

Come, dove, quando e cosa

La persona seguita da un Servizio di diabetologia riceve costantemente suggerimenti per cambiare qualcosa nella sua alimentazione, suggerimenti che sono utili anche per i suoi familiari e interessanti per tutti noi. Ma in quale direzione cambiare? In tutte, ogni aspetto può essere migliorato.

Se si vanno a guardare le indicazioni presenti nel sito Accu-Chek Friends sul tema alimentazione si scopre che è possibile acquistare gli alimenti in modo più attento, cucinarli diversamente, modificare la sequenza dei piatti in tavola; perfino l'uso delle spezie e

il modo in cui si apparecchia la tavola possono essere importanti. Oltre ovviamente alla composizione degli alimenti e al loro effetto sull'organismo.

Insomma non sempre sono necessarie scelte drastiche, si possono ottenere risultati migliorando di poco tanti aspetti. Per questo abbiamo pensato di riassumere e proporre in forma nuova i contenuti informativi che nel tempo abbiamo preparato per i soci Accu-Chek Friends e realizzare un CD-Rom che possa essere utilizzato comodamente anche da chi non si collega a internet.

Piera Paleari
Responsabile Assistenza Clienti

Giornali, televisione... ovunque si parla di alimentazione.

Siamo sempre più informati, eppure le malattie metaboliche aumentano e forse mangiamo sempre peggio. Come mai?

Perché non sempre le informazioni che leggiamo sono corrette: dietisti e diabetologi danno indicazioni semplici e sorrette da una solida base scientifica.

Purtroppo sui giornali chiunque può proporre la 'sua' ricetta, dieta o opinione in materia alimentare senza nessuna base o espressa in modo errato o generico. Non c'è nessun controllo.

È solo colpa dei media?

Non solo. Un'alimentazione corretta richiede un'attenzione costante e una consulenza personalizzata. Invece quello che una persona si aspetta dall'esperto è spesso una lista di 'alimenti sì' e 'alimenti no' oppure una dieta severa da fare sacrifican-

3 domande a...

dosi per due o tre settimane e poi basta. In realtà nessuna 'lista di buoni' e 'cattivi' e nessuna dieta di questo tipo funziona. Bisogna partire dalle abitudini alimentari della persona, della famiglia e correggerle, quando necessario, di poco ma per sempre.

Quindi siamo già abbastanza informati, manca la volontà...

La buona volontà c'è. Il fatto è che cambiare abitudini è difficile. Le persone arrivano guardinghe al primo colloquio con la dietista. Temono che venga chiesta loro chissà quale rivoluzione nel loro modo di vivere e di mangiare. In realtà quello che facciamo è una sorta di contrattazione venendo incontro alle esigenze della persona. Anche di informazione, perché no. Non si finisce mai di imparare.



Marina Armellini
dietista presso il Team diabetologico dell'Ospedale Santa Maria della Misericordia di Udine.



Un CD per decidere

Il 'nostro' sito www.acfriends.it è una miniera di informazioni per chi vuole apprendere di più su una alimentazione sana. Purtroppo non tutti hanno internet o sanno come collegarsi.

Da oggi i soci Accu-Chek Friends che dispongono di un PC possono avere un CD ROM nel quale si trovano **tutti i contenuti del sito relativi all'alimentazione** (alcuni presentati qui sotto). Per **richiederlo gratis** compilate il coupon e speditelo a Accu-Chek Friends, Casella Postale 1770, 20100 Milano .

Sono socio di Accu-Chek Friends e desidero ricevere gratuitamente il CD-Rom **Diabete e alimentazione** con i contenuti del sito.

Nome _____

Cognome _____

Indirizzo _____

Numero di tessera _____

Un controllo, dopo i pasti

In molti modi diversi Accu-Chek Friends propone informazioni e consigli sull'alimentazione: il sito www.acfriends.it, libri, opere come **Dipiù** sul diabete e ora anche attraverso un CD-Rom. Non sorprende: l'alimentazione è il tema centrale non solo per chi ha il diabete ma per tutti coloro che vogliono migliorare il loro stile di vita, acquisendo abitudini più salutari. Quando si tratta di alimentazione si parla di cose concrete, gli esperti cercano di essere il più specifici possibile, ma come sempre avviene in questi casi le indicazioni non possono che essere generali. Consigli come 'ridurre le porzioni di grassi' o 'evitare i carboidrati fuori pasto' vanno poi adattati da ogni singola persona alla propria realtà.

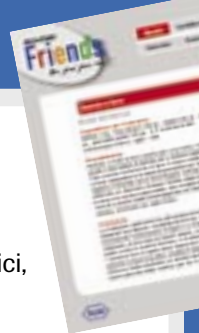


Tre semplici **'giochi' interattivi** consentono di mettere alla prova e migliorare le **conoscenze** in materia alimentare: **Sai quanto pesa** aiuta a valutare l'entità di una porzione; **A cena fuori** aiuta a orientarsi tra i menù di diversi tipi di ristorante; **Conto i carboidrati** assiste chi vuole valutare i carboidrati presenti in un piatto.



Un **supermercato** consente di confrontare centinaia di prodotti alimentari e scegliere il più adatto. Ma su quali basi? Con **La Dieta al Super** si acquisiscono, scaffale per scaffale, importanti informazioni nutrizionali e si imparano a capire le logiche con cui i prodotti sono collocati all'interno di un supermercato.

Le persone interessate al diabete chiedono spesso consigli pratici, spiccioli, utilizzabili nella vita quotidiana. Si chiama proprio **Consigli pratici** una sezione del sito di Accu-Chek Friends. Riportiamo la parte che si occupa di alimentazione.



Ognuno di noi è cosciente della sua specificità, diciamo francamente, ci sentiamo tutti dei 'casi a parte'. In qualche misura questo è vero, i Diabetologi e le Dietiste sanno bene che è necessario articolare ogni indicazione nelle condizioni di salute, nella vita e nella cultura alimentare di ciascun interlocutore. Se invece il suggerimento medico è pubblicato su un media, chi lo legge deve cercare di collocarlo nella sua realtà. La persona con il diabete dispone degli strumenti necessari per valutare con molta rapidità se ha agito in maniera corretta. Stiamo parlando, è chiaro, dell'autocontrollo domiciliare della glicemia.

In fondo è così che si impara: provando e riprovando. O meglio provando (per esempio un nuovo metodo di cottura, una ricetta, una prima colazione costruita in maniera diversa), misurando la glicemia a due ore dal pasto e scrivendo sul 'diario' sia cosa si è mangiato sia la glicemia che ne è risultata. In questo modo il diario diviene un archivio di soluzioni e, perché no, anche di errori; ogni misurazione porta a una nuova conoscenza, anche se il valore rilevato non è ottimale. Occorre però un certo metodo. Per esempio l'ideale è misurare la glicemia prima e dopo il pranzo o

la colazione o la merenda. In questo modo è possibile capire di quanto un certo alimento ha innalzato la glicemia.

Complicato? Nemmeno troppo. In fondo è così che abbiamo imparato a parlare, a camminare, ad andare in bicicletta. Qualcuno controlla la glicemia in maniera passiva, giusto 'perché lo ha chiesto il dottore', senza ragionare sui dati che ottiene. Così facendo spreca una grande occasione di svolgere un ruolo da protagonista e di imparare sempre di più su come vivere meglio e alimentarsi in maniera sana. L'autocontrollo della glicemia è quindi il mezzo che permette a ciascuna persona con diabete di adattare a se

stessa tutti i consigli che riguardano l'introito di carboidrati (e l'esercizio fisico).

Quando invece si parla di grassi, il controllo non può essere così immediato. Anche in questo caso però esiste una forma di controllo domiciliare, la cara vecchia bilancia. Non è possibile misurare con precisione l'aumento di peso che fa seguito a un singolo pasto, ma, misurando il peso con attenzione, su una bilancia sensibile e ben tarata, tutte le settimane lo stesso giorno alla stessa ora, si può avere una indicazione utile sull'adeguatezza delle proprie scelte alimentari.



I **dietisti dell'ANDID** propongono **60 ricette** provenienti dalle tradizioni alimentari quotidiane di una volta, **ad alto contenuto di fibre.**

Per ogni ricetta sono riportati gli ingredienti, le indicazioni per la preparazione, i contenuti nutrizionali, un'immagine e un commento.

Cereali, latte, erbe aromatiche, agrumi, legumi, pesce... Tredici schede presentano **alimenti o metodi di cottura dei cibi che sono alla base di una sana alimentazione** e che dovrebbero trovare posto più spesso sulla nostra tavola.



Altre tredici schede sono dedicate ad **alimenti e condimenti il cui utilizzo dovrebbe essere limitato** e di cui è possibile fare a meno.

Piccoli suggerimenti che possono aiutare a migliorare le proprie abitudini alimentari a favore di un'alimentazione più sana ed equilibrata.

Vuoi sostituire
il tuo vecchio
misuratore di glicemia?

Cambialo
gratis
con
**Accu-Chek
Aviva!**



- Sicuro**
- Veloce**
- Pratico**

ACCU-CHEK® Aviva

L'autocontrollo sicuro, sempre.

Accu-Chek Aviva è il misuratore di glicemia concepito per offrire il massimo della sicurezza e del comfort a tutte le persone con diabete, coniugando elevate prestazioni tecnologiche con una grande semplicità d'uso. Per ricevere Accu-Chek Aviva gratuitamente, in sostituzione del tuo vecchio strumento, chiama il numero verde.

0,6 MICROLITRI DI SANGUE | RISULTATO IN 5 SECONDI | STRISCIA ROBUSTA E MANEGGEVOLE | AMPIA AREA DI ASPIRAZIONE CAPILLARE

Numero Verde
800-630631

**Non perdere questa opportunità,
chiama subito il numero verde!**

Il diabete si vive in coppia

Cosa cambia in una giovane coppia quando uno dei due ha il diabete? Forse nulla, forse poco. Comunque potrebbe valere la pena di parlarne con altre coppie aiutati da qualche esperto.

Questa **edizione speciale** dei **Weekend della Salute** dedicata alla vita di coppia prevede la partecipazione di esperti in **diabetologia** e **psicologia** e si tiene nel meraviglioso agriturismo toscano

'Il Grande Prato'

(a Castelfiorentino, fra Firenze, Arezzo e Siena) nelle giornate di **sabato 23 e domenica 24 settembre**. Il contributo richiesto è di 190 euro (290 se si arriva già la sera di venerdì) tutto compreso per due persone. Telefonate subito per prenotare!

Numero Verde
800-630632
Accu-Chek Friends

