

VI
CONVEGNO
NAZIONALE

CENTRO STUDI E RICERCHE
FONDAZIONE AMD

NAPOLI
18-20 OTTOBRE 2012
CENTRO CONGRESSI
STAZIONE MARITTIMA



*La buona cucina per il paziente
diabetico*

Giuseppe Marelli
Ospedale di Desio (MB)



La buona cucina



La buona cucina

Sana



La buona cucina

Sana

Appetibile



La buona cucina

Sana

Appetibile

Gustosa



La buona cucina

Sana

Appetibile

Gustosa

Giusta nelle quantità



L'offerta alimentare







Ma la Nutella fa più buona
la vita ??

La persona con diabete viene da un mondo di divieti

SMETTA DI MANGIARE TROPPO, SMETTA DI BERE, SMETTA DI STARE FUORI FINO A TARDI, SMETTA DI MANGIARE COSE DOLCI, SMETTA DI USARE L'AUTO, SMETTA DI GUARDARE LA TELEVISIONE, SMETTA DI STARE IN POLTRONA....

COSA TI HA DETTO IL DOTTORE ?

NON LO SO ...
HO SMESSO DI ASCOLTARE

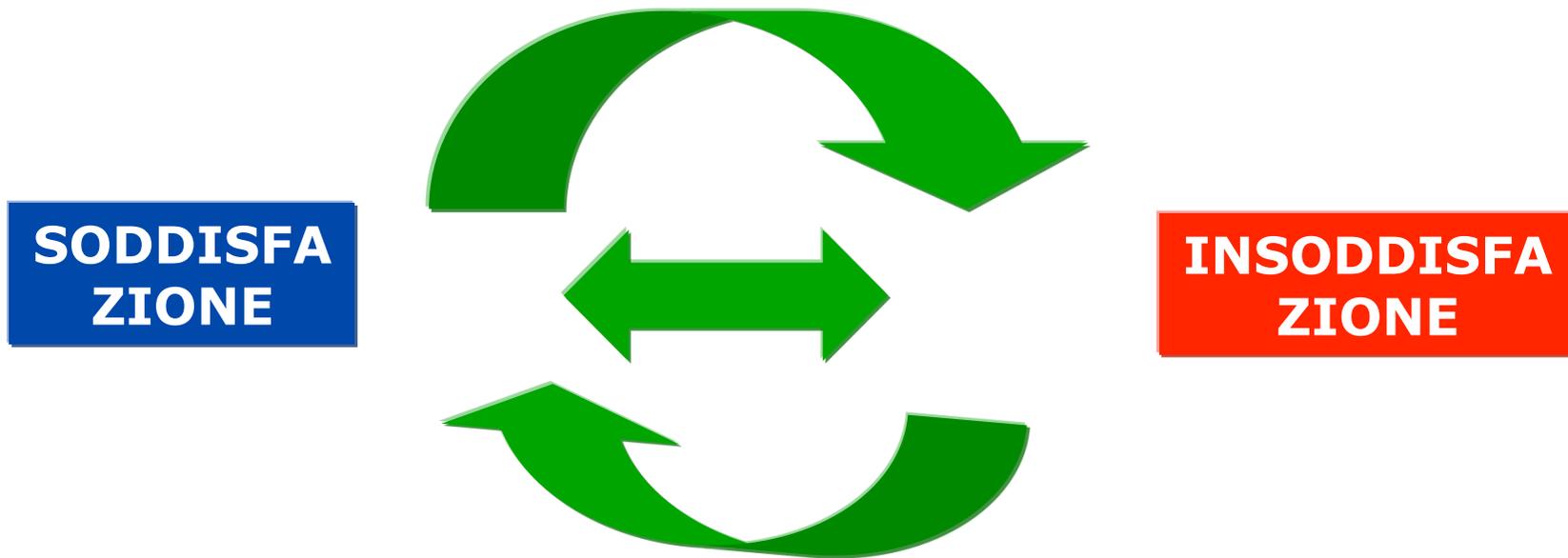


Questo perchè ??

**Il diabete è una malattia cronica
che dura tutta la vita, esigente,
sulla quale occorre
ragionare con intelligenza,
soprattutto per l'alimentazione**

**Oggi NON possiamo
impostare il trattamento della
malattia diabetica su una serie di
divieti o di regole troppo rigide !!!**

**Il diabete mellito è una
malattia cronica che può
dipendere dallo stile di
vita,**



**e in più lo stile di vita
deve essere adattato al
trattamento della
malattia**



Lo stile alimentare oggi

La formazione della persona con diabete in ambito alimentare....

Non più
divieti



Finalizzata a
sostenere una
alimentazione
corretta e sostenibile
nel tempo



— Non mi interessa se lei è medico da
quindici anni! Io sono paziente da trenta!

La “buona cucina”
non può non passare da una
informazione “scientifica” di base



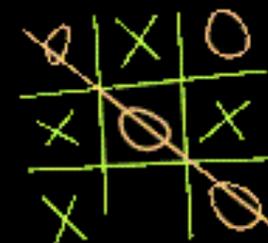


TERAPIA MEDICA NUTRIZIONALE

Tabella 10
Indicazioni generali per la composizione ottimale della dieta nel paziente diabetico

COMPONENTI DELLA DIETA	QUANTITÀ COMPLESSIVA CONSIGLIATA	QUANTITÀ CONSIGLIATA DEI SINGOLI COMPONENTI	CONSIGLI PRATICI
Carboidrati	45-60% kcal tot (III, B)	Saccarosio e altri zuccheri aggiunti < 10% (I, A)	Vegetali, legumi, frutta, cereali preferibilmente integrali, alimenti della dieta mediterranea (III, B)
Fibre	> 40 g/die (o 20 g/1000 kcal/die), soprattutto solubili (I, A)		5 porzioni a settimana di vegetali o frutta e 4 porzioni a settimana di legumi (I, A)
Proteine	10-20% kcal tot (VI, B)		
Grassi	35% kcal tot (III, B)	Saturi < 7-8% (I, A) MUFA 10-20% (III, B) PUFA < 10% (III, B) Evitare ac. grassi trans (VI, B) Colesterolo < 200 mg/die (III, B)	Tra i grassi da condimento preferire quelli vegetali (tranne olio di palma e di cocco)
Sale	< 6 g/die (I, A)		Limitare il consumo di sale e di alimenti conservati sotto sale (insaccati, formaggi, scatolame)

*A scuola
di alimentazione*



*Per traslare le
informazioni nella
realtà alimentare di
tutti i giorni*

*10
x
x
x
x
x*



proteine
acqua
vitamine
sali minerali
carboidrati
grassi



Ricordando che

carboidrati	1 gr	4 cal
proteine	1 gr	4 cal
grassi	1 gr	9 cal
alcool	1 gr	7 cal

Tutti per uno, uno per tutti

Proteine

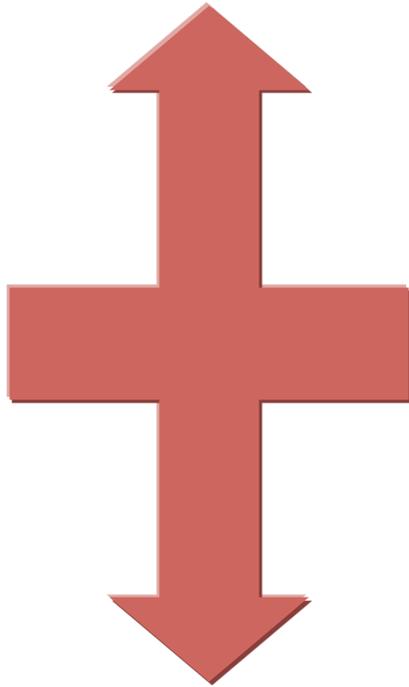
Lipidi

Carboidrati

Fibra



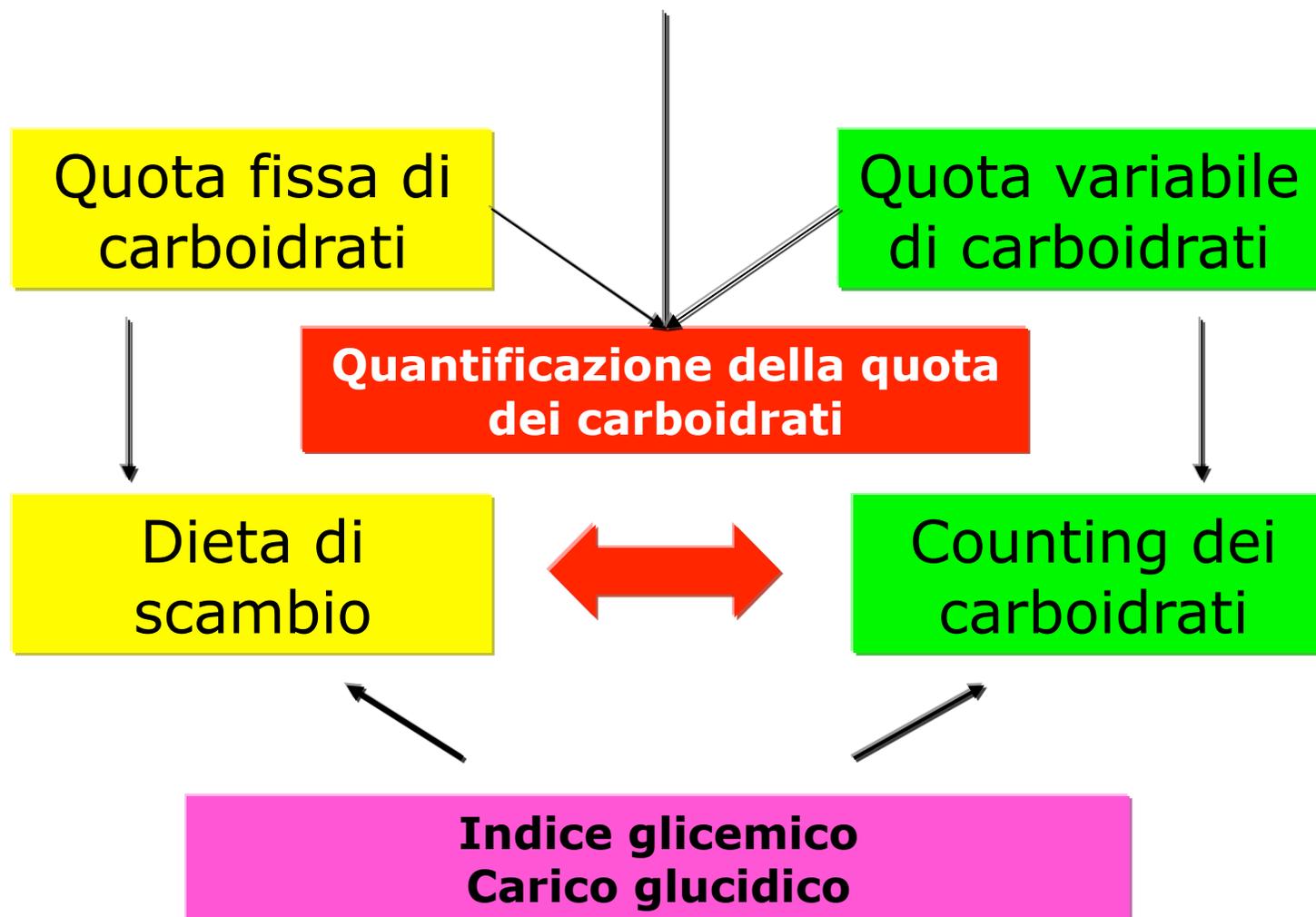
Misurando e variando
la quantità di CHO



Le opzioni nutrizionali nel
paziente diabetico

Misurando e tenendo fissa la
quantità di CHO

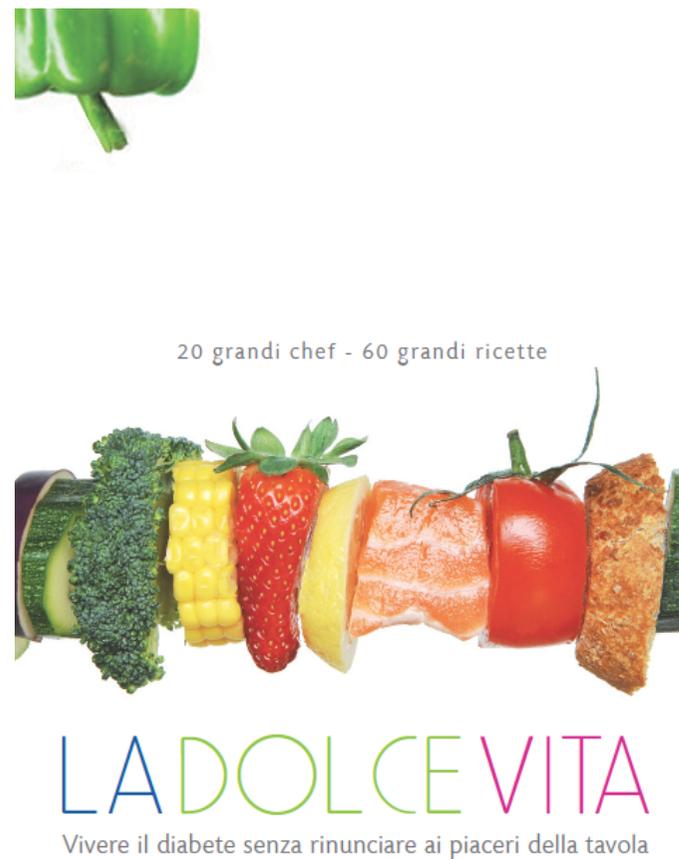
Le strategie nutrizionali nel diabete mellito



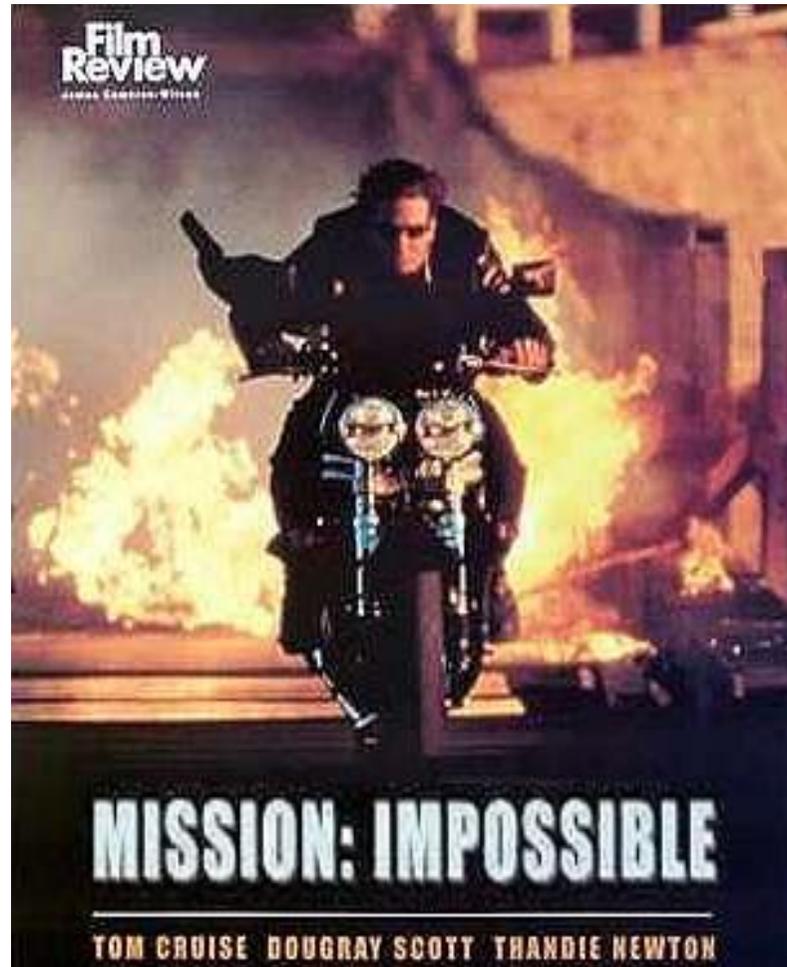


L'educazione alimentare non deve sottovalutare il legame fondamentale tra uomo e nutrimento: ***il principio del piacere*** non soltanto quello dovuto al consumo

..... ma il piacere del gusto che a tavola diventa convivialità e partecipazione.



G R I B A U D O



Missione impossibile ??

Favorire una migrazione culturale
nei riguardi dell'alimentazione e
dello stile di vita

Favorire una migrazione culturale
nei riguardi dell'alimentazione e
dello stile di vita

*Da regole restrittive a
comportamenti salutari per
arrivare alla Buona Cucina*



Impossibile visualizzare l'immagine. La memoria del computer potrebbe essere insufficiente per aprire l'immagine oppure l'immagine potrebbe essere danneggiata. Riavviare il computer e aprire di nuovo il file. Se viene visualizzata di nuovo la x rossa, potrebbe essere necessario eliminare l'immagine e inserirla di nuovo.



4 ottobre 2012

LA BUONA CUCINA

la cucina è molto importante. non è semplicemente il *nutrirsi*, è importante il cibo come fatto culturale.

Il cibo parla di chi siamo, delle nostre tradizioni, del nostro territorio, della nostra *cultura*.

Interessarsi della cultura gastronomica di una comunità (e in Italia più di qualsiasi altro posto nel mondo...) vuol dire entrare in profondità in ciò che siamo, in ciò da cui arriviamo, in ciò che racconta intimamente quello che ci appartiene.



*La buona cucina è una
questione di fantasia dove
l'ingrediente, **con amore,**
fa la differenza*

Buon appetito a tutti



Grazie