

A.DI.VA.SE.

Associazione dei Diabetici della Valdichiana Senese - Onlus
" Alfredo Cupelli "



*La salute inizia a
tavola.....senza rinunciare
alla Buona Cucina*

Dott.ssa Sabrina Bugossi

6 dicembre 2019

Poeti, navigatori e.....soprattutto amanti della cucina e della buona tavola, questo è il ritratto degli italiani.....

Il cibo, in Italia, è piacere, passione e convivialità ma deve essere anche consapevolezza e razionalità per salvaguardare la nostra salute non dimentichiamo la frase del filosofo Ludwig Feuerbach

« SIAMO CIO' CHE MANGIAMO »



LA VISTA DI UN BUON CIBO



L' APPREZZAMENTO DEI SUOI PROFUMI



L'IMPARARE A PREPARARLO AL MEGLIO



CONSUMARLO NELLE GIUSTE QUANTITA'



TUTTO CIO' NON E' VIETATO A UN PAZIENTE DIABETICO!

BASTA OSSERVARE DELLE REGOLE.....

Un buono stato di salute significa adattare la quantità di cibo che si mangia in modo da raggiungere e mantenere il peso ideale nel corso della propria vita. È necessario, pertanto, un bilanciamento tra porzioni e qualità del cibo e attività fisica praticata quotidianamente.

Talvolta, la buona riuscita di un programma avviene attraverso piccoli trucchi:

- ***Pianificare i pasti per tempo:** permette di non mangiare la prima cosa che si trova e che, spesso, è ricca di grassi.*
- ***Mangiare con calma:** le persone che mangiano velocemente tendono a mangiare di più.*
- ***Ascoltare il proprio corpo:** è veramente fame o semplicemente noia?*
- ***Controllare le porzioni:** è bene preparare la propria porzione e conservare ciò che non viene consumato (se il piatto rimane in tavola, sarà difficile non consumarlo).*
- ***Mangiare con regolarità:** assumere porzioni misurate e associare spuntini pianificati e sani (un frutto o uno yogurt magro) durante la giornata permette di non arrivare troppo affamati ai pasti.*
- ***Bilanciare la quantità di cibo con il livello di attività fisica:** se, durante una giornata, non si è svolta nessuna attività fisica è utile mangiare meno.*

La dieta ideale per il diabete non è affatto complessa o restrittiva.

La persona con diabete necessita infatti di un apporto calorico giornaliero uguale a quello del soggetto non diabetico, in rapporto a fattori come costituzione fisica, sesso, età, statura e attività lavorativa, avendo come obiettivo il raggiungimento ed il mantenimento del peso corporeo ideale ed una corretta ripartizione dei nutrienti:

RIPARTIZIONE DEI NUTRIENTI

CARBOIDRATI 50-55%

PROTEINE 15-20%

LIPIDI 25-30%

IMPORTANTE TENERE IN CONSIDERAZIONE L'INDICE GLICEMICO E IL CARICO GLICEMICO

L'IG di un alimento indica l'incremento glicemico indotto dall'ingestione di una porzione di quell'alimento rispetto ad uno di riferimento (glucosio o pane bianco), a parità di contenuto di carboidrati.

Viene classificato in:

- IG ALTO (100-70 %)*
- IG MEDIO (69-51 %)*
- IG BASSO (INF. 50 %)*

*L'IG tiene conto solo della qualità dei carboidrati, mentre la risposta glicemica ad un alimento è influenzata anche dalla quantità di carboidrati, per questo motivo è stato introdotto un altro indice chiamato (**Carico Glicemico**) che meglio esprime l'impatto dei carboidrati sulla glicemia.*

L'IG e il CG sono molto utili per predire l'effetto sulla glicemia di un pasto misto ossia un pasto che è composto da cibi con IG molto differenti.

VEDIAMO I CARBOIDRATI, L'INDICE GLICEMICO E IL CARICO GLICEMICO DEL NOSTRO MENU'

- CARPACCIO DI CARCIOFI E SCAGLIE DI PARMIGIANO***
- CROSTINI INTEGRALI CON HUMMUS DI POMODORO***
- SPAGHETTI INTEGRALI CON RAGU' DI PERSICO***
- BOCCONCINI DI POLLO ALLE NOCCIOLE***
- POMODORO E CIPOLLE GRATINATE CON FRUTTA SECCA***
- TORTA DI CHIANCIANO A RIDOTTO INDICE GLICEMICO***

CARPACCIO DI CARCIOFI E SCAGLIE DI PARMIGIANO

UNA PORZIONE:

CARBOIDRATI gr. 7,57

INDICE GLICEMICO 20-30% = BASSO

CARICO GLICEMICO 1,9



CROSTINI INTEGRALI CON HUMMUS DI POMODORO

UNA PORZIONE:

CARBOIDRATI gr. 66,32

INDICE GLICEMICO 20-65% 0 = BASSO-MEDIO

CARICO GLICEMICO 25,79



SPAGHETTI INTEGRALI CON RAGU' DI PERSICO

UNA PORZIONE:

CARBOIDRATI gr. 56,27

INDICE GLICEMICO 30-40% = BASSO

CARICO GLICEMICO 22,68



BOCCONCINI DI POLLO ALLE NOCCIOLE

UNA PORZIONE:

CARBOIDRATI gr. 22,58

INDICE GLICEMICO 15-60% = BASSO-MEDIO

CARICO GLICEMICO 11,04



POMODORO E CIPOLLE GRATINATE CON FRUTTA SECCA

UNA PORZIONE:

CARBOIDRATI gr. 14,27

INDICE GLICEMICO 15-45% = BASSO-MEDIO

CARICO GLICEMICO 6,8



TORTA DI CHIANCIANO A RIDOTTO *INDICE GLICEMICO*

UNA PORZIONE:

CARBOIDRATI gr. 44,29

INDICE GLICEMICO 60% = MEDIO

CARICO GLICEMICO 26,57



CONCLUSIONI

CARBOIDRATI 50%

INDICE GLICEMICO 15-65 MEDIO-BASSO

CARICO GLICEMICO 94

Mangiare è una necessità. Mangiare
intelligentemente è un'arte

François de La Rochefoucauld

