FACULTY

Dr. Marco Songini
Direttore Struttura Complessa Diabetologia
Responsabile Centro Malattie Dismetaboliche
Azienda Ospedaliera G. Brotzu
Presidente ASRIS (Associazione Sarda per la Ricerca del Diabete Insulinodipendente in Sardegna)
Consigliere nazionale Società Italiana Metabolismo Diabete Obesità (SIMDO)

Sig.ra Valeria Podda
Infermiera
S.C. di Diabetologia - Azienda Ospedaliera G. Brotzu

Ing. Stefano Santoni
Presidente Vela Diabetica

Dr. Giancarlo Tonolo
Direttore SOC Diabetologia Aziendale ASL 2 Olbia
Presidente JANASDIA
Past President Sezione Sarda Associazione Medici Diabetologi (AMD)
UO Diabetologia c/o OC San Giovanni di Dio

Dr.ssa Amalia Menneas
Nefrologa

Dott.ssa Silvia Erika Mazzeo
Biologa Nutrizionista, Docente di cucina e Personal Menu Planner

Azienda Ospedaliera
G. Brotzu - Cagliari

14 MAGGIO 2016

AO Brotzu
Cagliari

DIABETE COOKING CAMP

Il diabete, come molte malattie del metabolismo e cardiovascolari, oltre che coi farmaci, si controlla efficacemente adottando stili di vita sani.

Alimentazione e movimento sono armi eccezionali per migliorare e salvaguardare la nostra salute.

Il "camp" prevede una giornata di orientamento nutrizionale per imparare a cucinare piatti gustosi e con ingredienti "amici" del diabete sotto la guida di uno Chef.

Seguirà un focus sull'attività fisica per evidenziare i benefici che derivano dalla pratica quotidiana e con suggerimenti e consigli per inserire nella vita di tutti i giorni un po' di esercizio fisico.

DIABETANDO

Alimentazione: strumento per il benessere

Da diversi anni ormai è scientificamente dimostrato che una "corretta alimentazione" è un formidabile strumento per la tutela della salute, del benessere delle persone, migliorando sensibilmente la qualità della vita.

Cosa s'intende per corretta alimentazione?

Un'alimentazione corretta deve contenere in modo equilibrato, sia per qualità che per quantità, tutti i nutrienti contenuti in varia misura negli alimenti.

Infatti tutti gli alimenti sono importanti, ognuno ha un suo proprio valore nutritivo, ciascuno assolve a funzioni diverse.

Pertanto, per una corretta alimentazione è necessario saper scegliere gli alimenti, variarne la qualità e frequenza di assunzione.

Per favorire, quindi, una "corretta alimentazione" é necessario "educare le persone a saper mangiare".

Non si tratta quindi di rinunciare al piacere della tavola, che, anzi, va incentivato in quanto promuove esercizio dei sensi, socializzazione, ed un invito ad esprimere emozioni, ascoltare gli altri, condividere relazioni, ma semmai di orientarlo al bene della persona evitando i danni e prevenendo malattie future quali diabete, obesità, malattie cardiovascolari, ecc.

Attività fisica: l'altra chiave del benessere

Ma l'alimentazione da sola non basta, ad essa deve essere obbligatoriamente associata una attività fisica adeguata e tecnicamente corretta.

Una attività non stressante e competitiva, ma orientata al benessere della persona nella sua globalità di corpo (metabolismo) e anche psiche.

Nel caso dei pazienti diabetici il movimento fisico deve essere svolto in modo consapevole, inserito nelle attività quotidiane contribuendo così a migliorare lo stato di salute.

"Giusta dose di nutrimento e di esercizio fisico è la strada giusta per la salute" diceva Ippocrate.

Cooking Camp: la cassetta degli attrezzi del paziente diabetico

Il Campo mensa, che abbiamo voluto realizzare per la prima volta in Italia, e che ha avuto il patrocinio del Comune di Cagliari si prefigge appunto di offrire ai partecipanti le informazioni e i consigli utili a gestire in modo efficace la propria malattia con attenzioni quotidiane per alimentazione e attività fisica.

La consapevolezza nella gestione della malattia, la capacità di scegliere e realizzare dei piatti "adeguati", unitamente al movimento, diventano degli "attrezzi" che ogni diabetico dovrebbe avere nella propria cassetta.

Il Cooking Camp che si terrà presso la mensa dell'Ospedale San Michele è frutto dell'impegno della S.C. di Diabetologia, supportata dalla Direzione strategica e dal personale mensa dell' AOB e dell'entusiastica adesione dei docenti e dell'Associazione Vela Diabetica.

PROGRAMMA

08.30-09.00	Saluti di benvenuto e presentazione del CAMP *Dir. Sanitario AOB, Marco Songini, Stefano Santoni*
09.00-09.30	Lavoro di gruppo "Incontriamoci per conoscerci e raccolta delle aspettative" *Docenti e partecipanti*
09.30-10.00	La variabilità glicemica e il futuro *Marco Songini*
10.00-11.30	Autocontrollo glicemico *Valeria Podda*
11.30-12.00	Alimentazione e Diabete tipo 1 *Marco Songini*
12.00-13.00	Nutritional Orienteering - Counting CHO *Silvia Erika Mazzeo, Amalia Menneas*
13.00-15.00	Pranzo
15.00-15.30	Attività fisica e Diabete *Giancarlo Tonolo*
15.30-17.30	Condivisione dell'esperienza e controllo glicemico *Docenti e partecipanti*
17.30 - 18.00	Ringraziamenti e saluti *Marco Songini*