

COMUNICATO STAMPA

**PER UN'ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE
"GUARDA CHE COSA MANGI"**

*La Fondazione Italiana Diabete presenta il primo manuale
indispensabile per pazienti con diabete mellito, utile per tutti gli altri*

Roma, 20 settembre 2012 – E' stato presentato oggi a Roma dalla **Fondazione Italiana Diabete Onlus (FID) "Guarda che cosa mangi"**, un manuale che raccoglie la composizione nutrizionale degli alimenti e consente di conoscere il contenuto di grassi e l'apporto calorico dei cibi. Prima edizione italiana di una vera e propria guida all'alimentazione consapevole, il manuale è uno strumento creato per pazienti con diabete mellito, perché consente di migliorare la gestione della terapia insulinica, ma può essere di grande utilità per tutti.

Infatti, un'alimentazione corretta è indispensabile **per chi soffre di diabete**, ma è altrettanto importante, unitamente ad uno stile di vita sano e ad un costante esercizio fisico, **per tutte le persone non diabetiche che vogliono prevenire gravi patologie**, prime fra tutte le malattie cardiovascolari. Inoltre, i principi della dieta mediterranea, il controllo delle porzioni ed il mantenimento di uno stile di vita corretto sono fondamentali per evitare il sovrappeso e per prevenire l'obesità.

Il manuale, edito da Baldini&Castoldi, è frutto della collaborazione tra la FID, l'*Ospedale Niguarda di Milano* e il *Diabetes Research Institute di Miami*, diretto dal Professor Camillo Ricordi. Hanno inoltre contribuito l'*Associazione Insieme per il Diabete* di Palermo e l'*Associazione dei diabetici della Provincia di Milano*. La raccolta dei dati relativi ai singoli prodotti è stata possibile grazie all'impegno della COOP e dell'Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione (INRAN).

"Nella lotta al diabete - ha dichiarato il **Professor Camillo Ricordi** - fondamentale è il ruolo svolto dalla ricerca scientifica, che mira sostanzialmente ad una cura definitiva, e dall'alimentazione che non solo deve essere sana, come per chiunque, ma che deve anche essere seguita con **piena conoscenza dell'apporto di grassi e carboidrati per prevenire quelle oscillazioni nei livelli di glicemia** che possono contribuire allo sviluppo di complicanze croniche".

Seguire una dieta controllata e sana, sia a casa che fuori, è una delle grandi sfide del diabete: nessun alimento è espressamente vietato e la dieta può e deve comprendere tutto ma nel giusto equilibrio. In presenza di diabete é di **fondamentale importanza la conta dei carboidrati**, per conoscerne la quantità presente in ciascuna porzione di cibo.

“La **corretta alimentazione** non è soltanto uno strumento di prevenzione – ha dichiarato il **Dottor Federico Bertuzzi**, Dirigente medico I livello S.S.D Diabetologia Ospedale Niguarda Ca’ Granda e Membro Comitato Scientifico Fondazione Italiana Diabete - ma è diventata una **terapia centrale** nella cura del diabete. Infatti, è il paziente che decide cosa mangiare, quantificando la quota di carboidrati da assumere e stabilendo, in modo proporzionale, quanta insulina somministrarsi”.

Da numerosi studi emerge quanto sia importante il ruolo del paziente diabetico nella gestione della malattia: una maggiore conoscenza delle regole che sostengono una corretta alimentazione, che si può ottenere attraverso programmi di educazione al *mangiare sano*, ha effetti molto positivi sull’andamento della patologia stessa e determina un miglioramento del controllo metabolico.

Proprio per aiutare le persone diabetiche ad organizzare al meglio i propri pasti, **il manuale è organizzato in tabelle colorate e facili da leggere ed è diviso in 9 settori**: bevande, carni, cereali e derivati, latte e derivati, frutta e verdura, oli e condimenti, prodotti della pesca, surgelati e anche prodotti per l’infanzia. All’interno di ogni categoria, oltre ai dati di carattere generale relativi a ciascun alimento, sono riportate le informazioni sui singoli prodotti commerciali in ordine alfabetico e per marca.

“In Italia mancava una raccolta di informazioni sui prodotti disponibili in commercio – ha sottolineato il Dottor **Nicola Zeni, Presidente della FID** - e con la pubblicazione di questa guida intendiamo offrire il nostro contributo a chi soffre di diabete e a tutti coloro che desiderano migliorare la propria alimentazione. Se da un lato la FID nasce per **favorire la ricerca scientifica sul diabete di tipo 1**, con l’obiettivo di trovare una cura per le migliaia di bambini e ragazzi che ne sono colpiti, dall’altro lato il nostro impegno a favore delle persone costrette a convivere con questa patologia è a 360°, e ci vede sempre in prima linea sia sul fronte della ricerca, che su quello della qualità della vita”.

Grazie alla sua completezza e alla facilità di consultazione, il manuale è un importante supporto al **MYD** – Mastering Your Diabetes (letteralmente **“Impara a gestire il tuo diabete”**), corso pratico ed interattivo che ha riscosso un grande successo negli Stati Uniti e la cui versione italiana è stata fortemente voluta dalla Dottoressa Giusi Coppola, Presidente dell’*Associazione Insieme per il Diabete di Palermo*. Grazie alla dottoressa Coppola si è dato l’avvio alla realizzazione del corso e di questa pubblicazione.

I risultati del MYD - operativo da anni presso il Diabetes Research Institute di Miami e approvato American Diabetes Association (ADA) - sono stati presentati nell’ultimo congresso a Filadelfia lo scorso giugno: **i partecipanti al corso, rispetto al gruppo di controllo, hanno dimostrato un miglioramento dell’emoglobina glicata, una maggiore conoscenza della malattia ed una migliore autogestione della stessa**. L’immediata conseguenza è un miglioramento della qualità della vita della persona affetta da diabete e una diminuzione delle complicanze legate alla patologia. **Oltre ai risvolti sociali non bisogna trascurare quelli economici: i costi dell’assistenza ai malati sono altissimi, soprattutto se non si prevencono le complicanze!** Per fare un esempio, in Lombardia l’8% delle risorse sanitarie globali è assorbito dal diabete, di cui il 53% per ricoveri ospedalieri.

Il MYD ha l’obiettivo di **insegnare al paziente diabetico** come gestire la malattia, come ridurre il rischio di complicanze e come mantenere il più possibile vicini alla normalità i valori di

glucosio e lipidi nel sangue. Basato su un innovativo approccio interattivo, il metodo prevede anche una discussione personalizzata con il paziente, che viene aiutato ad interpretare i suoi profili glicemici e a riconoscere i fattori che interferiscono con il corretto controllo metabolico.

Il diabete è una malattia cronica caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue, dovuta ad un'alterata quantità o funzione dell'insulina.

Il diabete di tipo 1, che colpisce prevalentemente bambini e adolescenti, è di origine autoimmune, ma la causa che la determina è ancora sconosciuta. L'aumento della glicemia è dovuto ad una reazione autoimmunitaria dell'organismo, in seguito alla quale vengono distrutte le cellule beta delle Isole di Langerhans, presenti nel pancreas e deputate proprio alla produzione di insulina. Questi pazienti, quindi, non sono in grado di produrre l'insulina ed hanno così bisogno che questa venga iniettata quotidianamente dall'esterno e per tutta la vita.

Il diabete di tipo 2, la forma più comune, rappresenta circa il 90% dei casi di diabete e **si manifesta generalmente dopo i 40 anni.** In questo caso l'aumento della glicemia può essere dovuto ad una scarsa produzione di insulina da parte del pancreas o al fatto che l'organismo non è in grado di utilizzarla in modo corretto. Questo tipo di diabete **è dovuto al concorso di più fattori, sia di carattere genetico, sia ambientale:** ereditarietà, scarso esercizio fisico, sovrappeso e obesità. Riguardo alla familiarità, circa il 40% dei diabetici di tipo 2 ha parenti di primo grado (genitori o fratelli) affetti dalla stessa malattia.

Il numero delle persone colpite da diabete è notevolmente aumentato nell'ultimo decennio. Si calcola che, oggi, siano più di **3.000.000 gli italiani con questa patologia**, a cui vanno aggiunti circa **1 milione** di persone che non sanno di averlo. Oggi il diabete rappresenta, nel mondo, la **quarta causa di morte**, dopo le malattie cardiovascolari, cerebrovascolari e i tumori delle vie respiratorie, con circa 4 milioni di decessi e **oltre 7 milioni di nuovi casi ogni anno.**

La **Fondazione Italiana Diabete Onlus**, costituita nel 2009, collabora con l'Ospedale Niguarda Ca' Granda di Milano e con il Diabetes Research Institute (DRI) di Miami, uno dei maggiori centri di ricerca sul diabete a livello mondiale, a sua volta connesso ad un network internazionale di istituti, professionisti, studiosi e ricercatori.

La FID si pone oggi come punto di riferimento in Italia per il sostegno alla ricerca. L'obiettivo principale della Fondazione è la ricerca scientifica per trovare una cura definitiva al diabete: essa si impegna affinché sia possibile porre in essere le più promettenti attività di ricerca scientifica, promuove la ricerca clinica e di base, in collegamento con università, enti di ricerca e altre fondazioni che la svolgono direttamente.

Ufficio Relazioni Esterne FID

Annalisa Consonni 334 60 89 577

Melissa de Teffé 338 73 91 003

info@fondazioneidiabete.org

Ufficio Stampa FID

GAS Communication srl

Tel 06 68134260 – Fax 06 68134876

Mara Cochetti

m.cochetti@gascommunication.com