ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO
PER I SERVIZI DI ENOGASTRONOMIA E OSPITALITA' ALBERGHIERA
"Umberto Di Pasca"
P O T E N Z A

GRUPPO DI LAVORO ASP PER LE PATOLOGIE ENDOCRINO METABOLICHE CRONICHE DELL'ETA' EVOLUTIVA
ALAD – FAND ASSOCIAZIONE LUCANA AIUTO AL DIABETICO
Organizzano
"GIORNATA DI TERAPIA EDUCAZIONALE PER GIOVANI DIABETICI 2013"
14 settembre 2013

I cibi che contengono antociani sono in genere di colore rosso o blu- viola: **lamponi, mirtilli, more, sambuco, ribes**. Consumare questi alimenti quotidianamente aiuta le malattie cardiovascolari, il diabete e l'obesità. Sono proprio i pigmenti colorati che attribuiscono a tali alimenti le benefiche **proprietà antietà e protettive**, poichè favoriscono il rallentamento della crescita delle **cellule tumorali** o addirittura ne provocano la morte.

L'infuso di karkadè non possiede principi attivi eccitanti come la caffeina, ma è un **ottimo digestivo**, può quindi essere tranquillamente bevuto al posto del tè o del caffè. Inoltre è un ottimo diuretico, stimola il metabolismo e aiuta a **bruciare il grasso** in eccesso, pertanto ottimo per chi sta seguendo una dieta dimagrante. Contribuisce a **ridurre il colesterolo** cattivo, è una bevanda antinfiammatoria, lenitiva, ricca di vitamina C – ne possiede il doppio rispetto a un'aranciata – e, in forma di infuso, è leggermente lassativa (particolarmente indicata, infatti, in casi di stitichezza cronica).
Questo fiore può essere utilizzato anche su pelli infiammate se associato ad altre piante come la malva, l'ippocastano e la calendula, grazie alla sua **azione lenitiva**. L'infuso di karkadè contribuisce anche a ridurre i tassi di lipidi totali e del glucosio nel sangue, aiutando a prevenire lo sviluppo del diabete di tipo 2.

•Azione antiossidante: le **mele verdi** sono ricche di sostanze antiossidanti, che combattono i radicali liberi e prevengono l'invecchiamento e la comparsa dei tumori
•Riduzione del **colesterolo** e della **glicemia**: le pectine contenute soprattutto nella buccia delle mele verdi, riescono ad intrappolare anche il colesterolo e gli zuccheri in eccesso, che in questo modo non passano nel sangue e vengono eliminati dall'organismo. Quindi si riducono i livelli di colesterolo e glicemia, in modo da prevenire patologie a carico del sistema cardiocircolatorio, come ictus, infarti e aterosclerosi, ma inducono anche un efficace controllo del diabete

L'ALTRO MODO DI BERE

a cura del Prof Leonardo ALLEGRETTI

- Le Tisane:
- GIARDINO SEGRETO: Sambuco - fiori di Karkadè - mela verde - ribes nero - mora - lamponi.
- ACCANTO AL CAMINO: agrumi di Sicilia - carota - rosa canina - pezzi di buccia d'arancia -cannella - fiori di Karkadè
- MIRTILLO NERO (Mille ed un'erba): Karkadè - mirtillo - sambuco.
- L'altro modo di Bere

- Tè ai frutti di bosco.
- Laboratorio pratico da parte dei bambini sulle tecniche di preparazione e dolcificazione di bibite, tisane e infusi.

Le arance rappresentano una importante fonte di vitamine: soprattutto la C e la A, ma anche una larga parte di quelle del gruppo B, (in particolare Tiamina, Riboflavina e oltre alla vitamina PP ovvero la Niacina) e per il fabbisogno giornaliero di vitamina C, basta consumare 2 o 3 arance al giorno. La vitamina C è importante innanzitutto perché contribuisce a rafforzare il sistema immunitario e aiuta quindi a prevenire raffreddori e malattie da raffreddamento. A livello di connettivo delle pareti dei vasi sanguigni, il binomio tra vitamina C e Bioflavonoidi può aiutare nella prevenzione della fragilità capillare e può migliorare in generale il flusso venoso. Tra i terpeni occorre ricordare il limonene, contenuto nella buccia delle arance, dei limoni e dei pompelmi che, grazie alla sua capacità di contrastare gli effetti degli estrogeni, aiuta a proteggere dal cancro alla mammella. Di questo frutto non si spreca veramente nulla poiché anche la scorza bianca interna, contiene una discreta quantità di fibra alimentare solubile, che funge da vero e proprio equilibratore nella regolazione dell'assorbimento degli zuccheri, dei grassi e delle proteine. D'altronde, non a caso, tutti gli specialisti consigliano di assumere fibre alimentari per il diabete e l'arteriosclerosi e migliorare la funzionalità intestinale La vitamina B invece combatte l'inappetenza e favorisce la digestione, (basta infatti realizzare un decotto ottenuto cocendo in un litro di acqua due o tre bucce d'arancia, per combattere la cattiva digestione), mentre i caroteni, precursori della vitamina A, sono utili per la salute degli occhi, della pelle e nella prevenzione delle infezioni.

Cannella

Questa spezia unica, tipica della tradizione nordica, ha infatti *la capacità di* ***ridurre il*** *glucosio* ***nel sangue*** *e* ***aumentare l'azione dell'insulina***. Una grande scoperta contro una delle malattie più diffuse sul pianeta! Ma la cannella riduce anche il colesterolo cattivo nel sangue (LDL) e i trigliceridi.

Un recente studio svedese dimostra che è la ***cinnamaldeide***, contenuta nella cannella e prevalentemente nella corteccia dei rami giovani a essere dotata di *azione* ***ipoglicemizzante*** *e* ***ipolipemizzante***. Un altro composto, il metil-idrossi calcone avrebbe attività simili a quella dell'insulina.

Come preparare al meglio una tisana ad infusione a caldo…

Fare bollire 200 ml di acqua

Mettere il filtro nella tisaniera E versarvi sopra l'acqua calda

Mettere il coperchio alla tisaniera ed attendere

Preparazione ad infusione a freddo pronta in 4 mosse

1 Si versa la miscela Joy Tea nel sacchetto che si chiude con l'apposito cordino

2 Si dispone il filtro in brocca o nel bicchiere

3 Si versa l'acqua a temperatura ambiente (la minerale preferita o la normale acqua di rubinetto)

4 6/7 minuti...

...e l'infusione sarà pronta da bere.

IMPORTANTE: più a lungo si lascerà il filtro in acqua, più saranno intensi i sapori, le caratteristiche e la personalità dei singoli ingredienti.

L'acqua: la vostra minerale preferita andrà benissimo, così come la semplice acqua del rubinetto. Dopo l'infusione potrete aggiungere ghiaccio o tenere in frigo, lasciando senza problemi anche il filtro, per soddisfare in ogni momento la sete di tutta la famiglia.

Come dolcificare…

Rinunciare allo zucchero si può

Un modo diverso di dolcificare...

STEVIA GUAYAPI

Ottima alternativa per i **diabetici**, per chi, in **regime dietetico**, deve ridurre l'apporto calorico e per i **bambini**, cui viene offerto dall'industria dolciaria un vero campionario di tentazioni pro-obesità, la Stevia può essere una valida risposta naturale priva di controindicazioni.
Conosciuta fin dall'antichità dalle tribù indiane del Sud America, oltre che per il suo potere dolcificante, anche per le sue proprietà medicinali e curative, la Stevia deve la sua diffusione a un botanico italiano Santiago Bertoni, che ne studiò caratteristiche ed uso. Da tempo approvata in Giappone e liberalizzata negli Stati Uniti, viene usata comunemente dall'industria alimentare e farmaceutica per bevande e soft drinks (come la Diet Coke), chewing-gum, sciroppi, dentifrici, collutori e per molti farmaci.

Inutile dire che è meglio orientarsi verso quella purissima, da usare con estrema parsimonia… perché 1 cucchiaino da caffè di Stevia (circa 2,5 g) equivale a 800 g di zucchero. La Stevia si può acquistare in polvere grezza, in estratto in polvere o in concentrato liquido.

LE CARATTERISTICHE

non causa diabete
non apporta calorie
non altera il livello di zucchero nel sangue
non ha tossicità (al contrario dei dolcificanti sintetici come l'Aspartame)
non provoca carie e placca dentale
non contiene ingredienti artificiali
può essere usata per cucinare

LE PROPRIETA'

antibatterico;
ipoglicemico;
ipotensivo (abbassa la pressione sanguigna),
anti-candida;
antimicotico;
anti-virale;
cardiotonico (tonifica, equilibra, rafforza il cuore);
diuretico;
cicatrizzante.

Quale usare?

La scelta dipende dall'uso che se ne vuole fare.
Di solito per la dolcificazione di bevande (caffè, tè, succhi, ecc.) la forma più usata è quella liquida che consente una facile e immediata calibrazione della dose, ma molti preferiscono la polvere grezza, meno dolce. L'estratto concentrato in polvere (Stevia Bianca) invece è il formato più prezioso e anche il più costoso. Contiene dall'85 al 90% di glucosidi ed è la Stevia con il retrogusto meno evidente.

Tisane e diabete

A cura del prof L. ALLEGRETTI

Tisane contro il diabete

- Noce, *Juglans regia* (foglie) 50g;
- Baccelli di Fagiolo, *Phaseolus vulgaris* (baccelli) 50g.

Con queste due droghe si prepara un decotto, lasciandolo bollire per 20 minuti: una volta filtrato si può bere in misura di 3-5 tazze nell'arco della giornata.
In questo decotto sono stati utilizzati i baccelli di fagiolo e le foglie di noce: il fagiolo è usato come blando ipoglicemizzante per la presenza di cromo, che agisce nella regolazione del glucosio ematico, e di fibre, che riducono l'assorbimento intestinale di glucosio; le foglie del noce possiedono una discreta attività ipoglicemizzante, utile soprattutto nei casi di diabete mellito di tipo 2, e dovuta alla presenza di polifenoli ad attività antiossidante e di juglone (importante antimicotico). Non esistono particolari controindicazioni nell'uso di questa tisana, occorre solo fare attenzione nei casi di ipersensibilità accertata verso uno o più componenti della formulazione. Attenzione anche all'uso concomitante di farmaci antidiabetici orali (potenziamento effetti).

Tisana 2 contro il diabete

- Mirtillo, *Vaccinium myrtillus* (foglie) 30g;
- Noce, *Juglans regia* (foglie) 30g;
- Galega, *Galega officinalis* (semi) 30g;
- Finocchio, *Foeniculum valgare* (frutti o semi) 10g.

Preparare un infuso e, una volta filtrato (se necessario), berne una tazza 3 volte al giorno. Il mirtillo viene introdotto nella formulazione per la sua attività antiossidante e vasoprotettiva, molto importante nella prevenzione dei danni vascolari associati alla patologia diabetica; la galega è utilizzata per la sua attività ipoglicemizzante dovuta al principio attivo galegina, un derivato guanidinico; il finocchio non è inserito a scopo antidiabetico, ma essendo ricco di olio essenziale conferisce alla preparazione un gusto gradevole, oltre ad esibire una blanda azione antispatica sulla muscolatura intestinale. Non esistono particolari controindicazioni nell'uso di questa tisana, occorre solo fare attenzione nei casi di ipersensibilità accertata verso uno o più componenti della formulazione. Attenzione anche all'uso concomitante di farmaci antidiabetici orali (potenziamento effetti).

Tisana 3 contro il diabete

- Mirtillo, *Vaccinium myrtillus* (foglie) 50g;
- Ortica, Urtica dioica (foglie) 50g.

Preparare un infuso e berne una tazza 3 volte al giorno.
Il mirtillo è usato per la sua attività antiossidante e vasoprotettiva, mentre l'ortica è una pianta che, oltre alla ben nota attività diuretica, in alcuni studi ha dimostrato una discreta capacità ipoglicemizzante (si presuppone per la presenza di oligoelementi ed antiossidanti). Attenzione all'uso concomitante di farmaci antidiabetici orali e diuretici (potenziamento effetti).

Tisana 4 contro il diabete

- Mirtillo, *Vaccinium myrtillus* (foglie) 35g;
- Noce, *Juglans regia* (foglie) 35g;
- Eucalipto, *Eucalyptus globulus* (foglie) 15g;
- Salvia, *Salvia officinalis* (foglie) 15g.

Preparare un infuso e bere una tazza 3 volte al giorno.
L'eucalipto è introdotto nella tisana per la sua attività antiossidante sull'enzima alfa-glucosidasi, nonché per la capacità di ridurre l'assorbimento di carboidrati a livello intestinale; la salvia trova spesso applicazione in formulazioni naturali per il diabete, data la presenza - tra i suoi costituenti chimici - di glucochinine, polifenoli e flavonoidi che contribuiscono a ridurre i livelli ematici di glucosio. Attenzione all'uso concomitante di farmaci antidiabetici orali (potenziamento effetti).