All’Ipercoop di Savona i consigli di una dietologa per prevenire il diabete

di **Redazione**
07 Febbraio 2011 – 15:24

Savona. Prosegue il progetto “Alimenta il tuo benessere”, promosso a Savona da Coop Liguria e ASL 2 Savonese, per la diffusione di uno stile di vita più sano e consapevole. Il prossimo appuntamento, sulla prevenzione del diabete, si svolgerà mercoledì 9 febbraio, alle 17, nella Sala Punto d’incontro Coop del Centro Commerciale Il Gabbiano, al 4° piano di via Baracca 1r, nell’ambito del programma Corsi & Percorsi.

Il diabete, in particolare quello di tipo 2, negli ultimi decenni si è diffuso sensibilmente tra i diversi strati della popolazione e nelle diverse fasce d’età, a causa di stili di vita errati, come alimentazione sbilanciata ed eccessiva rispetto ai fabbisogni e incremento della sedentarietà. La Dott.ssa Anna Magliano, dietologa dell’ASL 2 Savonese, ricorda che “il diabete decorre spesso asintomatico per anni, per cui la diagnosi precoce, attraverso l’esecuzione regolare di un check-up laboratoristico (esami ematochimici e urinari) diventa elemento essenziale nell’approccio alla malattia”.

Valore ancora maggiore ha però la prevenzione, che si realizza attraverso il mantenimento di un corretto peso corporeo: sovrappeso e obesità sono infatti alla base dell’insulino–resistenza, a sua volta responsabile della sindrome metabolica, un quadro clinico che porta ai principali disordini metabolici e cardiovascolari che affliggono la società occidentale contemporanea e le società emergenti (ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, obesità, diabete). Mantenere sotto controllo il proprio peso corporeo, attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita attivo, diviene dunque cruciale per contrastare tutte le malattie cardiovascolari, incluso il diabete.

Contrariamente a quanto si è portati a pensare, una dieta per la prevenzione del diabete non impone la rinuncia ai piaceri della tavola: mediante alcuni accorgimenti nella scelta e negli abbinamenti dei vari cibi, e con un occhio attento alle porzioni, è possibile soddisfare sia le esigenze della salute, sia quelle dei palati più esigenti.

Una dimostrazione di cucina curata dallo chef Angelo Gatta, docente presso l’Istituto Alberghiero ‘Miretti’ di Varazze, consentirà di proporre alcuni piatti appetitosi e con valori nutrizionali corretti.

Conclude l’incontro, una saporita degustazione.