

Il diabete? Si combatte anche a colpi di ricette



In occasione della Giornata Mondiale del Diabete 2015, il 14 novembre, l'Associazione Diabetici Bergamaschi Onlus e l'UOC Malattie Endocrine e Centro Regionale per il Diabete Mellito hanno indetto un concorso di ricette culinarie tra i cittadini, diabetici o non diabetici. Il concorso è stato presentato ai giovani portatori di diabete mellito tipo 1 (e loro genitori) che hanno partecipato a un incontro di educazione alimentare lo scorso 12 settembre al Ristorante San Martino di Treviglio, partner dell'iniziativa. Saranno infatti i tre fratelli Colleoni, Paolo, Vittorio e Marco, membri della giuria, a designare il piatto vincitore.

Il diabete mellito è una malattia cronica complessa che richiede continui e molteplici interventi sui livelli glicemici e sui fattori di rischio cardiovascolare, finalizzati alla prevenzione delle complicanze acute e croniche. Gli interventi più efficaci per la cura del diabete mellito sono rappresentati da modificazioni dello stile di vita, innanzi tutto mediante un'alimentazione controllata. La terapia medica nutrizionale è parte integrante del trattamento e dell'auto-gestione del diabete ed è raccomandata per tutte le persone con diabete, come componente efficace del piano di trattamento globale della malattia.

In questo contesto, il recupero di tradizioni provinciali e la selezione di alimenti di produzione locale possono portare a scelte nutrizionali sane, controllate e adeguate alle necessità di soggetti portatori di diabete, senza rinunciare al piacere che il cibo può offrire. Per donne con diabete gestazionale e per diabetici di tipo 1 si possono così proporre occasioni di alimentazione gustosa e condivisibile, nell'ottica del miglioramento di salute di forme così peculiari del "malessere del

benessere” .

La giuria che esaminerà le ricette sarà composta da Paolo, Marco e Vittorio Colleoni (Ristorante San Martino Treviglio), William Pedrini e dietisti/nutrizionisti del Servizio Dietetico dell'ospedale di Treviglio, Lorenzo Mussi – ADB Sezione Bassa Bergamasca e Antonio C. Bossi, UO Malattie Metaboliche e Diabetologia dell'ospedale di Treviglio

Il concorso è aperto a tutti e i partecipanti possono proporre una ricetta per la preparazione di un piatto considerato particolarmente adatto a soggetti portatori di diabete mellito tipo 1 oppure per donne con diabete gestazionale. Devono essere specificati gli ingredienti (con relative grammature), le modalità di preparazione e di cottura, le scelte di impiattamento e di presentazione; necessario fornire la quota calorica della porzione, con l'analisi della composizione in macronutrienti (i consulenti nutrizionisti sono comunque a disposizione dei concorrenti per eventuale aiuto e per supporto tecnico). Le ricette devono essere corredate con fotografie esplicative dei vari momenti di preparazione.

Il materiale può essere spedito entro sabato 31 ottobre 2015, per via informatica, alla segreteria organizzativa: adbgbgbb@gmail.com ricordandosi di evidenziare i riferimenti del partecipante (nome, cognome, data di nascita, recapito telefonico e e-mail). La premiazione si terrà il 14 novembre alla Sala Verde dell' Ospedale con premi dal primo al terzo classificato.