



RASSEGNA STAMPA SCENARIO DIABETOLOGIA

Aggiornamento
23 dicembre 2016

ValueRelations[®]

Sommario

TESTATA	TITOLO	DATA
ADNKRONOS	<i>NATALE: SID, DECALOGO PER FESTE 'A MISURA DI DIABETE</i>	20/12/2016
ANSA	<i>Diabete, controlli più facili con sensore sottopelle</i>	21/12/2016

NATALE: SID, DECALOGO PER FESTE 'A MISURA DI DIABETE' =

Roma, 20 dic. (AdnKronos Salute) - Occhio alle porzioni e controlli più frequenti della glicemia. Cene e pranzi si moltiplicano in occasione delle feste di fine anno. E c'è chi ha già fissato l'appuntamento col dietologo subito dopo l'Epifania. Ma nonostante il diabete è possibile affrontare le festività natalizie senza troppi problemi, con le dritte degli esperti della Società italiana di diabetologia (Sid). "Le feste rappresentano un'occasione per riunirsi con i propri familiari e incontrare amici e conoscenti. Come tutti - rassicura Giorgio Sesti, presidente della Società italiana di diabetologia (Sid) - anche la persona con diabete deve godere del tempo speso a tavola durante le festività di fine anno e seguendo poche semplici accortezze, allontana il rischio di peggiorare il proprio stato di salute".

Il decalogo per la persona con diabete messo a punto dagli esperti della Sid, contiene alcune regole di buon senso e di facile applicazione che permettono il mantenimento di un buon controllo metabolico, senza perdere il gusto e il piacere di un buon pranzo. Con in più un consiglio fuori decalogo: "Condividete la gioia della tavola con i vostri familiari, la vicinanza dei nostri cari ci aiuta a gestire il diabete con giudizio e buon senso. Durante le festività natalizie e per tutto l'anno". Ecco dunque i punti del 'decalogo' firmato dai diabetologi:

1) Occhio alle porzioni. Ridurre le quantità delle porzioni di ogni portata, per assaporare tutti i piatti della tradizione senza nuocere eccessivamente alla glicemia

(segue)

(Mal/AdnKronos Salute)

ISSN 2499 - 3492

20-DIC-16 12:42

NATALE: SID, DECALOGO PER FESTE 'A MISURA DI DIABETE' (2) =

(AdnKronos Salute) - 2) Misurare più spesso la glicemia. Prima e dopo i pasti, per diventare consapevoli dei cibi che maggiormente aumentano la glicemia e provvedere eventualmente a correzioni estemporanee con boli addizionali di insulina, per chi ne fa uso

3) Bere tanta acqua. Quando mangiamo di più, bere tanta acqua aiuta la diuresi; al contrario, è bene limitare gli alcolici ed evitare bevande zuccherate

4) Largo alla verdura. Assunta all'inizio di ogni pasto o durante, aiuta a sentirsi sazi più facilmente e limita l'assorbimento degli zuccheri

5) Non restare a digiuno a lungo. Fare dei piccoli spuntini con frutta fresca o cereali integrali protegge da oscillazioni glicemiche ampie, permettendo di giungere al pasto successivo senza troppa fame

(segue)

(Mal/AdnKronos Salute)

ISSN 2499 - 3492

20-DIC-16 12:42

NATALE: SID, DECALOGO PER FESTE 'A MISURA DI DIABETE' (3) =

(AdnKronos Salute) - 6) Usare l'olio extravergine d'oliva. Condire sempre le pietanze con olio extravergine di oliva, un vero toccasana per il cuore e i vasi, evitando l'utilizzo di burro o strutto

7) Dopo i pasti fare un po' moto. Dopo un pasto sostanzioso, una passeggiata in compagnia o un po' di ballo con gli amici consentono di attenuare i picchi glicemici post-prandiali

8) Attenzione ai dolci e alla frutta secca. Meglio non consumarli a fine pasto, quando aumenterebbero eccessivamente il carico glicemico. Preferire i dolci fatti in casa, soprattutto se preparati con farine integrali (tipo 2) o di legumi. La frutta secca, in piccole quantità, può essere assunta come uno spuntino tra un pasto e l'altro

9) Preferire metodi di cottura sani. Preparare le nostre pietanze usando la cottura al vapore, al forno, alla griglia ed evitando la frittura

10) Finiti i giorni di festa rimettersi subito in riga. Compensare tutte le eccezioni seguendo con attenzione il regime dietetico abituale nei giorni non festivi.

(Mal/AdnKronos Salute)

ISSN 2499 - 3492

20-DIC-16 12:42

Diabete, controlli più facili con sensore sottopelle

Fda, così non serve conferma continua con test del dito

ROMA

(ANSA) - ROMA, 21 DIC - Si fa meno difficile la vita per i malati di diabete. Il sensore, che permette di auto-controllarsi i livelli di zucchero nel sangue, potrà essere ora usato da solo, senza la necessità del test con cui ci si punge il dito. La Food and Drug Administration (Fda), l'agenzia Usa che regola i farmaci, ne ha infatti esteso l'applicazione eliminando la conferma del test del dito, e potrà essere usato nelle persone dai 2 anni in su. Questo sistema, il primo a sostituire la puntura al dito, era già stato approvato dall'agenzia Usa mesi fa, ma necessitava sempre della conferma con il tradizionale test del dito, che va fatto fino a 4 volte al giorno. Adesso l'Fda, valutando i risultati di due studi clinici condotti su 130 persone, tra cui anche bambini, ha valutato che non ci sono controindicazioni nell'usarlo da solo. Il nuovo apparecchio è composto da un piccolo sensore che si mette sotto pelle, e che misura in modo continuo i livelli di zucchero nel sangue. I risultati in tempo reale vengono inviati senza cavi, ogni cinque minuti, ad un ricevitore e un apparecchio mobile, come tablet o smartphone, tramite app. Gli allarmi e allerta indicano che i livelli di glucosio sono sopra o sotto i limiti. Il sistema deve però essere calibrato ogni 12 ore usando il sangue prelevato con il test del dito. (ANSA).