Comunicato stampa

**Ad Alessandria, cooking class *“da Masterchef”* per 16 giovani diabetici. Piatti gourmet e “a prova di diabete”? Un gioco da ragazzi**

*Terzo classificato all’edizione 2018 di Masterchef, il tortonese Alberto Menino tiene una lezione di cucina a 16 bambini e ragazzi di Alessandria, affetti da diabete di tipo 1. Un menù completo, dall’antipasto al dolce, per scoprire come la cucina creativa permetta di dar vita a piatti salutari, ma anche buoni e “belli”. A promuovere l’iniziativa l’Associazione Diabetici Alessandria Junior (JADA), che ha stilato le 10 regole d’oro per cucinare e mangiare in libertà anche col diabete.*

**Alessandria, 17 febbraio 2019** – **“**Armati” di grembiuli e strumenti di lavoro professionali, divisi in gruppi e organizzati come in una vera e propria “brigata di cucina”, **16 giovani diabetici di Alessandria**, **dai 7 ai 18 anni**, supportati da altrettanti genitori e familiari, oggi hanno vissuto una giornata da chef. Sotto la guida di **Alberto Menino** (terzo all’edizione dello scorso anno di Masterchef) – che, come un direttore d’orchestra, insieme a 3 studenti di ENAIP, ha saputo far lavorare insieme tutti i partecipanti – i ragazzi sono riusciti a preparare un pranzo di **4 portate**: antipasto con snack, primo, secondo con contorno e dolce. Obiettivo della sfida, brillantemente superata, confutare il falso mito secondo cui la tavola del diabetico debba essere “triste” e dimostrare, al contrario, come sia **possibile cucinare piatti in linea con le specifiche esigenze alimentari** di chi ha il **diabete tipo 1** ma anche **pienamente appaganti per la vista e il palato**.

L’evento, dal titolo ***“Jada’s kitchen. Non tutte le cucine sono un incubo”***, è stato organizzato dall’**Associazione Diabetici Alessandria Junior** (JADA), in collaborazione con **ENAIP Piemonte**, con il patrocinio dell’**Azienda Ospedaliera “SS. Antonio e Biagio e Cesare Arrigo”** di Alessandria e **A.G.D. ITALIA** - Coordinamento tra le Associazioni Italiane Giovani con Diabete, e con il grant incondizionato di **Ypsomed Italia**.

*“Il diabete, come molte malattie del metabolismo e cardiovascolari, oltre che con i farmaci si controlla efficacemente adottando un sano stile di vita, che comprende anche l’alimentazione”*, spiegano il pediatra diabetologo **Riccardo Lera** e la nutrizionista **Carlotta Castagna***. “La cucina, quindi, può diventare un prezioso strumento di cura e prevenzione. Per trasmettere il messaggio che un corretto regime nutrizionale non va inteso come mera limitazione o rinuncia, abbiamo stilato un decalogo per aiutare i nostri ragazzi a cucinare e mangiare in libertà, anche con il diabete. La prima regola fondamentale è convincersi che l'alimentazione di un paziente affetto da diabete tipo 1 non è diversa da quella di qualsiasi altra persona. È possibile mangiare ciò che più ci piace, ovviamente calcolando la quantità di insulina necessaria, in funzione degli alimenti scelti. Ricordiamoci di comporre piatti equilibrati e completi di tutti i nutrienti, privilegiando verdura e frutta di stagione che, grazie alla fibra, aiutano a contenere il rialzo glicemico dopo il pasto. Sforziamoci di cucinare! Perché cibi sani, semplici e gustosi, si possono preparare anche in 10 minuti”.*

*“L’evento di oggi è il coronamento finale di un percorso di educazione alimentare più articolato che, nell’arco di 5 incontri organizzati tra dicembre e gennaio, ha cercato di insegnare ad alcuni ragazzi affetti da diabete tipo 1 e, nel caso dei bambini, ai loro genitori, come i diversi alimenti incidano sui livelli di zucchero nel sangue e come comporre un pasto ben bilanciato”*, illustra **Debora Feroldi**, Presidente dell’Associazione Diabetici Alessandria Junior (JADA)*. ”In particolare, abbiamo applicato la strategia nutrizionale del Calcolo dei Carboidrati o Counting, che permette di calcolare quanta insulina occorra assumere prima di un pasto, in base al contenuto di carboidrati del pasto stesso. Grazie ad Alberto, nel corso di questa divertente lezione di cucina, abbiamo fatto un ulteriore passo avanti, scoprendo con piccoli ‘segreti da chef’ come realizzare piatti buoni, belli e sani, sia alla portata di tutti. Intendiamo proseguire il percorso intrapreso, organizzando al più presto altri eventi di questo tipo”.*

*“Sono entusiasta dell’esperienza di oggi, che è stata un’occasione di arricchimento reciproco”*, commenta il giovane chef **Alberto Menino***. “Per questi ragazzi, ma in fondo per chiunque, imparare a cucinare con fantasia, sperimentando ingredienti e modalità di preparazione insoliti, può essere un modo per prendersi cura di sé. Per quanto mi riguarda, mettermi alla prova nell’ideare e preparare una serie di piatti che fossero gourmet e, al contempo, in linea con determinate indicazioni dietetiche è stata una sfida molto stimolante”.*

*“Siamo lieti di aver sostenuto quest’iniziativa”*, dichiara **Luca Daniele**, Head Marketing & Sales e Vice Direttore Generale di Ypsomed Italia. *“La nostra è un’azienda giovane e innovativa, attenta alla qualità di vita delle persone con diabete ed agli aspetti che esulano dalla mera terapia. Da sempre, sosteniamo attività educative al fianco di Associazioni che lavorano sull’empowerment delle persone con diabete, affinché diventino protagonisti nella gestione della loro condizione, anche coltivando le proprie passioni, dallo sport alla cucina”.*

**Le 10 regole d’oro per cucinare e mangiare in libertà, anche con il diabete di tipo 1**

1. **Diabete non è sinonimo di “rinuncia”:** mettiti ben in testa chel'alimentazione di un paziente affetto da diabete mellito tipo 1 non è diversa dall'alimentazione di qualsiasi altra persona!
2. **Gusta la vita:** scegli di mangiare ciò che più ti piace, ovviamente calcolando la quantità di insulina più adatta per gli alimenti che hai scelto!
3. **Lode ai carboidrati:** ricorda cheuna dieta equilibrata prevede una quota pari al 55-65% delle Kilocalorie giornaliere fornita dai carboidrati (di cui massimo il 10% da carboidrati semplici), per sostenere le funzioni del nostro sistema nervoso e, quindi, del cervello!
4. **Parola chiave “Equilibrio”:** anche per la persona con diabete è importante consumare pasti completi, come ci insegna lo schema del “Piatto Sano” (metà pasto composta da ortaggi e frutta, poco più di un quarto da carboidrati integrali e la restante parte da proteine).
5. **Colora la tua tavola:** privilegiaverdura e frutta di stagione che, grazie alla fibra, aiutano a contenere il rialzo glicemico dopo il pasto e forniscono vitamine e sali minerali per il buon funzionamento dell’organismo!
6. **Un po' di dolcezza non fa male a nessuno:** calcolando la quantità di insulina necessaria, ogni tanto, anche i diabetici possono concedersi il dolce.
7. **Meglio se... *home made***: prepara tu i tuoi pasti, invece di comprare pietanze già pronte da scaldare; piatti sani, semplici e gustosi, si possono preparare anche in 10 minuti!
8. **Ci vuole un po' di pepe**: usa le spezie, ottime per insaporire e colorare i tuoi piatti, riducendo l'apporto di sale!
9. **Onora il territorio**: abbiamo a nostra disposizione un'immensa eredità di sapori caratteristici delle regioni in cui viviamo, sta a noi sfruttarla al meglio!
10. **Cotti a puntino**: utilizza metodi di cottura diversi, come al forno o a vapore, che consentono di cucinare piatti gustosi senza l'aggiunta di grassi!

**Ufficio stampa Value Relations**

Francesca Alibrandi, tel. 02.20424923, cell. 335.8368826, [f.alibrandi@vrelations.it](mailto:f.alibrandi@vrelations.it)   
Antonella Martucci, tel. 02.20424925, cell. 340.6775463, [a.martucci@vrelations.it](mailto:a.martucci@vrelations.it)