ASSOCIAZIONE MEDICI DIABETOLOGI
Sezione Regionale di Basilicata

ALAD-FAND

Associazione Lucana Assistenza Diabetici

ONLUS

Tel. e fax: 0971 - 613123 - 85100 Potenza
e-mail: alad@ospedalesancarlo.it - sito web: www.gdm1.org
Ufficio di Presidenza:
Via Ciccotti, 31 - 85100 Potenza - Tel. e fax: 0971.51665
Codice Fiscale 960 388 90768

Auguri

2011

grafie GRAFICA & STAMPA - POTENZA

Farmacia Trerotola

ASSOCIAZIONE MEDICI DIABETOLOGI
Sezione Regionale di Basilicata

ALAD-FAND
Associazione Lucana
Assistenza Diabetici
O N L U S

MODIFICA DEL PROPRIO STILE DI VITA

Di fronte al dilagare della *pandemia diabetica* diversi studi hanno dimostrato che è possibile ridurre il rischio di sviluppare il diabete (parliamo, ovviamente, di quello di tipo 2 che si manifesta nell'età adulta) mediante misure semplici, non farmacologiche (modificando semplicemente il proprio stile di vita) che riguarda sia la dieta che l'esercizio fisico: con questo approccio *due casi di diabete su tre possono essere evitati.*

Le modifiche dello stile di vita hanno due obiettivi. Il primo è quello di ridurre il peso corporeo, *molto spesso aumentato nelle persone a rischio diabete,* mediante una riduzione dell'apporto calorico con la dieta e un incremento del dispendio energetico mediante *l'esercizio fisico (almeno mezz'ora al giorno o anche una semplice passeggiata a passo svelto).*

Raggiungere e mantenere nel tempo una riduzione ponderale pari al 5-10% del proprio peso rappresenta la misura più utile per *prevenire il diabete nelle persone in sovrappeso.*

Il secondo obiettivo è rappresentato da una modifica della dieta abituale aumentando il consumo di alimenti che esercitano un'azione protettiva in relazione allo sviluppo del diabete e riducendo, invece, il consumo di alimenti che incrementano il rischio. A tal proposito, ci viene incontro la dieta Mediterranea che, proprio in questi giorni è entrata ufficialmente nella lista del patrimonio culturale immateriale dell'umanità dell'UNESCO. Tra gli alimenti da menzionare la frutta e gli ortaggi ma anche alcuni tipi di frutta secca ricca in fibre (noci e nocciole) mentre tra quelli che favoriscono la comparsa di diabete vanno considerati non solo gli alimenti ricchi in carboidrati raffinati, quali dolci e bevande zuccherate, ma anche alimenti ricchi in grassi animali (formaggi, salumi, carni grasse). I prodotti derivati dai cereali (pane, pasta, riso, etc) hanno un impatto diversificato sullo sviluppo della malattia a seconda se siano raffinati o integrali: i primi incrementano il rischio mentre quelli integrali possono addirittura contribuire a prevenire il diabete.

Una buona notizia viene da alcuni studi recenti che hanno valutato se il consumo di vino e caffè sia in grado di influenzare la comparsa di diabete; in entrambi i casi gli studi hanno dimostrato che un consumo moderato di vino (un bicchiere al giorno per le donne e due bicchieri per gli uomini) o di caffè (3-4 tazzine nell'arco della giornata) si associa ad un rischio più basso di malattia. Almeno in questo caso non è vero quello che generalmente si crede e cioè che se qualcosa piace, debba necessariamente far male alla salute; ovviamente in questo caso l'importante è non eccedere perché, per essere salutare, l'alimentazione deve essere *equilibrata.*

DECALOGO DA OSSERVARE

- Controlla il peso e, se sei in sovrappeso, impegnati a perdere 3-4 chili;
- Fai attività fisica per mezz'ora al giorno ogni giorno;
- Più legumi, ortaggi e frutta;
- Tra gli alimenti a base di cereali (pasta, pane, riso, crackers, etc) preferisci quelli integrali;
- Riduci il consumo di carne (non più di tre quattro volte a settimana);
- Limita il consumo di grassi e preferisci quelli di origine vegetale (olio di oliva);
- Consuma regolarmente piccole quantità di noci o nocciole;
- Zuccheri, dolci, bevande zuccherate; meno è meglio;
- Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità moderata (due bicchieri di vino al giorno per gli uomini e un bicchiere per le donne);
- Concediti tre o quattro caffè al giorno con poco zucchero o amari (eventualmente dolcificati con aspartame o saccarina).

G E N N A I O 2 0 1 1

1	S	s. Madre di Dio	12	M	s. Modesto	23	D	s. Emerenziana
2	D	s. Basilio	13	G	S.Ilario	24	L	s. Francesco di S.
3	L	s. Genoveffa	14	V	s. Felice	25	M	Conv. di S. Paolo
4	M	s. Ermete	15	S	s. Mauro	26	M	ss. Tito e Timoteo
5	M	s. Amelia	16	D	s. Marcello	27	G	s. Angela Merici
6	G	Epifania di N. S.	17	L	s. Antonio ab.	28	V	s. Valeria
7	V	s. Raimondo di P.	18	M	s. Liberata	29	S	s. Costanzo
8	S	s. Massimo	19	M	s. Mario	30	D	s. Martina
9	D	S. Giuliano	20	G	s. Sebastiano	31	L	s. Giovanni Bosco
10	L	S.Aldo	21	V	s. Agnese			
11	M	S.Igino	22	S	s. Vincenzo			

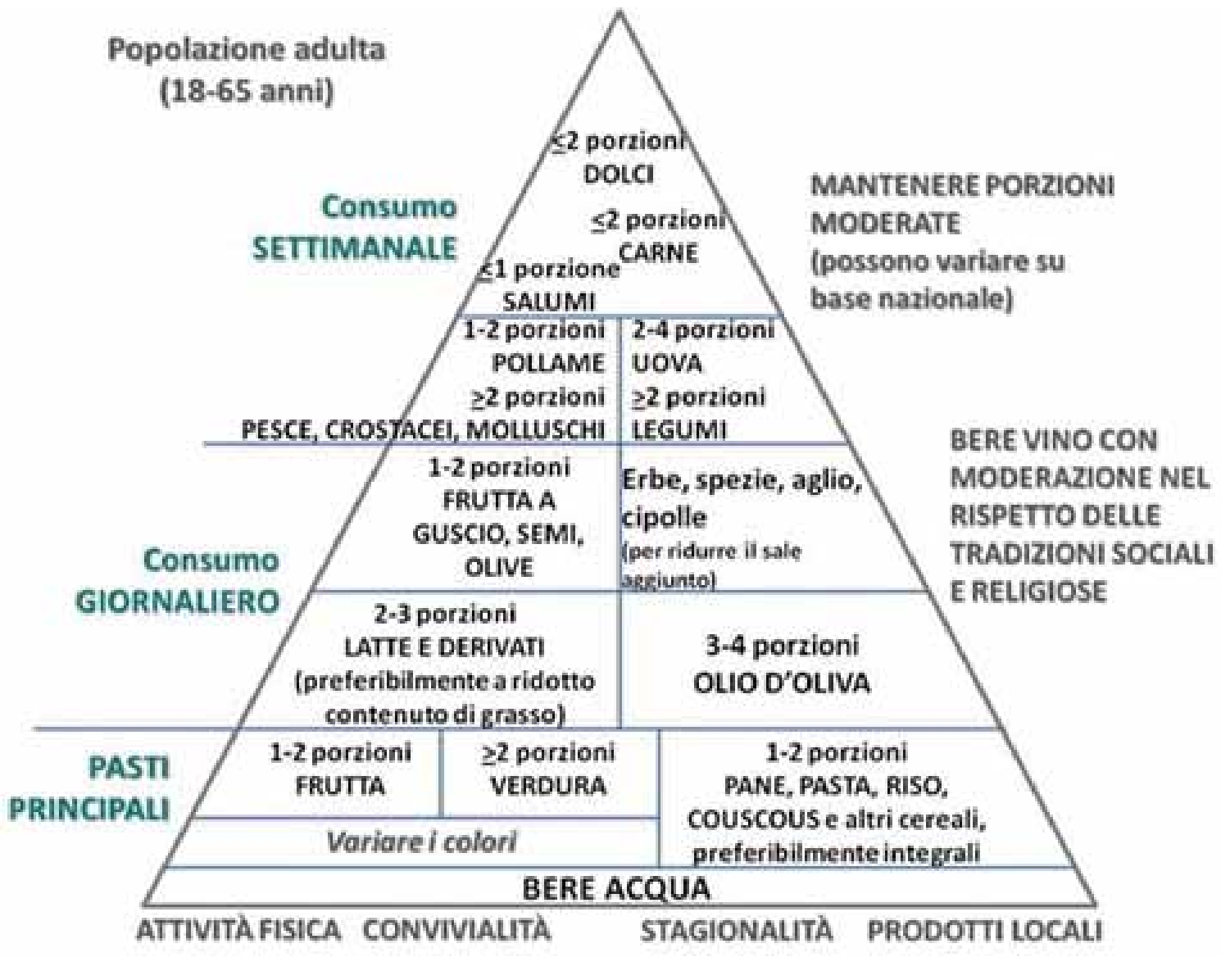
grafie GRAFICA & STAMPA - POTENZA

Farmacia Trerotola

ASSOCIAZIONE MEDICI DIABETOLOGI
Sezione Regionale di Basilicata

ALAD-FAND
Associazione Lucana
Assistenza Diabetici
O N L U S

FAND



La frutta e la verdura sono alla base della nuova piramide della dieta mediterranea elaborata un anno fa dai maggiori studiosi di alimentazione riuniti alla III Conferenza Internazionale del Centro interuniversitario internazionale di studi sulle culture alimentari mediterranee e l'Inran (l'ente pubblico italiano per la ricerca in materia di alimenti e nutrizione). Al primo livello, con frutta e verdura, ci sono cereali e poi esercizio fisico, stagionalità e prodotti locali. Salendo ancora, si trovano alimenti che vanno introdotti ogni giorno ma non necessariamente in tutti i pasti: latte e latticini, olio di oliva, frutta a guscio e spezie. Poi ci sono i cibi da una volta alla settimana: due – quattro porzioni di uova, due o più porzioni di pesce e legumi, una o due porzioni di pollame. Infine ci sono quelli da consumare senza esagerazione: una porzione di salumi, due porzioni (o meno di carne rossa e di dolci). La nuova piramide tiene conto (calcolata su individui d'età compresa tra i 18 e i 65 anni) dell'evoluzione dei tempi e della società (Fonte Inran)

F E B B R A I O 2 0 1 1

1	M	s. Verdiana	12	S	s. Eulalia	23	M	s. Renzo
2	M	Preso del Signore	13	D	s. Maura m.	24	G	s. Edilberto Re
3	G	s. Biagio	14	L	s. Valentino	25	V	s. Cesario
4	V	s. Gilberto	15	M	s. Faustino	26	S	s. Romeo
5	S	s. Agata	16	M	s. Giuliana	27	D	s. Leandro
6	D	s. Paolo Miki	17	G	s. Donato	28	L	s. Romano
7	L	s. Teodoro	18	V	s. Simone			
8	M	s. Girolamo Emil.	19	S	s. Mansueto			
9	M	s. Apollonia	20	D	s. Silvano			
10	G	s. Arnaldo	21	L	s. Eleonora			
11	V	N.S. di Lourdes	22	M	s. Margherita			

grafie GRAFICA & STAMPA - POTENZA

Farmacia Trerotola

ASSOCIAZIONE MEDICI DIABETOLOGI
Sezione Regionale di Basilicata

ALAD-FAND
Associazione Lucana
Assistenza Diabetici
O N L U S

FAND

La **frutta** e la **verdura**, pilastri della dieta mediterranea

M A R Z O 2 0 1 1

1	M	s. Albino	**12**	S	s. Massimiliano	**23**	M	s. Turibio
2	M	s. Basileo	**13**	D	I di Quaresima	**24**	G	s. Romolo
3	G	s. Cunegonda	**14**	L	s. Matilde	**25**	V	Annunc. del Signore
4	V	s. Casimiro	**15**	M	s. Longino	**26**	S	s. Teodoro
5	S	s. Adriano	**16**	M	s. Eriberto	**27**	D	III di Quaresima
6	D	s. Giordano	**17**	G	s. Patrizio	**28**	L	s. Sisto
7	L	s. Felicita	**18**	V	s. Salvatore	**29**	M	s. Secondo
8	M	s. Giovanni	**19**	S	s. Giuseppe	**30**	M	s. Alberto
9	M	s. Francesca	**20**	D	II di Quaresima	**31**	G	s. Beniamino
10	G	s. Simplicio	**21**	L	s. Benedetto			
11	V	s. Costantino	**22**	M	s. Lea			

Farmacia Trerotola

grafie GRAFICA & STAMPA - POTENZA

ASSOCIAZIONE MEDICI DIABETOLOGI
Sezione Regionale di Basilicata

ALAD-FAND
Associazione Lucana
Assistenza Diabetici
O N L U S

FAND

Pane, **pasta**, **riso** e **cous cous**: i derivati dei cereali sono tra gli alimenti più frequenti a tavola e stanno alla base della dieta insieme con la frutta e la verdura

A P R I L E 2 0 1 1

1	V	S. Ugo	**12**	M	S.Giulio	**23**	S	s. Giorgio
2	S	s. Francesco	**13**	L	s. Martino	**24**	D	Pasqua
3	D	IV di Quaresima	**14**	G	s. Abbondio	**25**	L	Lunedì dell'Angelo
4	L	s. Isidoro	**15**	V	s. Annibale	**26**	M	s. Marcellino
5	M	s. Vincenzo	**16**	S	s. Lamberto	**27**	M	s. Zita
6	M	s. Guglielmo	**17**	D	Le Palme	**28**	G	s. Valeria
7	G	s. Ermanno	**18**	L	s. Galdino	**29**	V	s. Caterina
8	V	s. Alberto	**19**	M	s. Ermogene	**30**	S	s. Pio
9	S	s. Maria	**20**	M	s. Adalgisa			
10	D	V di Quaresima	**21**	G	s. Anselmo			
11	L	s. Stanislao	**22**	V	ss. Sotero e Caio			

grafie GRAFICA & STAMPA - POTENZA

Farmacia Trerotola

ASSOCIAZIONE MEDICI DIABETOLOGI AMD
Sezione Regionale di Basilicata

ALAD-FAND
Associazione Lucana
Assistenza Diabetici
O N L U S

FAND

Il **latte** e tutti i suoi derivati, dalla ricotta allo yogurt ed alcuni formaggi sono altri elementi fondamentali dei quali è consigliato il consumo giornaliero

M A G G I O 2 0 1 1

1	D	s. Giuseppe	**12**	G	s. Rossana	**23**	L	s. Desiderio
2	L	s. Atanasio	**13**	V	s. Emma	**24**	M	Beata V. Maria
3	M	s. Filippo	**14**	S	s. Mattia ap.	**25**	M	s. Beda
4	M	ss. Silvano e Nereo	**15**	D	s. Torquato	**26**	G	s. Filippo Neri
5	G	s. Pellegrino	**16**	L	s. Ubaldo	**27**	V	s. Agostino
6	V	s. Giuditta	**17**	M	s. Pasquale	**28**	S	s. Emilio
7	S	s. Flavia	**18**	M	s. Giovanni I papa	**29**	D	s. Massimino
8	D	s. Desiderato	**19**	G	s. Pietro di M.	**30**	L	s. Felice
9	L	s. Geronzio	**20**	V	s. Bernardino	**31**	M	s. Ferdinando
10	M	s. Antonino	**21**	S	s. Vittorio			
11	M	s. Fabio	**22**	D	s. Rita da Cascia			

Farmacia Trerotola

grafie GRAFICA & STAMPA - POTENZA

ASSOCIAZIONE MEDICI DIABETOLOGI
Sezione Regionale di Basilicata

ALAD-FAND
Associazione Lucana
Assistenza Diabetici
O N L U S

FAND

Aglio, **cipolla**, **erbe** e **spezie varie**, oltre al contributo di sapore, consentono di ridurre il sale aggiunto

Il consumo giornaliero dell'**olio** di oliva serve a tenere a livelli "buoni" i grassi presenti nella dieta

G I U G N O 2 0 1 1

1	M	s. Giustino	**12**	D	Pentecoste	**23**	G	s. Lanfranco
2	G	Festa della Repubblica	**13**	L	s. Antonio da Pad.	**24**	V	Nat. S. Giovanni B.
3	V	s. Carlo	**14**	M	s. Eliseo	**25**	S	s. Guglielmo
4	S	s. Quirino	**15**	M	s. Germana	**26**	D	s.Virgilio
5	D	s. Bonifacio	**16**	G	s. Aureliano	**27**	L	s. Cirillo
6	L	s. Norberto	**17**	V	s. Gregorio	**28**	M	s. Ireneo m.
7	M	s. Roberto	**18**	S	s. Marina	**29**	M	ss. Pietro e Paolo
8	M	s. Medardo	**19**	D	s. Gervasio	**30**	G	ss. Primi Martiri
9	G	ss. Efrem e Primo	**20**	L	s. Silverio			
10	V	s. Diana	**21**	M	s. Luigi			
11	S	s. Barnaba	**22**	M	s. Paolino			

Farmacia Trerotola

grafie GRAFICA & STAMPA - POTENZA

ASSOCIAZIONE MEDICI DIABETOLOGI AMD
Sezione Regionale di Basilicata

ALAD-FAND
Associazione Lucana
Assistenza Diabetici
O N L U S

FAND

A partire dalle lenticchie, i benefici dei **legumi** sono imprescindibili nella dieta mediterranea e consigliati da due a 4 volte alla settimana

L U G L I O 2 0 1 1

1	V	s. Teobaldo	**12**	M	s. Fortunato	**23**	S	S. Brigida
2	S	s. Ottone	**13**	M	s. Enrico	**24**	D	s. Cristina
3	D	s. Tommaso ap.	**14**	G	s. Camillo	**25**	L	s. Giacomo ap.
4	L	s. Elisabetta di P.	**15**	V	s. Bonaventura	**26**	M	ss. Anna e Gioacchino
5	M	s. Antonio M.Z.	**16**	S	N.S. del Carmelo	**27**	M	s. Liliana
6	M	s. Maria Goretti	**17**	D	s. Alessio	**28**	G	s. Nazario
7	G	s. Edda	**18**	L	s. Calogero	**29**	V	s. Marta
8	V	s. Priscilla	**19**	M	S.Simaco	**30**	S	s. Pietro
9	S	s. Armando	**20**	M	s. Elia	**31**	D	s. Ignazio
10	D	S. Felicita	**21**	G	s. Lorenzo da B.			
11	L	s. Benedetto	**22**	V	s. Maria Maddalena			

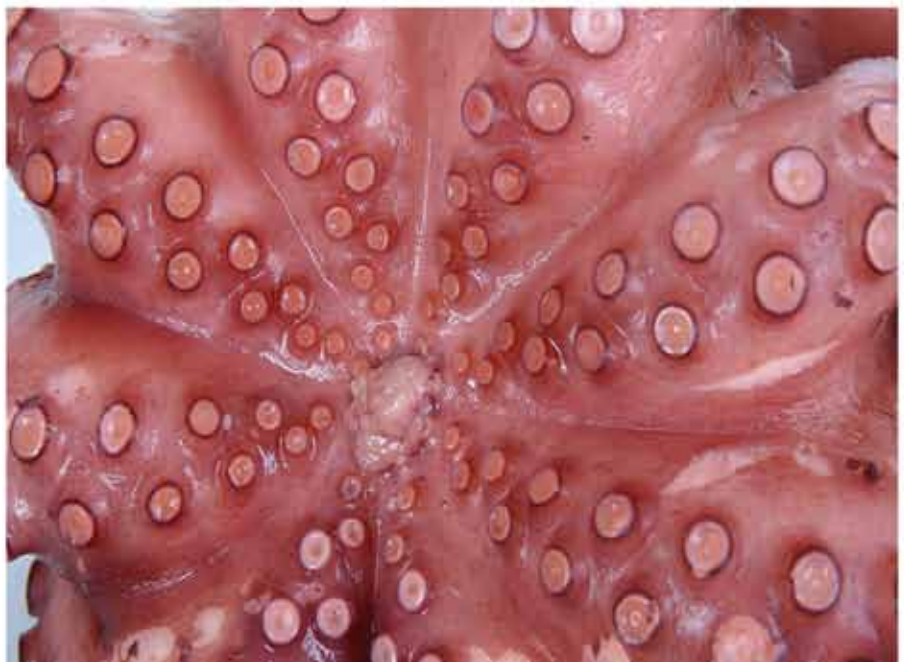
grafie GRAFICA & STAMPA - POTENZA

Farmacia Trerotola

ASSOCIAZIONE MEDICI DIABETOLOGI AMD
Sezione Regionale di Basilicata

ALAD-FAND
Associazione Lucana
Assistenza Diabetici
O N L U S

FAND



Pesce, **crostacei** e **molluschi**, più di due volte alla settimana

A G O S T O 2 0 1 1

1	L	s. Alfonso	**12**	V	s. Giuliano	**23**	M	s. Rosa da Lima
2	M	s. Eusebio	**13**	S	s. Ponziano	**24**	M	s. Bartolomeo
3	M	s. Lidia	**14**	D	s. Alfredo	**25**	G	s. Ludovico
4	G	s. Giovanni M. v.	**15**	L	Assunzione V. Maria	**26**	V	s. Alessandro
5	V	Madonna della neve	**16**	M	s. Rocco	**27**	S	s. Monica
6	S	Trasfig. del Signore	**17**	M	s. Giacinto	**28**	D	s. Agostino
7	D	s. Gaetano	**18**	G	s. Elena	**29**	L	Martirio s. Giovanni
8	L	s. Domenico	**19**	V	s. Italo	**30**	M	s. Felice
9	M	s. Fermo	**20**	S	s. Bernardo	**31**	M	s. Aristide
10	M	s. Lorenzo	**21**	D	s. Pio X papa			
11	G	s. Chiara	**22**	L	s. Maria regina			

Farmacia Trerotola

grafie GRAFICA & STAMPA - POTENZA

ASSOCIAZIONE MEDICI DIABETOLOGI AMD
Sezione Regionale di Basilicata

ALAD-FAND
Associazione Lucana
Assistenza Diabetici
O N L U S

FAND

Anche le **uova** fanno parte della dieta di tutti i popoli che si affacciano sul Mediterraneo

SETTEMBRE 2011

1	G	s. Egidio	**12**	L	ss. Nome di Maria	**23**	V	s. Lino papa
2	V	s. Elpidio	**13**	M	s. Giovanni	**24**	S	s. Pacifico
3	S	s. Gregorio	**14**	M	Santa Croce	**25**	D	s. Aurelia
4	D	s. Rosalia	**15**	G	B.V. Addolorata	**26**	L	ss. Cosma e Damiano
5	L	s. Vittorino	**16**	V	ss. Comelio e Cipriano	**27**	M	s. Vincenzo
6	M	s. Umberto	**17**	S	s. Roberto	**28**	M	s. Venceslao
7	V	s. Regina	**18**	D	s. Sofia	**29**	G	s. Michele
8	G	Natività B. Vergine	**19**	L	s. Gennaro	**30**	V	s. Girolamo
9	V	s. Sergio	**20**	M	s. Eustachio			
10	S	s. Nicola	**21**	M	s. Matteo			
11	D	s. Diomede	**22**	G	s. Maurizio			

grafie GRAFICA & STAMPA - POTENZA

Farmacia Trerotola

ASSOCIAZIONE MEDICI DIABETOLOGI
Sezione Regionale di Basilicata

ALAD-FAND
Associazione Lucana
Assistenza Diabetici
O N L U S

FAND

Due porzioni di carne, **una di salumi**: sono la misura settimanale ideale consigliata nell'età adulta (18- 65 anni)

O T T O B R E 2 0 1 1

1	S	s. Teresa	**12**	M	s. Serafino	**23**	D	s. Giovanni da C.
2	D	ss. Angeli Custodi	**13**	G	s. Edoardo re	**24**	L	s. Antonio M. C.
3	L	s. Gerardo	**14**	V	s. Callisto I papa	**25**	M	s. Daria
4	M	s. Francesco	**15**	S	s. Teresa d'Avila	**26**	M	s. Evaristo papa
5	M	s. Placido	**16**	D	s. Edvige	**27**	G	s. Fiorenzo
6	G	s. Bruno	**17**	L	s. Ignazio	**28**	V	s. Simone
7	V	N. S. del Rosario	**18**	M	s. Luca	**29**	S	s. Ermelinda
8	S	s. Pelagia	**19**	M	s. Laura	**30**	D	s. Germano
9	D	s. Dionigi	**20**	G	s. Irene	**31**	L	s. Lucilla
10	L	s. Daniele	**21**	V	s. Orsola			
11	M	s. Firminio	**22**	S	s. Donato			

Farmacia Trerotola

grafie GRAFICA & STAMPA - POTENZA

ASSOCIAZIONE MEDICI DIABETOLOGI
Sezione Regionale di Basilicata

ALAD-FAND
Associazione Lucana
Assistenza Diabetici
O N L U S

Dove non ostano ragioni legate alla religione, il vino fa parte della tradizione secolare della dieta e se consumato con moderazione porta un suo contributo positivo alla salute

N O V E M B R E 2 0 1 1

1	M	Tutti i Santi	**12**	S	s. Renato	**23**	M	s. Clemente
2	M	Commemorazione dei Defunti	**13**	D	s. Diego	**24**	G	s. Flora
3	G	s. Silvia	**14**	L	s. Giocondo	**25**	V	s. Caterina
4	V	s. Carlo Borromeo	**15**	M	s. Alberto Magno	**26**	S	s. Corrado
5	S	s. Zaccaria	**16**	M	s. Margherita	**27**	D	s. Virgilio
6	D	s. Leonardo	**17**	G	s. Elisabetta	**28**	L	s. Giacomo
7	L	s. Ernesto	**18**	V	s. Oddone	**29**	M	s. Saturnino
8	M	s. Goffredo	**19**	S	s. Fausto	**30**	M	s. Andrea
9	M	s. Oreste	**20**	D	s. Benigno			
10	G	s. Leone Magno	**21**	L	Presentez. B. V. Maria			
11	V	s. Martino di Tours	**22**	M	s. Cecilia			

grafie GRAFICA & STAMPA - POTENZA

Farmacia Trerotola

ASSOCIAZIONE MEDICI DIABETOLOGI AMD
Sezione Regionale di Basilicata

ALAD-FAND
Associazione Lucana
Assistenza Diabetici
O N L U S

FAND

I **dolci** rientrano in tutte le culture alimentari mediterranee e sono l'apice della piramide studiata dagli esperti, … **molta moderazione**!

DICEMBRE 2011

1	G	s. Ansano	**12**	L	s. Giovanna	**23**	V	s. Vittoria
2	V	s. Bibiana	**13**	M	s. Lucia	**24**	S	S.Irma
3	S	s. Francesco	**14**	M	s. Giovanni	**25**	D	Natività del Signore
4	D	s. Barbara	**15**	G	s. Valeriano	**26**	L	s. Stefano
5	L	s.Giulio	**16**	V	s. Albina	**27**	M	s. Giovanni
6	M	s. Nicola	**17**	S	s. Lazzaro	**28**	M	Sacra Famiglia
7	M	s. Ambrogio	**18**	D	s. Graziano	**29**	G	s. Tommaso
8	G	Immacolata Concezione	**19**	L	s. Fausta	**30**	V	s. Savino
9	V	s. Siro	**20**	M	s. Liberato	**31**	S	s. Silvestro
10	S	N. S. di Loreto	**21**	M	s. Pietro			
11	D	s. Damaso papa	**22**	G	s. Francesca			

Farmacia Trerotola

grafie GRAFICA & STAMPA - POTENZA