



Medicina: arriva primo manuale per aiutare i diabetici a tavola

Roma, 20 set. (Adnkronos Salute) - Un manuale a misura di diabetici, che raccoglie la composizione nutrizionale degli alimenti e consente di conoscere il contenuto di grassi e l'apporto calorico dei cibi. E' stato presentato oggi a Roma dalla Fondazione italiana diabete onlus (Fid) il volume 'Guarda che cosa mangi', prima edizione italiana di una 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, spiega la Fid. 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 da 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 - dice 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, ma anche 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 è 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 - sostiene Federico Bertuzzi, dirigente medico I livello S.S.D Diabetologia Ospedale Niguarda Cà 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". 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 - sottolinea 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".



## Diabete, Fid presenta manuale per pazienti

(AIS) Roma, 20 set 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 è 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 - sostiene 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 (Segue).



DIABETE:RICORDI,2013 ANNO'CHIAVE' PER RICERCA,VIA NUOVI TEST  
AI NASTRI PARTENZA SPERIMENTAZIONE STAMINALI EMBRIONALI SU UOMO  
ROMA

(ANSA) - ROMA, 20 SET - Il 2013 sarà un "anno chiave" per la ricerca sul diabete perché "partiranno molti test clinici sull'uomo e strategie sperimentali che offrono nuove speranze", a partire dall'atteso avvio della sperimentazione sull'uomo delle cellule staminali embrionali per la cura di questa patologia. Il messaggio di speranza arriva da Camillo Ricordi, direttore del Diabetes Research Institute (Dri) di Miami: "non vogliamo sollevare false illusioni - afferma - ma l'entusiasmo della ricerca è tanto".

Staminali embrionali, ma anche studi sulle staminali adulte e nuove molecole: il prossimo anno potrebbe dunque portare nuovi, importanti risultati. Occasione per fare il punto sulla ricerca nel settore è stata oggi la presentazione del manuale 'Guarda che cosa mangi', frutto della collaborazione tra Fondazione italiana diabete (Fid), Ospedale Niguarda e Dri. Si tratta della prima edizione italiana di una vera e propria guida all'alimentazione consapevole (che raccoglie la composizione nutrizionale e l'apporto calorico di moltissimi alimenti) creata per i pazienti diabetici, ma di grande utilità per tutti.

Ma se gli stili di vita e la corretta alimentazione sono fondamentale soprattutto per prevenire il diabete di tipo 2, contro il diabete di tipo 1 (che colpisce soprattutto i bambini ed è di origine autoimmune) la Ricerca è essenziale per arrivare ad una cura. Nel 2013, conferma Ricordi, "partiranno i test sull'uomo per l'utilizzo delle staminali embrionali. I ricercatori sono infatti riusciti a generare cellule che producono insulina a partire dalle cellule staminali embrionali umane e si è già dimostrato sugli animali che queste sono in grado di curare il diabete". Ma questa non è la sola via allo studio: "noi - spiega l'esperto - stiamo anche puntando sulle cellule staminali adulte, prelevate ad esempio dal tessuto adiposo, ma ci vorranno almeno 3-4 anni prima di arrivare a trial clinici sull'uomo, e puntiamo molto anche sul trapianto di isole pancreatiche e su tecniche innovative che inducano tolleranza verso le cellule che producono insulina evitando l'attacco del sistema immunitario contro queste cellule del pancreas". Allo studio, rileva, anche "nuove molecole, sia in Usa che in Italia, che offrono nuove speranza per migliorare i risultati del trapianto di cellule che producono insulina".

Diverse vie, conclude Ricordi, "per arrivare, si spera, ad una cura definitiva contro il diabete, malattia ormai 'epidemic' che oggi registra 4 milioni di morti l'anno nel mondo e 3 milioni di malati solo in Italia". (ANSA).



## SALUTE. DIABETE E ALIMENTAZIONE, CONSIGLI PER MANGIARE BENE

### MANUALE PER CONOSCERE COMPOSIZIONE NUTRIZIONALE DEI CIBI.

(DIRE - l'otiziario salute) Roma, 20 set. - È 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 Iliguarda 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".

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.

(Wel/ Dire)