GAG sacsejà fort la botella. Aquell líquid verd clar començà a fer bombolles. En llevà el tap i se n'empassà un bon raig.

-És refrescós! -cridà-. Boníssim!"

Fragment de: **El GAG** / Roald Dahl.



D'exemples d'històries divertides per compartir amb els infants en trobareu moltes més, també hem afegit llibres de coneixements per satisfer als més curiosos, atenció curiosos! No us perdeu "**Caca: una història natural de l'innombrable**" del **Nicola Davies** o "**¡No tires de la cadena!: secretos científicos sobre la caca y el pis**" de **Mary i Richard Platt**.

Expulsions anuals i anals

De mitjana, cada persona expulsa uns 181 quilos de femta cada any. Tanmateix, els subjectes aficionats a la fibra defequen amb més regularitat, i poden arribar a excretar... uns 300 quilos l'any!



300 kg

Per a adults trobareu monografies que aborden aquests temes amb un enfocament històric i cultural i n'hi ha que ho fan amb molt de sentit de l'humor, com el **Martín Piñol** a "**El gran tractat de la caca**" o **Pierre-Thomas-Nicolas Hurtaut**, una persona encuriósida pels misteris del cos humà que l'any 1751 va publicar un assaig titulat "**El arte de peer: ensayo teórico-físico y metódico para el uso de las personas constipadas, de las personas graves y austeras, de las damas melancólicas y de todos los que siguen siendo esclavos de los prejuicios**".

A l'altra part de la guia ens hem centrat en recollir materials i recursos sobre la malaltia inflamatòria intestinal: hi trobareu novel·les que recullen històries viscudes en primera persona, llibres sobre la malaltia de Crohn i la colitis ulcerosa, i webs interessants que hem cregut que podrien ser útils. D'entre tot aquest material volem destacar un imperdible com **"De tripas y corazón"**, la darrera novel·la gràfica de **Pozla**, on l'autor amb un diagnòstic tardà de la malaltia de Crohn comparteix el seu periple, una història marcada pel dolor però narrada amb molt d'humor en la que podem copsar com un bloc i uns retoladors han sigut el seu salvavides; queda demostrat, doncs, l'efecte balsàmic que el dibuix, la literatura, la música i l'art, en general, pot arribar a tenir sobre nosaltres. Aquesta obra va guanyar el Premi especial del jurat del **Festival Internacional de Còmic d'Angouleme 2015**.

Per acabar, només ens queda dir-vos que tot el material recollit el trobareu a les biblioteques de la **Xarxa de Biblioteques Municipals de la Diputació de Barcelona**, per localitzar-lo i saber-ne la disponibilitat podeu consultar l'Aladí:

<http://aladi.diba.cat/>

o des del vostre mòbil: <http://m.aladi.diba.cat/>

Bona lectura!

Dr. Oscar Segarra

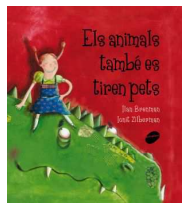
(Cap de la Unitat de Gastroenterologia Pediàtrica de l'Hospital Universitari Vall d'Hebron de Barcelona).

Pilar Galve

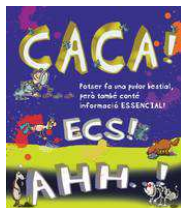
(Bibliotecària. Biblioteca Joan Oliva i Milà, Vilanova i la Geltrú).



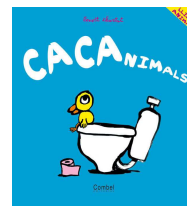
-Els animals també es tiren pets / Ilan Brenman; Ionit Zilberman. Barcelona: Animallibres, 2012.



-Caca! ecs! ahh! / Gaby Goldsack; Ian Dicks. Madrid: MacMillan, 2009.



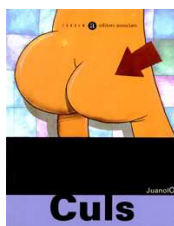
-Cacanimals / Charles Benoît. Barcelona: Combel, 2007.



-La caca màgica / guió i dibuixos: Sergio Mora. Barcelona: Bang, 2011.



-Culs / Juanolo. València: Tàndem, 2002.



-El gran concurso de la caca / Guido van Genechten. Boadilla del Monte: SM, 2013.



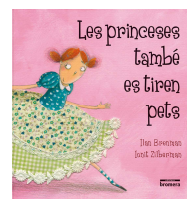
-La mosca / Gusti. Barcelona: Serres, 2005.



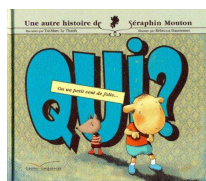
-El pet / Lauri Cohen; Nicolàs Gouny. Sant Feliu de Guíxols: Tramuntana, 2017.



-Les princeses també es tiren pets / Ilan Brenman, Ionit Zilberman. Alzira: Bromera, 2013.



-Qui ha estat? O un airet perfumat / Tai-Marc Le Thanh; Rébecca Dautremer.



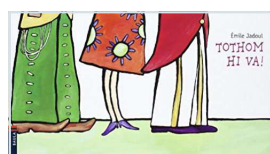
-¿De quién es este trasero? / Stéphane Frattini. Madrid: SM, 2010.



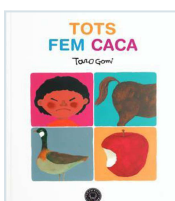
-La talpeta que volia saber qui li havia fet allò en el cap / Werner Holzwarth, Wolf Erlbruch. Pontevedra: Kalandraka, 2005.



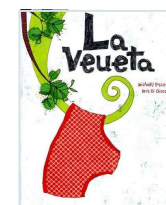
-Tothom hi va! / Émile Jadoul. Barcelona: Baula, 2004.



-Tots fem caca / Taro Gomi. Barcelona: Blackie Books, 2016.



-La veueta / Michaël Escoffier, Kris Di Giacomo. Barcelona: Kokinos, 2012.

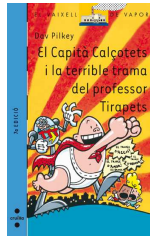


Va de caques culs i pets... a partir de 7 anys

-Caca: una història natural de l'innombrable / Nicola Davies; Neal Layton. Barcelona: Lynx, 2008.



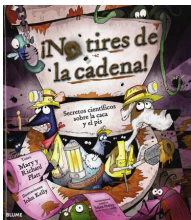
-El capità Calçotets i la terrible trama del professor Tirapets / Dav Pilkey. Barcelona: Cruïlla, 2007.



-El misteri de la tifa de gos abandonada / Anna Cabeza; Toni Batllori. Barcelona: Bambú, 2012.



-¡No tires de la cadena! : secretos científicos sobre la caca y el pis / Mary y Richard Platt; John Kelly. Barcelona: Blume, 2013.



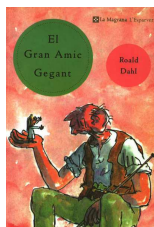
-El monstre dels pets / Joan Armangué i Herrero; Christian Ynaraja. Barcelona: Cruïlla, 2002.



-La venjança dels mofetes / Roddy Doyle; Brian Ajha. Barcelona: Columna, 2000.



... a partir de 10 anys



-El gran amic gegant / Roald Dahl; Quentin Blake. Barcelona: La Magrana, 2003.





-El arte de peer : ensayo teórico-físico y metódico / Pierre-Thomas-Nicolas Hurtaut. [Logroño]: Pepitas de Calabaza, 2009.



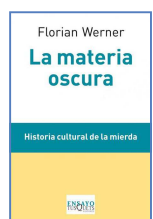
-Breve historia del culo / Jean-Luc Hennig. Barcelona: Principal de los libros, 2010.



-Fragmentos para una historia de la mierda : cultura y transgresión / Luis Gómez Canseco; Jaime Alvar Ezquerro. Huelva : Universidad de Huelva, 2010.

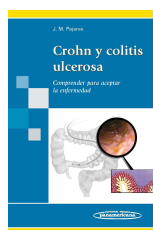


-El gran tractat de la caca / Martín Piñol. Barcelona: Fanbooks, 2016.

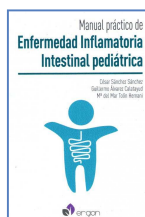


-La materia oscura : historia cultural de la mierda / Florian Werner. Barcelona: Tusquets, 2013.

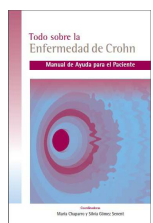
La malaltia inflamatòria intestinal



-Crohn y colitis ulcerosa : comprender para aceptar la enfermedad / José Mª Pajares. Madrid [etc.] : Panamericana, DL 2010.



-Manual práctico de enfermedad inflamatoria intestinal pediátrica / (coord.) Cesar Sánchez Sanchez, Guillermo Álvarez Calatayud, M. del Mar Tolín Hernani. Madrid: Ergon, cop. 2015.



-Todo sobre la enfermedad de Crohn : manual de ayuda para el paciente / coordinadoras: María Chaparro y Silvia Gómez Senent. Madrid: Edimsa, DL 2012.



-Vivir con colitis ulcerosa y enfermedad de Crohn : guía básica para pacientes y familiares / Eduardo Escartí Carbonell. Móstoles: Neo Person, 2001.

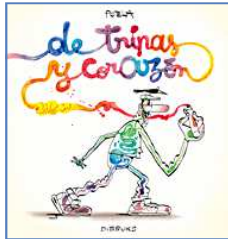




-A veces puta y otras maravillosa / Tanit Tubau. Barcelona: La vocal de lis, 2016.



-250 quilòmetres / Víctor Panicello i el Consell de Joves de l'Hospital Sant Joan de Déu; pròleg d'Éric Abidal. Barcelona: Estrella Polar, 2012.



-De tripas y corazón / Pozla. Madrid: Dibbuku, 2017.

Adreces web d'interès

-Associació de Malalts de Crohn i Colitis Ulcerosa de Catalunya.

<http://www.accucatalunya.cat/ca/>

-European Crohn's and Colitis Organisation.

<https://www.ecco-ibd.eu/>

-European Federation of Crohn's & Ulcerative Colitis Associations.

<http://www.efcca.org/>

-Grupo Español de Trabajo en Enfermedad de Crohn y Colitis Ulcerosa.

<http://geteccu.org/>

-MedlinePlus.

<https://medlineplus.gov/spanish/>

-No puc esperar!

<http://www.nopucesperar.cat/>

-Recolzament escolar per als nens i adolescents amb MI.

<http://docs.gestionaweb.cat/1160/document-en-catala-suport-escolar-per-als-nens-i-adolescents-amb-malaltia-inflamatoria-intestinal.pdf>

-Societat Catalana de Digestologia.

<http://www.scdigestologia.org/>

-World IBD day.

<https://worldibdday.org/>

