

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

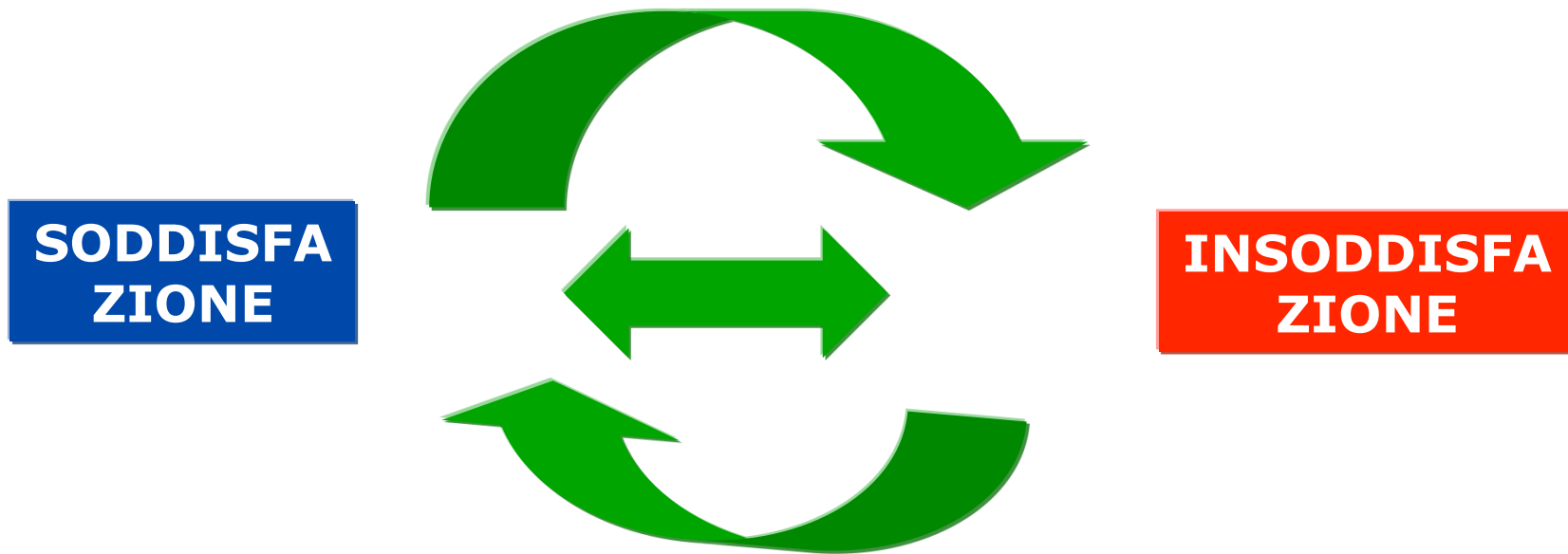


## Questo perchè ??

**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,**



**SODDISFA  
ZIONE**

**INSODDISFA  
ZIONE**

**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
<b>Carboidrati</b>	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)
<b>Fibre</b>	> 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)
<b>Proteine</b>	10-20% kcal tot (VI, B)		
<b>Grassi</b>	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)
<b>Sale</b>	< 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 10  
x 10  
x 10  
x 10*



proteine  
acqua  
vitamine  
sali minerali  
carboidrati  
grassi



***Ricordando che .....***

<b>carboidrati</b>	<b>1 gr</b>	<b>4 cal</b>
<b>proteine</b>	<b>1 gr</b>	<b>4 cal</b>
<b>grassi</b>	<b>1 gr</b>	<b>9 cal</b>
<b>alcool</b>	<b>1 gr</b>	<b>7 cal</b>

*Tutti per uno, uno per tutti*

Proteine

Lipidi

Carboidrati

Fibra



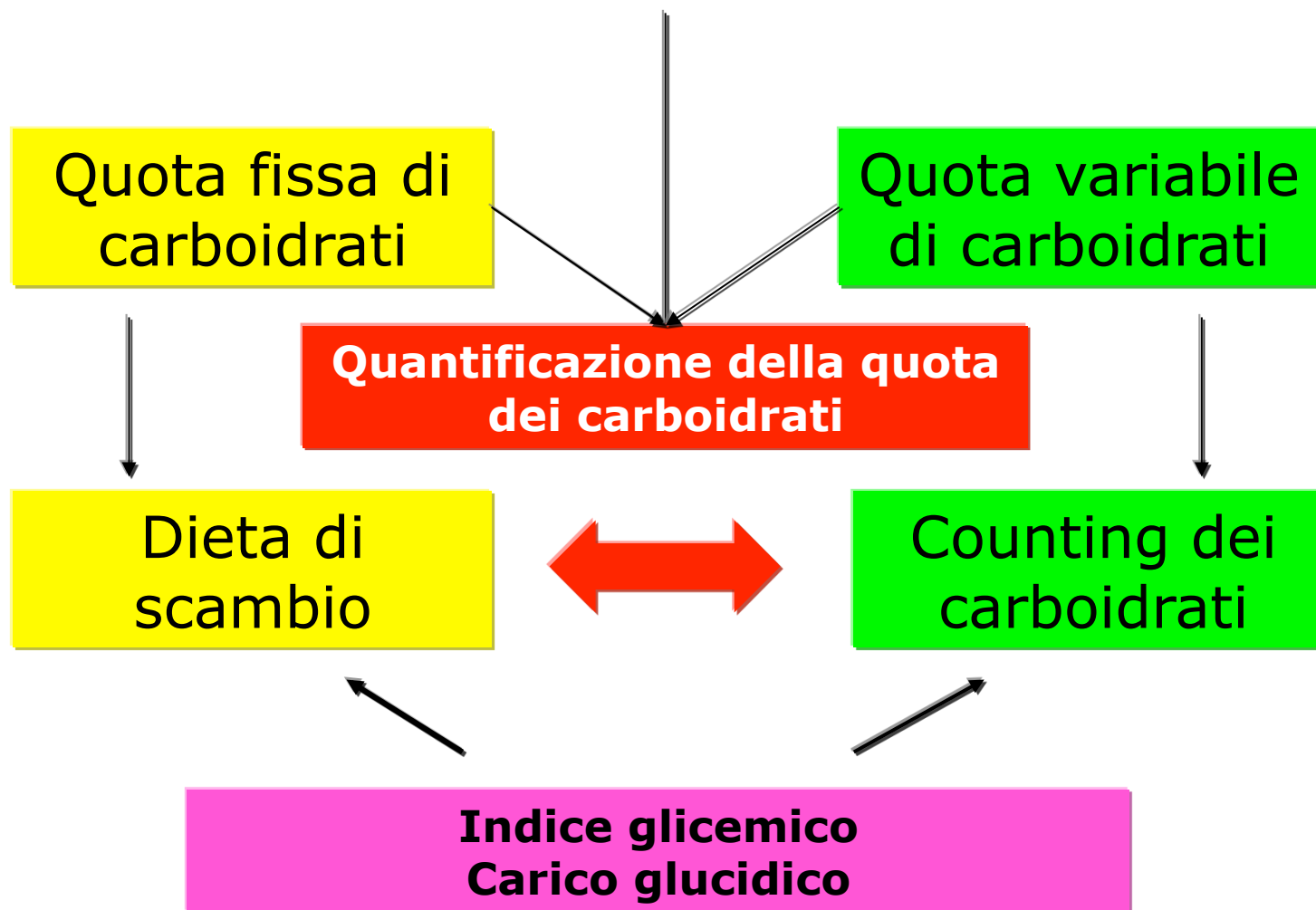
Misurando e variando  
la quantità di CHO



Le opzioni nutrizionali nel  
paziente diabetico

Misurando e tenendo fissa la  
quantità di CHO

# Le strategie nutrizionali nel diabete mellito

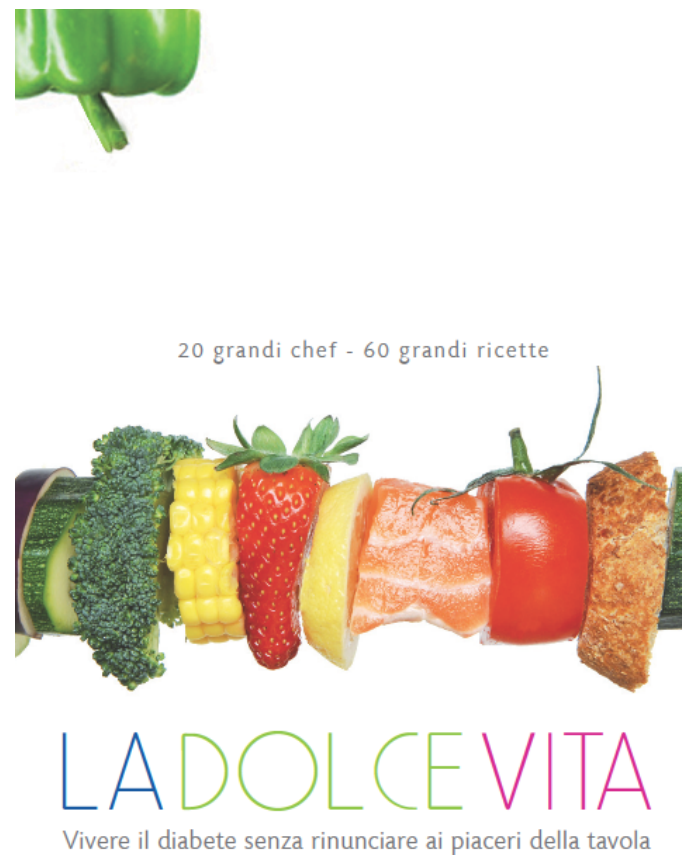




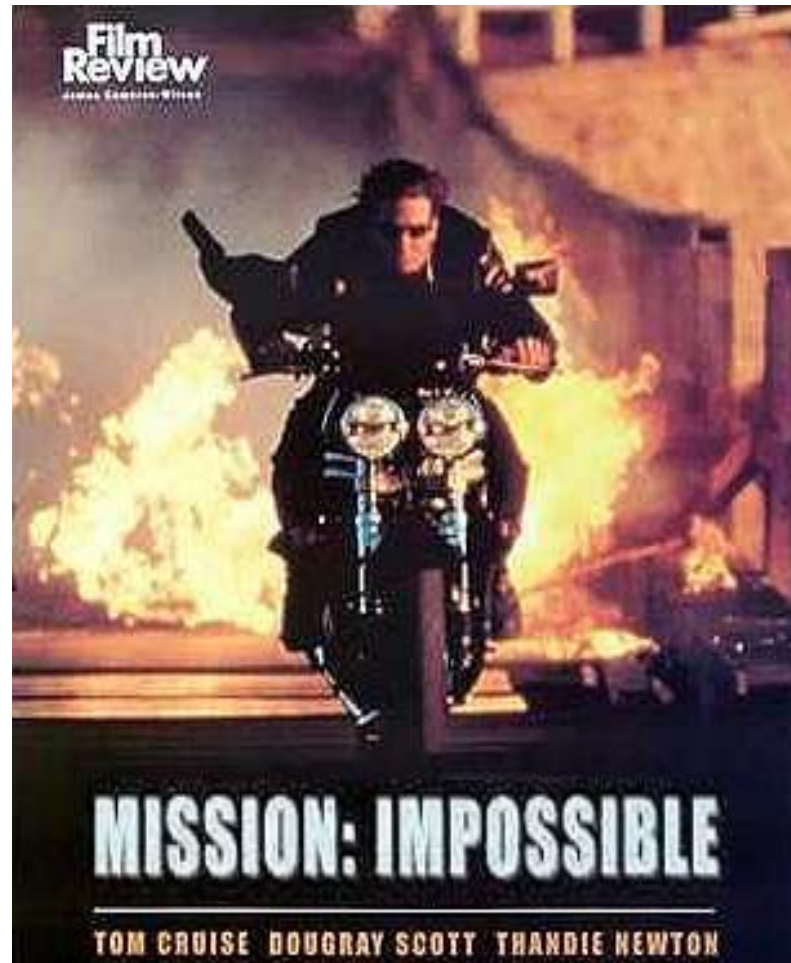


L'educazione alimentare non deve sottovalutare il legame fondamentale tra uomo e nutrimento:  
***il principio del piacere***  
non soltanto quello dovuto al consumo .....

..... 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*