

14 MAGGIO  
2016

 **AO Brotzu**  
Cagliari

## FACULTY

### Dr. Marco Songini

Direttore Struttura Complessa Diabetologia  
Responsabile Centro Malattie Dismetaboliche  
Azienda Ospedaliera G. Brotzu

Presidente ASRIS (Associazione Sarda per la Ricerca del  
Diabete Insulinodipendente in Sardegna)  
Consigliere nazionale Società Italiana Metabolismo  
Diabete Obesità (SIMDO)

### Sig.ra Valeria Podda

Infermiera  
S.C. di Diabetologia - Azienda Ospedaliera G. Brotzu

### Ing. Stefano Santoni

Presidente Vela Diabetica

### Dr. Giancarlo Tonolo

Direttore SOC Diabetologia Aziendale ASL 2 Olbia  
Referente regionale SIMDO  
Presidente JANASDIA  
Past President Sezione Sarda Associazione Medici  
Diabetologi (AMD)  
UO Diabetologia c/o OC San Giovanni di Dio

### Dr.ssa Amalia Menneas

Nefrologa, Sommelier AIS (Associazione Italiana  
Sommelier), Maestro Assaggiatore ONAS  
(Organizzazione Nazionale Assaggiatore di Salumi)

### Dott.ssa Silvia Erika Mazzeo

Biologa Nutrizionista, Chef nutrizionista, Personal Menu  
Planner, Docente di cucina

## Info e contatti

Per le caratteristiche didattiche e organizzative il Camp si  
svolgerà a numero chiuso.

marcosongini@aob.it  
tel. 070 531947



# DIABETE COOKING CAMP

Il diabete, come molte malattie del metabolismo e cardiovascolari, oltre che coi farmaci, si controlla efficacemente adottando stili di vita sani.

Alimentazione e movimento sono armi eccezionali per migliorare e salvaguardare la nostra salute.

Il "camp" prevede una giornata di orientamento nutrizionale per imparare a cucinare piatti gustosi e con ingredienti "amici" del diabete sotto la guida dello Chef nutrizionista.

Seguirà un focus sull'attività fisica per evidenziare i benefici che derivano dalla pratica quotidiana e con suggerimenti e consigli per inserire nella vita di tutti i giorni un po' di esercizio fisico.



**YPSOMED**  
SELF CARE SOLUTIONS

col contributo  
non condizionato di

**Medtronic**  
Further.Together



**ACCU-CHEK®**



SOCIETÀ  
ITALIANA  
METABOLISMO  
DIABETE  
OBESITÀ



## **Alimentazione: strumento per il benessere**

Da diversi anni ormai è scientificamente dimostrato che una "corretta alimentazione" è un formidabile strumento per la tutela della salute, del benessere delle persone, migliorando sensibilmente la qualità della vita.

## **Cosa s'intende per corretta alimentazione?**

Un'alimentazione corretta deve contenere in modo equilibrato, sia per qualità che per quantità, tutti i nutrienti contenuti in varia misura negli alimenti.

Infatti tutti gli alimenti sono importanti, ognuno ha un suo proprio valore nutritivo, ciascuno assolve a funzioni diverse.

Pertanto, per una corretta alimentazione è necessario saper scegliere gli alimenti, variarne la qualità e frequenza di assunzione.

Per favorire, quindi, una "corretta alimentazione" è necessario "educare le persone a saper mangiare".

Non si tratta quindi di rinunciare al piacere della tavola, che, anzi, va incentivato in quanto promuove esercizio dei sensi, socializzazione, ed un invito ad esprimere emozioni, ascoltare gli altri, condividere relazioni, ma semmai di orientarlo al bene della persona evitando i danni e prevenendo malattie future quali diabete, obesità, malattie cardiovascolari, ecc.

## **Attività fisica: l'altra chiave del benessere**

Ma l'alimentazione da sola non basta, ad essa deve essere obbligatoriamente associata una attività fisica adeguata e tecnicamente corretta.

Una attività non stressante e competitiva, ma orientata al benessere della persona nella sua globalità di corpo (metabolismo) e anche psiche.

Nel caso dei pazienti diabetici il movimento fisico deve essere svolto in modo consapevole, inserito nelle attività quotidiane contribuendo così a migliorare lo stato di salute.

"Giusta dose di nutrimento e di esercizio fisico è la strada giusta per la salute" diceva Ippocrate.

## **Cooking Camp: la cassetta degli attrezzi del paziente diabetico**

Il Campo mensa, che abbiamo voluto realizzare per la

prima volta in Italia, e che ha avuto il patrocinio del Comune di Cagliari si prefigge appunto di offrire ai partecipanti le informazioni e i consigli utili a gestire in modo efficace la propria malattia con attenzioni quotidiane per alimentazione e attività fisica.

La consapevolezza nella gestione della malattia, la capacità di scegliere e realizzare dei piatti "adeguati", unitamente al movimento, diventano degli "attrezzi" che ogni diabetico dovrebbe avere nella propria cassetta.

Il Cooking Camp che si terrà presso la mensa dell'Ospedale San Michele è frutto dell'impegno della S.C. di Diabetologia, supportata dalla Direzione strategica e dal personale mensa dell' AOB e dell'entusiastica adesione dei docenti e dell'Associazione Vela Diabetica.

*Dr. Marco Songini, Direttore S.C. Diabetologia AOB*

## **PROGRAMMA**

- 08.30-09.00 Saluti di benvenuto e presentazione del CAMP  
*Dir. Sanitario AOB, Marco Songini, Stefano Santoni*
- 09.00-09.30 Lavoro di gruppo "Incontriamoci per conoscerci e raccolta delle aspettative"  
*Docenti e partecipanti*
- 09.30-10.00 La variabilità glicemica e il futuro  
*Marco Songini*
- 10.00-11.30 Autocontrollo glicemico  
*Valeria Podda*
- 11.30-12.00 Alimentazione e Diabete tipo 1  
*Marco Songini*
- 12.00-13.00 Nutritional Orienteering - Counting CHO  
*Silvia Erika Mazzeo, Amalia Menneas*
- 13.00-15.00 Pranzo
- 15.00-15.30 Attività fisica e Diabete  
*Giancarlo Tonolo*
- 15.30-17.30 Condivisione dell'esperienza e controllo glicemico  
*Docenti e partecipanti*
- 17.30 - 18.00 Ringraziamenti e saluti  
*Marco Songini*