ALAD/Fand Basilicata

SERVIZIO SANITARIO
REGIONALE BASILICATA
Azienda Sanitaria di
Potenza

Giornata Mondiale del Diabete

Castel Lagopesole, 15 novembre 2014

Concorso

“Sana Alimentazione e Diabete”

“Invia la tua ricetta”

#

#

#

INVIA LA TUA RICETTA ….!

Gentilissimi,

in occasione della prossima Giornata Mondiale del Diabete, l'ALAD-FAND, in collaborazione con l'UO di Diabetologia dell'adulto e del bambino presso il Poliambulatorio Madre Teresa di Calcutta, indice il concorso "***INVIA LA TUA RICETTA….***" al seguente indirizzo mail:**gianfranco.palese@gmail.com**; o via fax al n° 0971-613123 entro, e non oltre, il **30 ottobre 2014** ; oppure inviandola ad ALAD-FAND presso AO San Carlo, Via Potito Petrone – 85100 – POTENZA.

Le ricette dovranno riferirsi ai due pasti principali: (pranzo + cena) rispettando le **caratteristiche nutrizionali degli alimenti costituenti il pranzo e la cena,** utilizzando prodotti **rigorosamente locali.**

Le ricette pervenute saranno valutate dalla giuria composta da: **diabetologo, dietista, psicologa, rappresentanti MMG, PLS e rappresentante l'Associazione dei pazienti.** Le migliori tre ricette pervenute riceveranno un premio in occasione della prossima Giornata Mondiale del Diabete che si terrà a **Castel Lagopesole il 15 novembre 2014. Tutte le ricette pervenute andranno a far parte di una raccolta che, a breve, sarà distribuita presso l'UO di diabetologia dell'adulto e del bambino presso il Poliambulatorio Madre Teresa di Calcutta a Potenza, a cura dell'Associazione. Alle ricette è stata apportata una modifica concordata con i pazienti ed il Team diabetologico e fanno riferimento ad un "*solo piatto", contrariamente a quanto stabilito dal bando stesso.***

Leggi la raccolta…….

L’epoca delle restrizioni severe nella dieta di chi è affetto dal diabete di tipo 2 è tramontata, perché alcuni accorgimenti permettono di nutrirsi in modo corretto, ma anche gustoso e tenendo a bada la glicemia.

Rispettando determinati regimi alimentare o imparando alcune semplici regole per cucinare in modo più sano, il diabetico oggi può coniugare la corretta alimentazione (che deve rientrare nel più ampio concetto del “prendersi cura di sé”) con l’assenza di sacrifici insopportabili

Infatti, contrariamente a quanto si crede, la base per un'alimentazione equilibrata nei diabetici è anche costituita da cibi con carboidrati e ricchi di fibra come frutta e verdura e anche il piatto di spaghetti è il benvenuto; insomma il diabete non va considerato, come pochi anni or sono, una specie di allergia allo zucchero.

Se volessimo sintetizzare con un messaggio semplice le scelte a tavola nel diabete di tipo 2: si può mangiare di tutto, ma con equilibrio, regola che peraltro andrebbe seguita da tutti, mentre l’aspetto quantitativo riguarda i soli diabetici sovrappeso o obesi ai quali,peraltro, basta un calo di peso del 5-10% per ottimizzare il controllo della malattia.

Per fronteggiare adeguatamente questa malattia, è necessario, quindi, modificare lo stile di vita e, in particolare, le abitudini alimentari; tale modifica deve essere mantenuta per tutta la vita e va vissuta come un “cambiamento, non come una privazione” e va gestita con equilibrio: spesso eliminare totalmente alcuni alimenti può essere più pericoloso che concederseli in modo ragionato.

E’ necessario che questi concetti, insieme a quelli relativi all’attività fisica, vengano continuamente divulgati e riproposti affinchè possano entrare a far parte del bagaglio terapeutico a disposizione della popolazione affetta da diabete, che rappresenta il paradigma delle patologie croniche in cui la consapevolezza e la capacità di agire da parte del paziente può fare la differenza nella prognosi stessa della malattia.

Nel condurre questa operazione, le iniziative delle associazioni di pazienti, affiancate all’azione di educazione terapeutica condotta negli ambienti sanitari, hanno un ruolo di primo piano nel far si che il paziente diabetico comprenda appieno il senso del prendersi cura della propria salute e uanto questo possa incidere positivamente sulla propria durata e qualità di vita.

Dr. Giuseppe Citro

L'A.L.A.D Basilicata. (Associazione Lucana Assistenza Diabetici), aderente alla Fand a livello nazionale, ha fra i propri impegni statutari la prevenzione e cura di questa subdola malattia, rappresentata dal diabete, che ha avuto una vera e propria forma epidemiologica, incidente in maniera particolare nella nostra regione con una percentuale che sfiora l'8% dell'intera popolazione.

Un fenomeno reso ancor più preoccupante stante la diffusione, anch'essa in crescendo, del sovrappeso che spesso si trasforma in obesità, specie fra i giovani e quelli della prima fascia di età in particolare, in ragione di un ragazzo su tre.

Da queste semplici considerazioni la necessità di porre riparo, intervenendo sugli stili di vita e, quindi, sull'attività fisica e sul regime alimentare, andando principalmente a riscoprire la cosiddetta *"Dieta Mediterranea",* basata fondamentalmente sui buoni prodotti di cui porta vanto il nostro territorio.

Diabete Italia, organismo che mette insieme le diverse Associazioni di Pazienti e Società Scientifiche, che ogni anno indice la Giornata Mondiale del Diabete, rispondendo ad una specifica Risoluzione ONU del dicembre 2006, per quest'anno 2014 ha inteso dedicare l'Evento proprio all'Alimentazione.

Come realtà regionale di Basilicata abbiamo scelto 3 piazze nelle quali svolgere l'iniziativa, attraverso il coinvolgimento della Cittadinanza e delle Istituzioni, e precisamente a Lagonegro, Castel Lagopesole ed a Rionero in Vulture.

Tre interessanti iniziative che hanno visto partecipi dall'Assessore Regionale alla Salute Flavia Franconi, al Sottosegretario alla Sanità Vito De Filippo, al capo gruppo PSE del Parlamento Europeo Gianni Pittella, oltre che a numerosi Sindaci ed Amministratori Locali, ai Presidenti locali della SID, dell'AMD, della SIMG e della FIMMG, ai rappresentanti delle Associazioni dei Pazienti impegnati sul territorio.

Dagli incontri è emerso l'interesse affinché la sfida debba essere indirizzata non semplicemente a produrre e fornire più cibo, ma far sì che quello migliore sia consumato in modo da proteggere le popolazioni oltre che a prevenire l'insorgenza di malattie quali il diabete e, laddove insiste, riuscire a governarlo a partire dal sistema scolastico, oltre che da una più diffusa cultura della nutrizione.

Antonio Papaleo
Coordinatore Associazioni Diabetici di Basilicata

In ottemperanza alla Direttiva Europea ***2010/32/UE*** *ed al* ***D. L.*** *del* ***19 febbraio, n.19*** *in materia di prevenzione delle ferite da taglio o da punta nel settore ospedaliero e sanitario, l'****ALAD – Fand*** *(Associazione Lucana Assistenza Diabetici) quest'anno terrà la sua Giornata mondiale del Diabete il* ***15 dicembre 2014*** *a* ***Castel Lagopesole,*** *in provincia di Potenza, ed in maniera diversa rispetto agli anni precedenti. L'evento è stato promosso ed organizzato in collaborazione con il Gruppo di Lavoro ASP per le patologie endocrino metaboliche dell'età evolutiva del Poliambulatorio Madre Teresa di Calcutta, a Potenza. il tema di quest'anno è:*

"Sana alimentazione e Diabete….!"

Il convegno si terrà nelle ore pomeridiane nella sala ***Pasolini*** *a Castel Lagopesole dove è prevista la discussione e la premiazione del concorso "INVIA LA TUA RICETTA!..."; ricette realizzate e presentate da pazienti diabetici, con prodotti* ***rigorosamente locali*** *e riferite ad un pranzo ed una cena, tenendo conto di tutti gli* ***elementi nutrizionali.*** *Una giuria composta da:* ***diabetologo, dietista, psicologa,*** *rappresentante* ***MMG, PLS*** *ed un rappresentante l'****Associazione*** *dei pazienti, premierà le migliori tre ricette risultate vincitrici del concorso.*

Castel Lagopesole, ***15 novembre 2014***

Gianfranco Palese

Coordinatore della GMD 2014 per la Regione Basilicata

PASTA CON FUNGHI,PANCETTA E BROCCOLETTI			
Ingredienti			
PASTA DI SEMOLA	80 gr.		
BROCCOLETTI	200 gr.		
PANCETTA DI MAIALE	20 gr.		
FUNGHI	30 gr.		
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	10 gr.		
SALE	Q.B.		
LISTA COMPONENTI			
ENERGIA		Kcal	566
PROTEINE		g	17,61
LIPIDI		g	25,96
CARBOIDRATI DISPONIBILI		g	70,36
AMIDO		g	54,48
FIBRA TOTALE		g	9,46
PROTEINE ANIMALI		g	1,68
PROTEINE VEGETALI		g	15,93
SATURI TOTALI		g	6,5
MONOINSATURI TOTALI		g	13,67
POLINSATURI TOTALI		g	3,7

Di Biase

RISOTTO CON BIETOLA			
Ingredienti			
RISO BASMATI	40 gr.		
BIETOLE	200 gr.		
CIPOLLA BIANCA	30 gr.		
BRODO VEGETALE	1/2 Litro		
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	10 gr.		
GRANA	10 gr.		
PEPE,SALE			
LISTA COMPONENTI			
ENERGIA		Kcal	419
PROTEINE		g	13,14
LIPIDI		g	15,66
CARBOIDRATI DISPONIBILI		g	59,84
AMIDO		g	30,16
FIBRA TOTALE		g	6,7
PROTEINE ANIMALI		g	3,3
PROTEINE VEGETALI		g	9,84
SATURI TOTALI		g	3,82
MONOINSATURI TOTALI		g	9,04
POLINSATURI TOTALI		g	1,7

DSC

MINESTRA DI CECI,SCAROLA E FUNGHI CARDONCELLI				
Ingredienti				
CECI		40 gr.		
SCAROLA		200 gr.		
FUNGHI CARDONCELLI		30 gr.		
SALE		Q.B.		
LISTA COMPONENTI				
ENERGIA			Kcal	336
PROTEINE			g	19,64
LIPIDI			g	14,87
CARBOIDRATI DISPONIBILI			g	32,54
AMIDO			g	23,58
FIBRA TOTALE			g	13,66
PROTEINE ANIMALI			g	0
PROTEINE VEGETALI			g	19,64
SATURI TOTALI			g	2,18
MONOINSATURI TOTALI			g	8,34
POLINSATURI TOTALI			g	3,39

Leonardo Lisi

PANE TOSTATO conSPINACI e PANCETTA			
Ingredienti			
PANE RAFFERMO	120 gr.		
SPINACI	200 gr.		
PANCETTA DI MAILAE	40 gr.		
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	10 gr.		
SALE	q.b.		
LISTA COMPONENTI			
ENERGIA		Kcal	562
PROTEINE		g	16,44
LIPIDI		g	32,66
CARBOIDRATI DISPONIBILI		g	53,86
AMIDO		g	46,44
FIBRA TOTALE		g	6,84
PROTEINE ANIMALI		g	2,52
PROTEINE VEGETALI		g	13,92
SATURI TOTALI		g	8,81
MONOINSATURI TOTALI		g	16,77
POLINSATURI TOTALI		g	5,13

Ivan Margiotta

ORECCHIETTE CON CIME DI RAPE			
Ingredienti			
ORECCHIETTE	50 gr.		
RAPE	200 gr.		
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	10 gr.		
SALE	Q.B.		
LISTA COMPONENTI			
ENERGIA		Kcal	309
PROTEINE		g	8,5
LIPIDI		g	11,19
CARBOIDRATI DISPONIBILI		g	46,55
AMIDO		g	34,5
FIBRA TOTALE		g	6,8
PROTEINE ANIMALI		g	6,5
PROTEINE VEGETALI		g	2
SATURI TOTALI		g	1,78
MONOINSATURI TOTALI		g	7,68
POLINSATURI TOTALI		g	1,07

Amelia Marsico

RISOTTO CON ZUCCA			
Ingredienti			
RISO BASMATI	60 gr.		
ZUCCA	200 gr.		
CIPOLLA BIANCA	30 gr.		
BRODO VEGETALE	1/2 Litro		
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	10 gr.		
SALE	q.b.		
LISTA COMPONENTI			
ENERGIA		Kcal	393
PROTEINE		g	8,51
LIPIDI		g	11,1
CARBOIDRATI DISPONIBILI		g	69,21
AMIDO		g	45,7
FIBRA TOTALE		g	4,2
PROTEINE ANIMALI		g	0
PROTEINE VEGETALI		g	8,51
SATURI TOTALI		g	1,74
MONOINSATURI TOTALI		g	7,58
POLINSATURI TOTALI		g	1,1

Pace

PASTA CON MELANZANE E RICOTTA FRESCA			
Ingredienti			
PASTA DI SEMOLA	85 gr.		
MELANZANE	75 gr.		
RICOTTA FRESCA	30 gr.		
PREZZEMOLO	5 gr.		
AGLIO	10 gr.		
PEPERONCINO	5 gr.		
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5 gr.		
LISTA COMPONENTI			
ENERGIA		Kcal	823
PROTEINE		g	12,74
LIPIDI		g	14,87
CARBOIDRATI DISPONIBILI		g	67,77
AMIDO		g	54,48
FIBRA TOTALE		g	5,32
PROTEINE ANIMALI		g	2,64
PROTEINE VEGETALI		g	10,1
SATURI TOTALI		g	3,7
MONOINSATURI TOTALI		g	8,27
POLINSATURI TOTALI		g	1,5

Gerardo Cicchetti

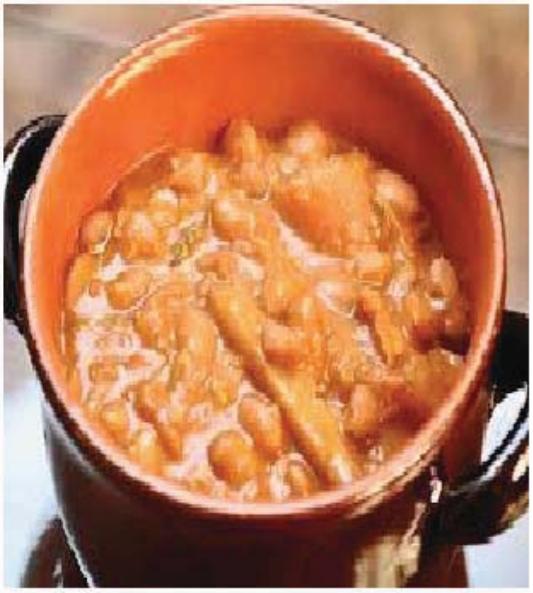
PASTA CON PEPERONI CRUSCHI				
Ingredienti				
PASTA DI SEMOLA		85 gr.		
PEPERONI CRUSCHI		30 gr.		
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE		20 gr. GR.		
SALE		Q.B.		
LISTA COMPONENTI				
ENERGIA			Kcal	594
PROTEINE			g	14,12
LIPIDI			g	22,9
CARBOIDRATI DISPONIBILI			g	88,48
AMIDO			g	54,48
FIBRA TOTALE			g	13,56
PROTEINE ANIMALI			g	0
PROTEINE VEGETALI			g	14,12
SATURI TOTALI			g	3,37
MONOINSATURI TOTALI			g	14,84
POLINSATURI TOTALI			g	3,02

Daniela Santarsiere

PASTA E CECI			
Ingredienti			
PASTA DI SEMOLA	80 gr.		
CECI IN SCATOLA	40 gr.		
CIPOLLA BIANCA	30 gr.		
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	20 gr.		
AGLIO	10 gr.		
PREZZEMOLO	5 gr.		
SALE	Q.B.		
LISTA COMPONENTI			
ENERGIA		Kcal	525
PROTEINE		g	12,9
LIPIDI		g	22,36
CARBOIDRATI DISPONIBILI		g	72,66
AMIDO		g	62,34
FIBRA TOTALE		g	4,88
PROTEINE ANIMALI		g	0
PROTEINE VEGETALI		g	12,9
SATURI TOTALI		g	3,23
MONOINSATURI TOTALI		g	15,07
POLINSATURI TOTALI		g	2,75

Giuseppe Montesano

PASTA E FAGIOLI			
Ingredienti			
PASTA DI SEMOLA	85 gr.		
FAGIOLI SECCHI DI SARCONI	40 gr.		
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	10 gr.		
SALE	Q.B.		
LISTA COMPONENTI			
ENERGIA		Kcal	484
PROTEINE		g	18,08
LIPIDI		g	11,75
CARBOIDRATI DISPONIBILI		g	81,48
AMIDO		g	69,96
FIBRA TOTALE		g	9,2
PROTEINE ANIMALI		g	0
PROTEINE VEGETALI		g	18,08
SATURI TOTALI		g	1,62
MONOINSATURI TOTALI		g	7,42
POLINSATURI TOTALI		g	1,3



Gianfranco Palese

PASTA INTEGRALE CON PESTO,PATATE E FAGIOLINI			
Ingredienti			
PASTA INTEGRALE	40 gr.		
PESTO	30 gr.		
PATATE	50 gr.		
FAGIOLINI	50 gr.		
LISTA COMPONENTI			
ENERGIA		Kcal	455
PROTEINE		g	13,87
LIPIDI		g	17,59
CARBOIDRATI DISPONIBILI		g	64,31
AMIDO		g	57,95
FIBRA TOTALE		g	8,82
PROTEINE ANIMALI		g	0
PROTEINE VEGETALI		g	13,87
SATURI TOTALI		g	2,75
MONOINSATURI TOTALI		g	11,18
POLINSATURI TOTALI		g	2,71

Maria Luigia Giordano

RISOTTO MELAGRANA E NOCI			
Ingredienti			
RISO BASMATI	40 gr.		
MELAGRANA	200 gr.		
CIPOLLA BIANCA	30 gr.		
SUCCO DI MELAGRANA	150 gr.		
BRODO VEGETALE	1/2 Litro		
GRANA	10 gr.		
PEPE,SALE E ROSMARINO			
LISTA COMPONENTI			
ENERGIA		Kcal	823
PROTEINE		g	18,26
LIPIDI		g	33,51
CARBOIDRATI DISPONIBILI		g	119,88
AMIDO		g	30,88
FIBRA TOTALE		g	15,58
PROTEINE ANIMALI		g	3,3
PROTEINE VEGETALI		g	14,96
SATURI TOTALI		g	4,68
MONOINSATURI TOTALI		g	5,64
POLINSATURI TOTALI		g	17,29

Roberta Zaccagnino