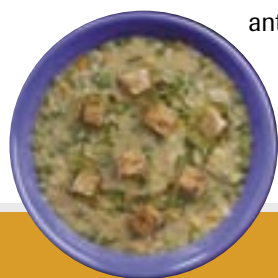


Colori, sapori, fantasia

Ci si sente sempre molto soddisfatti quando si ha la sensazione di aver messo in tavola qualcosa di buono, sano e, allo stesso tempo, non troppo banale.

Già, perché in cucina ci vuole anche fantasia e capacità di dare i sapori e i colori giusti ai piatti. Anziché puntare sulla quantità è meglio preferire la qualità che vuol dire materie prime salutari, cotture non troppo ricche di grassi, aromi e spezie per insaporire e una 'deco-



razione' attenta del piatto. Stare attenti a quel che si mangia non significa dimenticare tutto questo, anzi: è una ragione in più per scoprire qualcosa di nuovo... o di antico!

La nostra tradizione gastronomica è infatti molto ricca e propone ricette a base di verdura e frutta. Abbiamo provato a riscoprirle insieme ai dietisti dell'Andid, scegliendo per ogni Regione, tre piatti di antica tradizione a base di 'fibre'. Il risultato è uno splendido libro di ricette presentato in queste pagine e sul nostro sito internet, dove è anche possibile scaricarlo!

*Piera Paleari
Responsabile Assistenza Clienti*

3 domande a...

Avere il diabete significa evitare certi cibi e mangiare sempre le stesse cose?

Assolutamente no. Un regime fatto di divieti e coercizioni non giova affatto a chi ha il diabete. Mangiare deve essere un piacere anche per le persone con diabete e, tutto sommato, l'alimentazione ideale di una persona con diabete non differisce molto da un regime alimentare sano, ideale per tutti.

Ci sono delle regole da seguire?

Sì, si potrebbero scrivere libri su questo tema, ma alla fine sono tutte 'regole' di buon senso. Mangiare un po' di tutto, inseguendo i sapori e la fantasia, discu-

tere con l'equipe diabetologica quando si è incerti e leggere bene le etichette nutrizionali degli alimenti.

Bisogna tenere gli occhi aperti?

Siamo continuamente 'bombardati' da informazioni, ma non sempre correttamente informati. Alle false credenze che spesso ci trasciniamo, difficili da combattere, si aggiungono 'claim' pubblicitari abili, ma svianti. Il formaggio 'meno grasso' è pur sempre assai ricco di grassi, la bibita alla frutta 'senza zuccheri' non ha subito aggiunte di zuccheri, ma conserva quelli del frutto (è anzi 4 volte più concentrata). Una buona alimentazione inizia con un acquisto attento.



Prof. Sandro Gentile, docente di Medicina Interna alla II Università di Napoli, responsabile della Sezione scientifica di Malattie metaboliche del Policlinico Universitario nonché tesoriere del Direttivo nazionale della AMD, è appassionato di alimentazione. Ottimo cuoco è autore di libri e perfino di un gioco sull'alimentazione.

*No alle diete monotone.
Mangiare deve essere
un piacere per tutti.
Qualche consiglio e un 'prezioso'
repertorio di ricette delle nostre
tradizioni regionali.*

Musica nuova in cucina

Cambiare le proprie abitudini alimentari non significa perdere il piacere di mangiare. Tutt'altro! Ridurre il numero delle calorie, o preferire certi cibi ad altri può essere difficile all'inizio, "ma non bisogna certo interpretare i consigli del medico o del dietista pensando che si tratti di un'alimentazione ripetitiva", spiega Paolo Cenerelli, emiliano, ma residente in Veneto, dietista presso il Servizio di Dietetica dell'Ospedale di Treviso. Mangiare solo riso in bianco non serve a nulla, se non a togliere la motivazione o a valorizzare le 'trasgressioni'. "Dobbiamo alzarci da tavola ogni volta soddisfatti di quello che abbiamo mangiato". I dietisti suggeriscono di guadagnare in qualità quello che magari si deve ridurre in quantità. "E qualità significa sapori, colori e fantasia in tavola", continua Cenerelli.

I sapori anche forti non fanno certo male alla persona con diabete. Più che al sale - che aumenta la pressione arteriosa - si può ricorrere al pepe, al peperoncino, all'aglio (che al contrario ha un effetto benefico sulle arterie), al succo di limone, alla senape. Oltre che saporiti i piatti possono essere colorati, "io consiglio spesso di prestare una certa attenzione a come appare il piatto", spiega Cenerelli, "anche quando si cucina per se stessi". L'esempio è quello dei grandi chef che presentano i loro piatti con tocchi di colore che fanno dimenticare l'esiguità delle porzioni. Tra l'altro i 'colori' più belli sono dati dalla verdura e dalla frutta. "E inserire fibre nell'alimentazione significa saziarsi più facilmente, più a lungo e rendere più equilibrata la glicemia postprandiale". Chi ha voglia di sco-

Incontriamoci a cena fuori



Dopo la bella esperienza dei Weekend della Salute, che ha coinvolto moltissimi soci nei diversi incontri organizzati, Accu-Chek Friends propone una nuova iniziativa: una cena insieme, per condividere impressioni e scambiare esperienze.

Le cene che Accu-Chek Friends ha organizzato e sta organizzando prevedono la presenza di una Dietista e un menù che comprende piatti salubri della tradizione gastronomica locale. Con i ristoranti è stato concordato un prezzo speciale che varia a seconda delle località.

Fino ad ora abbiamo organizzato una cena a Udine il 24 novembre e due nuove date sono previste in febbraio a Bari e a Roma. Telefonando al nostro numero verde, collegandovi al sito www.acfriends.it o inviando un mail a cenafuori@acfriends.it potrete avere maggiori informazioni.

Se poi pensate di conoscere nella zona in cui vivete un certo numero di persone interessate, possiamo organizzare insieme una 'cena fuori'. Parliamone!



Stasera si cena fuori?

Scopriamo in anticipo cosa ci riserva il menù.

Una cena fuori è sempre una 'piccola sfida' per chi vuole seguire una dieta sana, compatibile con i suoi obiettivi di salute.

Per non perdere il gusto di sedersi a tavola in un ristorante, ma anche conoscere bene i contenuti dei piatti che si sceglieranno, Accu-Chek Friends propone due giochi accessibili attraverso il sito www.acfriends.it.

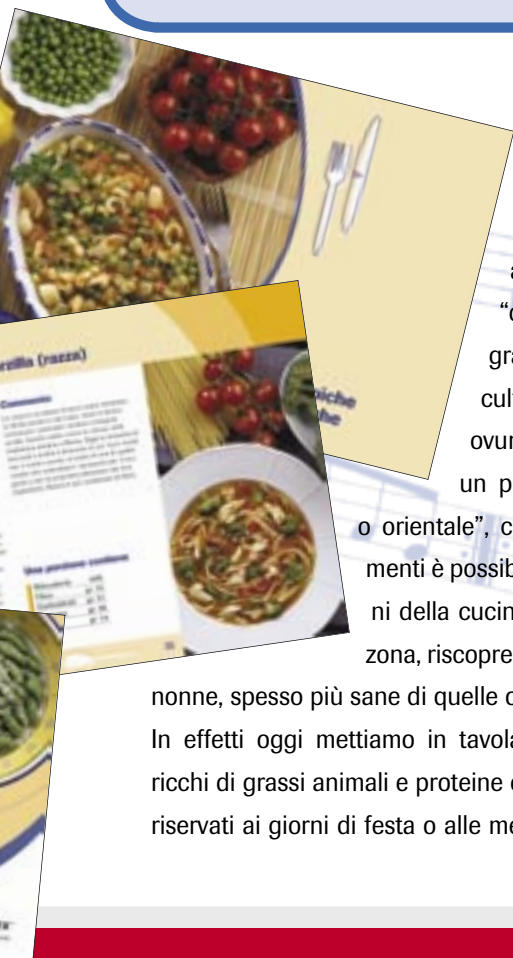
Il primo (1) permette di identificare all'interno dei menu di 5 diversi ristoranti alcune proposte e di abbinarle fra loro. Il

giocatore sceglie se entrare in una trattoria, in una pizzeria, in un ristorante cinese, in un ristorante con cucina a base di pesce o in un fast food. Una volta entrato gli viene proposto un menù di dieci piatti. Scorrendoli appaiono uno dopo l'altro gli ingredienti e un breve commento.

Cliccando il piatto lo si 'ordina'. Un grafico indica la composizione totale di carboidrati, proteine e grassi presenti nei piatti ordinati. Se le colonne del grafico superano la linea indicata come limite consi-

gliato per un pasto è possibile ripensarci e cambiare l'ordinazione. Poiché i livelli consigliati sono diversi a seconda dell'età, all'inizio del gioco è necessario selezionare la propria fascia d'età.

In ciascuno dei ristoranti è possibile, in alternativa, giocare a indovinare le calorie (2). Il sistema propone uno dopo l'altro i piatti del menù e tre possibili 'soluzioni'. Per ogni piatto sono indicati gli ingredienti in modo da orientare la scelta. E se si sbaglia non importa: si può ricominciare!



prire sapori nuovi potrà ricorrere alle tradizioni alimentari di altri Paesi, "oggi grazie alla immigrazione e allo scambio fra culture è possibile trovare ovunque gli ingredienti per un piatto di tradizione araba o orientale", continua il dietista, "altrimenti è possibile scavare nelle tradizioni della cucina italiana o della propria zona, riscoprendo le ricette delle nostre nonne, spesso più sane di quelle odierne".

In effetti oggi mettiamo in tavola quotidianamente piatti ricchi di grassi animali e proteine che solo 50 anni fa erano riservati ai giorni di festa o alle mense dei ricchi, mentre le

nostre nonne trovavano mille modi per proporre quello che cresceva nei loro orti. Questa tradizione culinaria è ricca di piatti ad alto contenuto di fibre e gustosi, spesso facili da preparare e ideali per l'alimentazione non solo della persona con diabete o con problemi di colesterolo e ipertensione, ma di tutti noi.

Con il libro **Salute a tavola con le ricette delle tradizioni regionali**, Roche Diagnostics con la collaborazione dell'Associazione nazionale italiana dietisti ha riscoperto 60 piatti provenienti dalla tradizione gastronomica di tutte le 20 regioni italiane. Il libro, oltre agli ingredienti e alle indicazioni per la preparazione del piatto, propone un'analisi nutrizionale e un commento a 'primi', 'secondi', piatti unici e dessert sani e originali.

Tutte le ricette contenute nel libro sono presenti anche sul sito www.acfriends.it.



Ogni anno centinaia di persone in Italia si sentono proporre dal loro diabetologo di passare dalla tradizionale terapia insulinica multi-iniettiva al microinfusore.

www.microinfusori.it

Il sito **www.microinfusori.it** nasce per aiutare queste persone a comprendere meglio di cosa si tratta, come potrebbe cambiare la loro vita, quali abitudini potrebbero essere modificate e quali vantaggi derivarne. Sul sito sono presenti manuali da scaricare, un dizionario, oltre 100 domande e risposte sul tema, news dal mondo della ricerca e un numero crescente di interviste a diabetologi e a persone che già utilizzano il microinfusore. È un contenitore ricco di informazioni e propone diversi 'percorsi' attraverso i quali genitori, adolescenti, giovani e adulti possono orientarsi e trovare fra i contenuti quelli più vicini alle loro esigenze.

Chiedeteci ^{Di più} di

Accu-Chek Friends regala il raccogliitore per contenere le 'schede' della raccolta **Di più**. È possibile richiederlo:

-  Telefonando al **numero verde 800 630 632**
-  Scrivendo ad **Accu-Chek Friends – C.P. 1770, 20101 Milano Cordusio**
-  Inviando un fax al numero **039 2817394**
-  Inviando un **mail all'indirizzo info@acfriends.it**.
-  Con un **SMS al numero 340.6709292**. Iniziate il messaggio con le lettere **ACF**.

Ricordate di segnalare sempre il numero di tessera o il vostro nome, cognome e indirizzo e specificare che si desidera il raccogliitore.

Inoltre, se non avete ricevuto le schede allegate ai precedenti numeri di questa newsletter potete richiederle con le stesse modalità del raccogliitore o scaricarle dal sito **www.acfriends.it**.



Un Diabetologo a disposizione dei soci Accu-Chek Friends per dare una risposta, via internet, a eventuali dubbi e fare chiarezza su vari aspetti legati al diabete. È il nuovo servizio Consulenze Accu-Chek Friends, realizzato in collaborazione con un Servizio di Diabetologia e un Pediatra Diabetologo, già preannunciato e disponibile da gennaio. Accedervi è semplicissimo. Dalla home page del sito **www.acfriends.it** si seleziona la pagina Consulenze. Nella pagina successiva è presente un format da compilare. Basta scegliere l'interlocutore (Diabetologo 'degli adulti' o Pediatra), inserire l'indirizzo mail al quale si vuole ricevere la risposta e digitare la domanda. Entro pochi giorni arriverà la risposta.