

REALIZZATO GRAZIE AL CONTRIBUTO NON CONDIZIONANTE DI ABBOTT

DIABETES' TABLE

padroneggia il limite



ISTEDDA SARDINIA
DCC

WWW.ISTEDDA.SARDEGNA.IT

BIOTELEMETRY SYSTEM

DUCATI ATHLETIC
OFFICIAL CLUB



Abbott

I N T R O D U Z I O N E

IL PROGETTO



Un Diabetico Guida ed uno Chef ripercorrono le più famose ricette della cucina tradizionale italiana, supportati dall'aiuto di un Medico Endocrinologo specializzato in Nutrizione e Malattie Metaboliche e di un Istruttore e Sportivo di medio/alto livello in fase di pre-diabete.

Il format è volto all'inclusione sociale e valorizzazione della consapevolezza del seguire uno stile di vita sano anche con patologia. Si analizzeranno tecniche di preparazione e gestione dei pasti, dimostrando che nulla è precluso! Verrà posto l'accento sulla conta dei carboidrati, l'indice ed il carico glicemico del pasto, sui "trucchetti" per evitare le onde glicemiche. Verrà valorizzata l'importanza dell'attività fisica e sportiva per la prevenzione e gestione della patologia diabetica. Le riprese verranno fatte nel meraviglioso contesto naturale della Sardegna.

IL DIABETE MELLITO

Per Diabete Mellito si intende un gruppo di patologie metaboliche che hanno come minimo comune denominatore un livello di zuccheri elevato nel sangue, detto Iperglicemia.

All'interno di questo gruppo vi sono diversi tipi di Diabete, di cui i più conosciuti sono il Diabete Mellito di Tipo 1 e il Diabete Mellito di Tipo 2.

Il primo viene definito un diabete giovanile perché insorge quasi sempre prima dei 40 anni; il secondo invece è molto spesso un diabete senile, con insorgenza dopo i 40 anni, anche se ai giorni nostri si evidenziano sempre più giovani affetti da questa patologia.

La causa del Diabete di Tipo 1 è di natura autoimmune ed irreversibile, non esiste una guarigione e tutt'oggi non si conoscono le cause che portano ad ammalarsi.

Il Diabete di Tipo 2 invece arriva per predisposizione genetica e fattore ereditario ma soprattutto a causa di un cattivo stile di vita: alimentazione scorretta, sedentarietà, stress, fumo, alcool.

LA PREVENZIONE

È bene rendere alla parola <<Dieta>> il suo significato originario che è <<stile di vita>>, e non restrizione! Partendo dalla modifica dello stile di vita da scorretto a sano, si gioca la carta vincente per il benessere psicofisico e la prevenzione. Un'alimentazione equilibrata e bilanciata, unitamente ad altri fattori come la regolare pratica di attività fisica, aiuta l'organismo umano a prevenire l'insorgenza e mantenere la corretta gestione di alcune patologie. Benché la situazione nutrizionale sia molto diversificata tra Stati diversi e anche Regioni diverse, è generalizzata la tendenza al consumo eccessivo di alimenti rispetto alle reali necessità fisiologiche.

Si assiste pertanto ad un crescente numero di persone esposte all'insorgenza di malattie come il Diabete di Tipo 2, malattie cardiovascolari, obesità, ipertensione, allergie alimentari, tumori, carenza di nutrienti.



V I E N I A S C O P R I R E I
S A P E R I E I S A P O R I
D E L L A N O S T R A T E R R A

L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

prevenire e rallentare
l'insorgenza di diabete di tipo2

Uno dei fondamenti per mantenere un buon controllo metabolico ed uno stile di vita sano è seguire un'alimentazione controllata.

Ciò significa conoscere la piramide alimentare, i principi nutritivi - quali i carboidrati, i grassi, le proteine, le vitamine, i sali minerali e il mantenimento dell'idratazione - il loro ruolo e le loro funzioni. Attraverso la consapevolezza alimentare nulla è precluso e tutto si può gestire con metodo in maniera differente a seconda della specificità della persona.

La tradizione italiana è ricca di piatti gustosi e sani che possono essere consumati in diverse modalità.

Ma come comportarsi in caso di attività fisica? La persona affetta da Diabete Mellito può mangiare tutto?

LE RICETTE TRADIZIONALI ITALIANE

saper scegliere ed
imparare a gestire il pasto

Per rispondere a queste domande abbiamo scelto di dare valore proprio alle ricette della tradizione italiana, culla di un patrimonio gastronomico immenso, giaciglio di unicità ed emozioni che appassionano, dalla notte dei tempi, i palati semplici e raffinati provenienti da tutto il mondo. Infatti l'arte della cucina si sviluppa non solo per nutrirsi ma anche per soddisfare il gusto e l'olfatto che favoriscono alcuni piacevoli stati psichici. Si va dalla storia dell'alimentazione alla descrizione degli alimenti più frequenti nei piatti tradizionali di alcune regioni, dai metodi di cottura ai consigli per mangiare sano e con gusto, fino al rapporto tra sport e alimentazione e alla dieta mediterranea.

Il valore aggiunto di questo progetto è l'affiancamento di quattro figure professionali operanti nel settore medico e gastronomico, nonché dello sport e della formazione e sensibilizzazione per persone in prediabete e Diabete Mellito. Insieme dimostreranno che nessuna ricetta è preclusa se viene preparata mantenendo un corretto apporto calorico, un moderato contenuto di grassi di origine animale ed in zuccheri semplici, un buon contenuto in fibre, unitamente al corretto abbinamento dell'attività motoria.

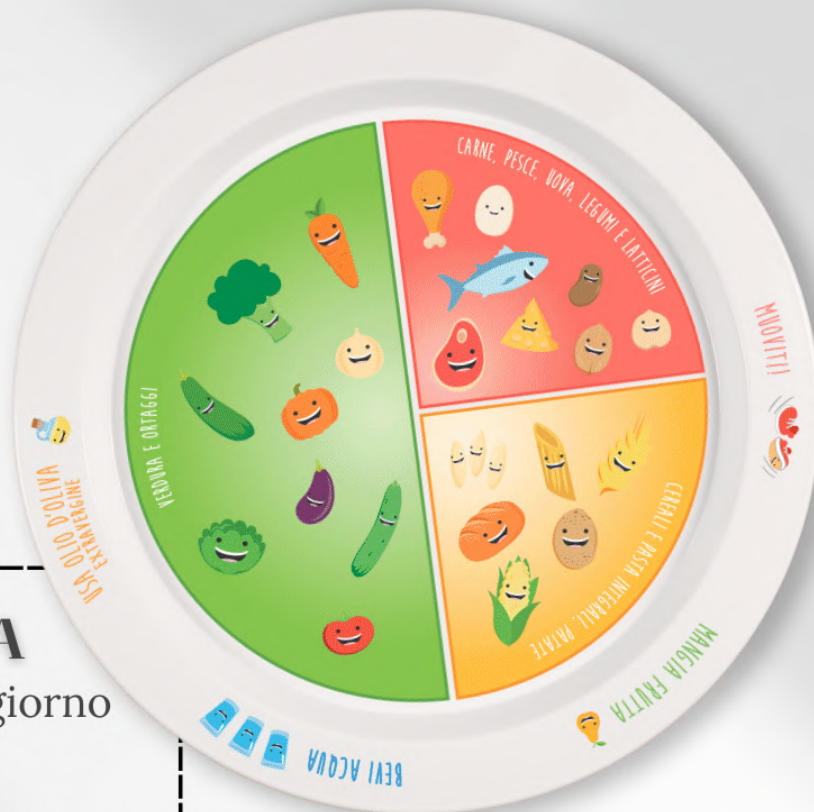
In termini di Standard Italiani per la Cura del DM, <<un approccio multispecialistico è necessario per integrare



ALIMENTAZIONE BILANCIATA



FIBRA
35 g al giorno



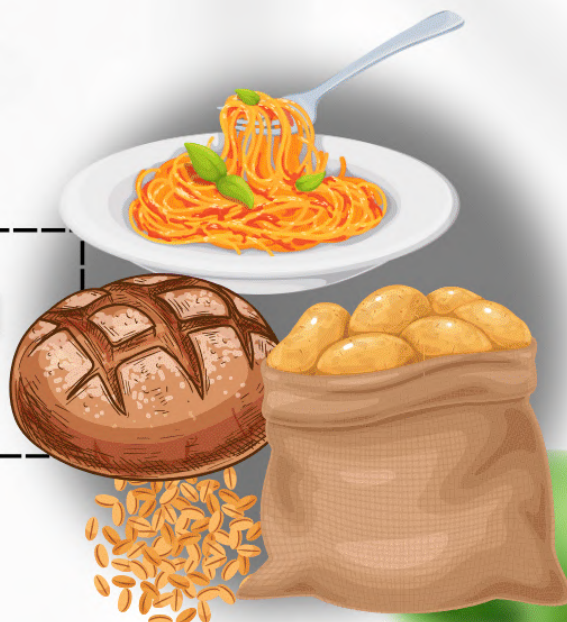
PROTEINE
35 g al giorno



GRASSI
35 g al giorno



CARBOIDRATI
35 g al giorno



L'EDUCAZIONE ALIMENTARE NELLA PERSONA CON DIABETE MELLITO

Sebbene le raccomandazioni nutrizionali generali (relative alla dieta in macronutrienti) per il Diabete Mellito non differiscano da quelle valide per la popolazione generale, un intervento nutrizionale specifico è una componente imprescindibile del trattamento del Diabete Mellito. Il ruolo fondamentale della dieta nella **gestione** del diabete e del suo **autocontrollo** è indiscusso si tratta a tutti gli effetti di una terapia. Oltre all'educazione alimentare di base, una persona con Diabete Mellito è bene che comprenda i concetti di Indice e Carico Glicemico, di Conta dei Carboidrati e di quali strategie alimentari adottare in caso di attività fisica.

Con **indice glicemico** di un alimento si definisce il rapporto fra l'incremento della glicemia secondario all'ingestione di una porzione di quell'alimento che contenga una quantità standard di carboidrati (50 g) e quello conseguente all'ingestione della medesima quantità di glucosio.

Il **carico glicemico** di un alimento è rappresentato invece dal prodotto che si ottiene moltiplicando la quantità di carboidrati contenuta in una porzione di quell'alimento per l'indice glicemico dello stesso, calcolato utilizzando come alimento di riferimento il glucosio; tale prodotto viene poi diviso per 100.

Il **calcolo dei carboidrati** è un metodo che permette di stimare la quantità di carboidrati contenuti in un pasto, permettendo alla persona con diabete di regolare la terapia. Ciò facilita la libera scelta dei cibi e soprattutto evita le ipoglicemie o iperglicemie postorandiali.

Grazie al raggiungimento di questa **consapevolezza** sarà possibile programmare una serie di attività fisiche che migliorino il **compenso metabolico** del diabete.



L'EDUCAZIONE ALLA PRATICA SPORTIVA

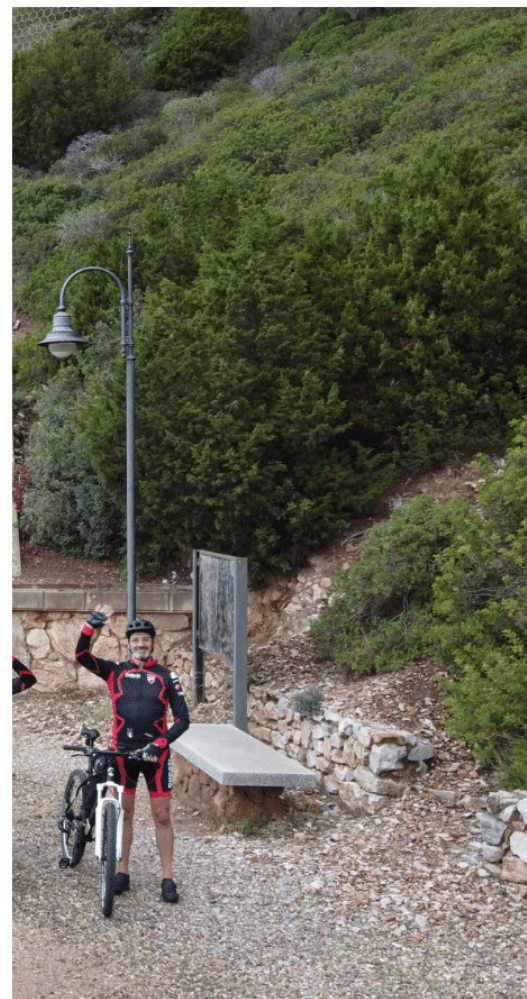
Quello che caratterizza una resa migliore o peggiore della performance atletica, sia che la persona pratichi sport a livello amatoriale o a livello agonistico, sia che una persona abbia o meno una patologia, sono le buone o le cattive abitudini. Età, sesso, alimentazione, qualità del sonno, stress, sono solo alcuni dei parametri da tenere sotto controllo e modulare sulla persona se si vuole praticare attività fisica con criterio ed ottenere dei risultati.

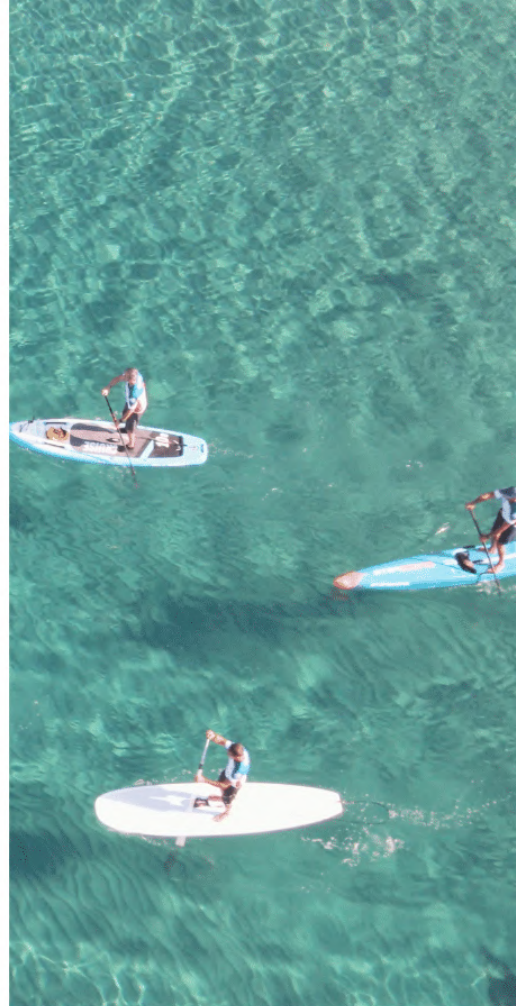
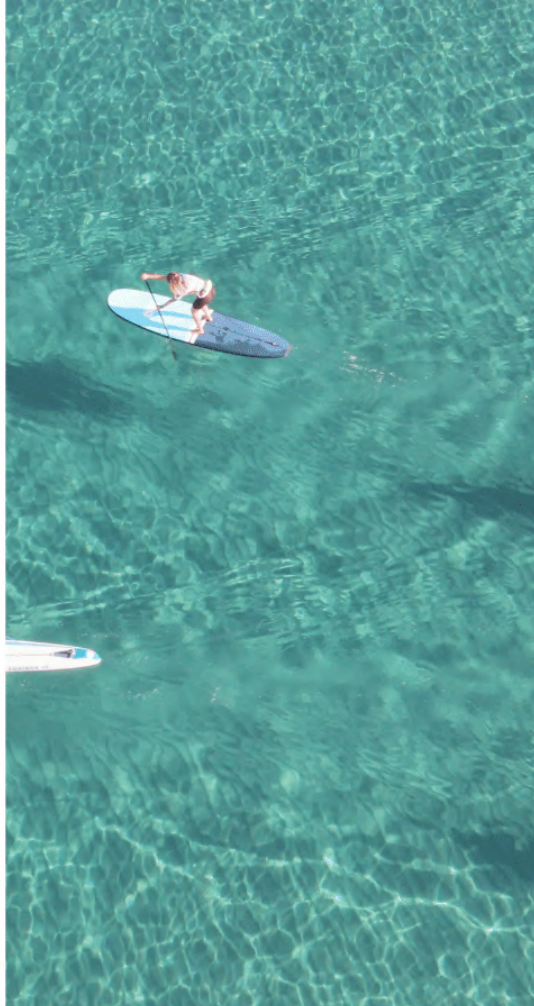
Mettere a punto degli schemi metodologici efficaci è quindi necessario per passare da uno stile di vita sedentario ad uno attivo.

Ciononostante è ancora poco diffusa la tendenza ad informarsi sulla stretta correlazione tra alimentazione per lo sportivo e per lo sportivo con patologie, quindi l'affiancamento all'atleta del professionista del settore nutrizionale apposito, nonché l'affiancamento con un istruttore in grado di studiare la persona e fornire il piano di allenamento più idoneo ad esso. Grazie a questi accorgimenti lo sport previene l'insorgenza di patologie legate al cattivo stile di vita - come il Diabete di Tipo 2; previene malattie cardiovascolari; regola i valori dei triglicerici, colesterolo Ldl e Hdl; migliora il controllo dell'appetito e del rapporto tra massa muscolare e massa grassa.

L'EDUCAZIONE ALLA PRATICA SPORTIVA CON DIABETE MELLITO

Lo sport e l'attività fisica sono parte integrante della terapia per la persona che soffre di Diabete Mellito. Avere una vita attiva e praticare lo sport con criterio aiuta ad avere un buon controllo metabolico. Migliora l'emoglobina glicata, il mantenimento dei valori glicemici in range, riduce il dosaggio farmacologico aumentando la sensibilità all'insulina e aumentando l'azione post-recettoriale dell'insulina; migliora il tono dell'umore quindi riduce l'effetto del cortisolo (il famoso ormone dello stress antagonista all'insulina). Per poter praticare attività fisica o sportiva è fondamentale rivolgersi al proprio medico e valutare la strategia più idonea con un team multidisciplinare.





CONOSCIAMO LE PERSONE

CHI SONO I VOLTI DEL PROGETTO?



ALESSANDRA CORONA

DIABETICO ESPERTO
ATLETA E ISTRUTTORE
GINNASTICA FINALIZZATA
ALLA SALUTE E AL
FITNESS



@MISS_ALECROWN

NICOLA PAULIS

EXECUTIVE CHEF AND
OWNER RISTORANTE
"SU FUNNAGU"



@SU_FUNNAGU

ALBERTO LANGIONE

MEDICO CHIRURGO:
ENDOCRINOLOGIA
NUTRIZIONE SPORTIVA E
PER LE
MALATTIE DEL
METABOLISMO



@DOTT_ALBERTO_LANGIONE

FRANCESCO ANTONIO USAI

PRESIDENTE ISTDADA SSD A RL
ATLETA IN PREDIABETE
SPECIALISTA NEL CONTROLLO
DI GESTIONE AZIENDALE



@DUCATICLUBSARDINIADOC_ISTEDDA

Menù sano *- Tradizione Italiana -*



“ Per gustare il tempo, la bellezza e
i sapori della nostra terra, valori
che coltiviamo con dedizione da
generazioni.”

Aperitivo
VITA-DRINK
energy drink



VITA - DRINK



Ingredienti:

Quantità tot: 250 ml

- Arancia • 50 ml
- Limone • 20 ml
- Zenzero • 30 ml
- Finocchio • 20 ml
- Cetriolo • 30 ml
- Barbabietola • 30 ml
- Sedano • 20 ml
- Pomodoro • 30 ml
- Carota • 20 ml
- Pizzico di pepe



DIABETIC TIPS

I carboidrati presenti arrivano dagli zuccheri della frutta, principalmente dall'arancia che apporta circa 12 g di carboidrati ogni 100 g, e si colloca tra i frutti con l'indice glicemico più basso.

Il nostro drink di benvenuto non contiene sostanze alcoliche! Solo frutta e verdura freschissima di produzione controllata, quanto più possibile biologica. Il consumo a freddo e la scelta degli ingredienti è ottimale per un buon apporto vitaminico e antinfiammatorio. Buono, sano, colorato, ideale da bere dopo la pratica sportiva.

N.B: è stato scelto di utilizzare un estrattore a freddo che - rispetto alla centrifuga, lavora con movimenti più lenti. Ciò fa sì che non surriscaldi e quindi mantenga integre le vitamine che come sappiamo sono termolabili e soffrono i trattamenti termici.

Aperitivo

**pane, burrata,
alici e pomodoro**

Campania



C R O S T I N O



Ingredienti:

- Pane integrale
- Pomodoro
- Aglio
- Basilico
- Burrata
- Alici
- Olio e sale
- Origano

Quantità:

- 20 g
- a piacimento
- mezzo spicchio
- 3 foglie
- 70 g
- n° 3
- qb
- qb



DIABETIC TIPS

Ideale come aperitivo in abbinamento al Vita-Drink. Il crostino di pane ha come unica fonte di carboidrati complessi la fetta di pane integrale che contiene 22 g di carboidrati ogni 100 g.

Fresco, gustoso, profumato. Un aperitivo iconico all'interno del quale troviamo carboidrati complessi, proteine, grassi buoni e le fibre. Una scelta sana ed equilibrata in sostituzione alle classiche patatine fritte, arachidi e insaccati da tagliere.

Profumi dal giardino
INSALATA
MEDITERRANEA
Sud Italia



I N S A L A T A



Ingredienti:

- Arancia
- Belga
- Basilico
- Finocchio
- Mela
- Susina
- Rucola
- Pomodoro datterino
- Pomodoro canone
- Crostino di pane
- Olio di semi di lino



DIABETIC TIPS

I carboidrati presenti arrivano dagli zuccheri della frutta, principalmente dall'arancia che apporta circa 12 g di carboidrati ogni 100 g, dalla susina che contiene 11 g di carboidrati ogni 100 g (sia l'arancia che la mela si collocano tra i frutti con l'indice glicemico più basso), dal pane che contiene 40 g di carboidrati ogni 100 g.

Iniziare il pasto con una dose abbondante di verdura è una valida strategia per sfruttare il ruolo che giocano le fibre nel rallentare l'assorbimento degli zuccheri nel sangue e - di conseguenza - moderare la velocità con la quale aumenta la glicemia nel sangue.

Trucchetto per evitare i picchi glicemici.

Primo piatto

**Risotto al pesto con
tartare di tonno**

Liguria



RISOTTO



Ingredienti:

- Riso Carnaroli
- Vino bianco
- Cipolla
- Basilico
- Aglio
- Olio EVO
- Parmigiano
- Olio e sale
- Pinoli
- Tartare di Tonno
- Finocchietto

Quantità:

- 50 g
- 50 g
- 5 g
- 5 g
- 30 ml
- 30 ml
- 20 g
- 30 ml
- 5 g
- 40 g



DIABETIC TIPS

I carboidrati presenti arrivano dal riso carnaroli che contiene 82 g di carboidrati ogni 100 g.

Il nostro risotto è stato preparato limitando al massimo l'utilizzo di proteine e grassi nocivi per la salute, rinunciando - ad esempio - alla classica "noce di burro" per completare il piatto.

L'abbinamento dei carboidrati con le fibre e le proteine è voluto per giocare a favore sull'impatto glicemico, donando al palato e al corpo un primo piatto elegante nel gusto e bilanciato tanto nei sapori quanto nei nutrienti. Il tonno è una tartare e la scelta è quella di non cuocerlo per mantenere intatta una materia prima di ottima fattura.



Profumo di mare

Seppia con piselli

Liguria

SEPPIA



Ingredienti:

- Seppie
- Piselli
- Ceci
- Olio Evo

Quantità:

- 80 g
- 30 g
- 20 g
- 5 g



DIABETIC TIPS

In questo caso troviamo una piccola quantità di carboidrati a basso indice glicemico derivanti dalla purea di ceci e quella di piselli.

La seppia è un mollusco magro e povero di colesterolo. Abbiamo cotto la seppia a bassa temperatura, mantenendo quanto possibile la freschezza dell'alimento, esaltato dall'accompagnamento della purea di legumi.

LA CARNE
COSTATA DRYAGED
Toscana



COSTATA



DIABETIC TIPS

La preparazione della carne è un rito che parte dall'allevamento del bestiame, passa per la frollatura, prosegue col trattamento termico e finisce con la degustazione.

La cottura deve essere al sangue e seguire una precisa sequenza per mantenere integre le qualità organolettiche.

Non contiene naturalmente carboidrati. Nonostante ciò si deve prestare attenzione alla glicemia dalle 2 alle 6 alle 8 ore dopo il pasto. Potrebbe essere un aumento della glicemia collegato alle proteine e ai grassi.

APERITIVO

ENERGY DRINK



VITA - DRINK



Ingredients

- Arancia • 2
- Limone • 2
- Pomodori • 2
- Mela Verde • 1
- Salvia • 5 foglie
- zafferano



DIABETIC TIPS

I carboidrati presenti arrivano dagli zuccheri della frutta, principalmente dall'arancia che apporta circa 12 g di carboidrati ogni 100 g, e dalla mela che contiene circa 14 g di carboidrati su 100 g, entrambi di si collocano tra i frutti con l'indice glicemico più basso.

Il nostro drink di benvenuto non contiene sostanze alcoliche! Solo frutta e verdura freschissima di produzione controllata, quanto più possibile biologica. Il consumo a freddo e la scelta degli ingredienti è ottimale per un buon apporto vitaminico e antinfiammatorio. Buono, sano, colorato, ideale da bere dopo la pratica sportiva.

N.B: è stato scelto di utilizzare un estrattore a freddo che - rispetto alla centrifuga, lavora con movimenti più lenti. Ciò fa sì che non surriscaldi e quindi mantenga integre le vitamine che come sappiamo sono termolabili e soffrono i trattamenti termici.

Aperitivo
POLPETTE DI CAPOCCIA

-VERSIONE VEGETARIANA-

Campania

INGREDIENTI



Ingredienti:

- Melanzana cotta
- Cavolo cappuccio verde (capoccia) cotto
- Parmigiano
- Uova intere
- Pane grattugiato

Quantità:

- n°1
- 5 foglie
- 20 g
- 2
- 20 g



DIABETIC TIPS

I carboidrati presenti arrivano dal pane grattugiato utilizzato per panare le polpette; una piccola quantità di carboidrati arriva anche dalle melanzane.

Le polpette sono preparate con le verdure per poter beneficiare delle fibre e delle proprietà che esse danno al nostro fisico. Sono ottime come aperitivo.

Si consiglia di non friggerle ma di cuocerle in padella oppure in forno.

Antipasto

ROSA CARPACCIO

Veneto



CARPACCIO



Ingredienti:

- Filetto di manzo
- Carciofi
- Olio EVO
- Rucola
- Funghi porcini

Quantità:

- 90 g
- 20 g
- 10 g
- 5 g
- 10 g



DIABETIC TIPS

Non sono presenti carboidrati in questo antipasto.

Il filetto di manzo è una carne magra; trae beneficio dall'abbinamento con sapori e consistenze diverse che variano dal leggermente piccante al sapido al dolce.

Pasta tradizionale
CULURGIONES
SARDEGNA

CULURGIONES



Ingredienti per i culurgiones

- Farina di grano tenero • 150 g
- Semoladi grano duro rimacinata • 80 g
- sale fino • 10 g
- olio evo • 30 g
- acqua • 80 g

Ingredienti ripieno

- Patate • 1 kg
- Pecorino sardo • 100g
- Aglio • 1 spicchio
- Menta essiccata • una spolverata
- Olio e sale • qb

Quantità:



DIABETIC TIPS

I culurgiones sono un primo piatto impegnativo per chi soffre di Diabete Mellito

La difficoltà risiede negli ingredienti, tutti carboidrati complessi (farina, semola, patate) ed alto indice glicemico.

È importante consultare il team diabetologico per comprendere come l'attività fisica e il bilanciamento delle varie portate possano essere dei validi alleati nella gestione della glicemia postprandiale.

Ricordiamo che nulla è precluso quando si adottano metodologie efficaci studiate sulla persona!

La farina di grano tenero contiene 72 g di carboidrati ogni 100 g

La semola di grano duro rimacinata contiene 77 g di carboidrati ogni 100 g

Le patate contengono 17 g di carboidrati ogni 100 g

REALIZZATO GRAZIE AL CONTRIBUTO NON CONDIZIONANTE DI ABBOTT

DIABETES' TABLE

padroneggia il limite



ISTEDDA SARDINIA
DOP

WWW.ISTEDDA.SARDEGNA.IT

BIO TELEMETRY SYSTEM

DUCATI ATHLETIC
OFFICIAL CLUB



Abbott