

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 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 – 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@fondazionediabete.org

Ufficio Stampa FID

GAS Communication srl

Tel 06 68134260 – Fax 06 68134876 Mara Cochetti m.cochetti@gascommunication.com