

A Como oltre 30mila diabetici Parte un corso di cucina ad hoc

Passare dai consigli teorici alle dimostrazioni pratiche. È l'idea alla base del progetto "Il piacere in cucina", dedicato alle persone affette da diabete (sono oltre trentamila in provincia di Como).

Le raccomandazioni sulla dieta da seguire sono spesso al centro dei colloqui tra medici e pazienti, ma a volte cadono nel vuoto.

Per questo, gli esperti dell'unità operativa di Diabetologia del Sant'Anna e il Centro di formazione professionale della Provincia di Como - insieme all'Associazione diabetici di Como e all'Associazione provinciale cuochi - hanno organizzato un'iniziativa che permette ai pazienti e ai loro famigliari di assistere alla preparazione di un pasto ideale. Potranno apprendere in diretta, dagli chef e dagli allievi del Cfp, qualche "trucco" per preparare piatti che soddisfino il palato e al tempo stesso rispettino le indicazioni dei medici.

La dieta è terapia

Il ruolo fondamentale della dieta nella gestione del diabetico è

informazione su una corretta alimentazione e far capire che il diabetico non deve rinunciare ai piaceri della tavola. Al di là degli zuccheri semplici, dolci e creme, il paziente può mangiare tutto.

Deve però rispettare una dieta equilibrata, con una prevalenza di ortaggi, pesce, carni bianche, pasta e riso in modiche quantità.

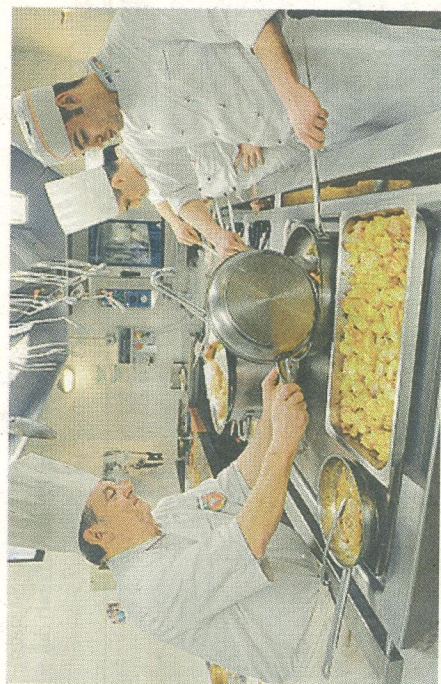
L'ideale è proprio la classica dieta mediterranea, anche se il problema principale è non eccedere con le quantità. La maggior parte dei pazienti diabetici è sovrappeso e non riesce a rispettare le indicazioni che forniamo».

Ne soffrono 5 su 100

Un problema che riguarda circa il 5% della popolazione: «Soltanto al Sant'Anna - ricorda Carratino - seguiamo circa quattromila persone».

I cuochi e gli allievi del Cfp potranno un tipo di cucina attempta a creare piatti in cui le proprietà nutrizionali dei cibi si sposano con sapori, profumi e colori degli alimenti.

Il diabete diabetico in fondo



Bisogna imparare a cucinare per mangiare leggero con gusto FOTO POZZONI

tro, sotto forma di laboratorio, è in programma il prossimo 22 maggio, presso la sede del Cfp (a Monte Olimpino). Mentre il 1° giugno è prevista una "serata a tavola": gli chef proporranno un menù scegliendo le ricette più sfiziose tra quelle proposte durante gli incontri.

Il menu ideale

Fusilli integrali e pesce spada

Ecco alcuni piatti proposti nella prima lezione: fusilli integrali con crema di ceci, gamberetti e prezzemolo fresco; tagliatelle alle noci e cime di rapa; listarelle di tacchino al

Iscrizioni aperte

Per iscriversi (sia al il labora-

Infermieri Una giornata per farsi conoscere

Oggi Giornata internazionale dell'infermiere e il collegio Ipa-svi di Como ha organizzato una serie di iniziative per incontrare la popolazione.

Dalle 15 alle 18, al nuovo Sant'Anna (nella hall), sarà possibile sottoporsi alla misurazione della pressione arteriosa, grazie alla presenza di alcuni rappresentanti del collegio Ipa-svi e di studenti del corso di laurea in Infermieristica (distribuiranno anche opuscoli informativi e verrà proposto un breve questionario relativo alla percezione della figura dell'infermiere da parte della popolazione).

Un evento analogo si terrà, sempre oggi, all'ingresso dell'ospedale di Gravedona, ma dalle 9.30 alle 16.30. Presso la casa madre della Congregazione delle suore infermiere dell'Addolorata dell'ospedale Valduce (via Vitani 13 a Como) ci sarà invece uno spazio dedicato ai bambini e curato dall'associazione Fata Morgana, con lo spettacolo