

D

journal

Diabetetico
giugno | 2023
Nr. 181

**Voglia di maternità
e diabete**

**Per quanto riguarda
il diabete gravidico...**

**Estate: sole, prati
e... zecche**

La pentola di fagioli

Il diabete in cucina



Tecnologia e diabete

Il diabete di tipo 1 è una malattia metabolica caratterizzata da una mancanza di produzione di insulina che provoca un'alterazione dei livelli di glucosio nel sangue. Di conseguenza, per mantenere la glicemia in un adeguato range di valore, i soggetti diabetici devono somministrarsi insulina, assumere carboidrati ad azione rapida, seguire una dieta equilibrata ed eseguire attività fisica. Infatti, limitare le variazioni della glicemia consente di ridurre il rischio delle conseguenze, a lungo e breve termine. I sensori minimamente invasivi per il monitoraggio della glicemia (CGM) sono ampiamente utilizzati dai soggetti diabetici per monitorare, ed eventualmente, correggere i loro livelli glicemici. Generalmente, questi dispositivi forniscono una misurazione della glicemia ogni 2-4 minuti, per diversi giorni e integrano allarmi acustici o visivi quando i livelli di glucosio nel sangue oltrepassano le soglie di ipo/iperglicemia. Questi allarmi consentono ai pazienti di prendere delle azioni correttive, come assunzione di carboidrati, in caso di ipoglicemia, o boli insulinici, in caso di iperglicemia.

La grande disponibilità di dati fornita dai dispositivi CGM (così come dalle pompe insuliniche, dai diari elettronici e da app dedicate), assieme all'avanzamento tecnologico nel campo dell'intelligenza artificiale, ha portato a un notevole miglioramento della vita dei diabetici e il futuro ci porterà sicuramente ulteriori benefici.



Un caro saluto a tutti.

Raffaele Sciarini
Presidente



IMPRESSUM

La pubblicazione del giornale "d-journal" è trimestrale, i mesi di uscita sono marzo, giugno, ottobre e dicembre. Le edizioni sono aggiornate con informazioni, istruzioni e consigli utili.

Riservate subito le date delle attività che l'associazione organizza nel corso dell'anno.

Editore: Diabete Ticino, Via al Ticino 30 B, 6514 Sementina, tel. 091 826 26 78, CCP 65-1496-6
info@diabeteticino.ch - www.diabeteticino.ch

Redazione: Silvia Arioli [redattrice responsabile]

Alessia Vanoni Bertola, Raffaele Sciarini

Impaginazione: Giam(P)lo Magri, Tipografia Torriani SA, Bellinzona

Abbonamento: Gratuito a tutti gli associati Diabete Ticino



- 3**
Attualità
- 4-6**
Voglia di maternità e diabete
- 7-8**
Per quanto riguarda il diabete gravidico...
- 9-10**
Estate: sole, prati e... zecche
- 11**
Fourchette verte è...
- 12**
Fourchette verte... La pentola di fagioli
- 13**
Diabete in cucina
- 16-17**
Programma attività



diabeteticino

Informazione. Consulenza. Prevenzione.

Con il sostegno di

Repubblica e Cantone Ticino
DECS



Chiusura estiva

Saremo chiusi da **lunedì 31 luglio 2023**, riapriamo **mercoledì 16 agosto 2023**. Verranno evasi gli ordini pervenuti **entro le ore 13.30 di giovedì 27 luglio**. Gli ordini pervenuti durante la chiusura saranno evasi dal **16.08.2023**. Raccomandiamo tutti i soci di organizzarsi per tempo per non restare senza materiale.

Consulenze per il diabete

Ci sono servizi che per una persona con il diabete sono molto importanti: la consulenza con il/la **dietista**, il/la **podologo/a**, l'**infermiere/a**. Per i **soci** di Diabeteticino è possibile fruire di 10 consulenze rimborsate dalla cassa malati, su prescrizione medica, con professioniste e professionisti convenzionati. Ci **contatti** per sapere come fare!

DIABETETICINO



Nuova apertura e servizi estesi dal 1. settembre



Che ne direbbe se la sua associazione fosse presente **anche** a Lugano? E se oltre ai consueti servizi ce ne fossero di **nuovi**? Provi anche a pensare se le sue consegne fossero gestite **personalmente**, con l'associazione che le porta direttamente a casa sua **tutto, ma proprio tutto** il materiale che le serve? Se l'idea le piace, sappia che non stiamo fantasticando! **Consegne** personali già in fase test e a breve, tante **novità**!



Insieme possiamo...

sostienici!



Voglia di maternità e diabete

Autrice: Dr méd. Anne Katrin Borm, capoclinica Endocrinologia, diabetologia et metabolismo, Hôpital cantonal d'Aarau

Articolo originale: <https://www.d-journal-romand.ch/focus-keine/les-grossesses-et-le-diabete-experiences-personnelles-et-medicales/>

Le gravidanze sono perfettamente possibili anche con il diabete.

Le moderne **tecnologie**, come il monitoraggio continuo del glucosio e i microinfusori di insulina, consentono un controllo ottimale dei livelli di zucchero nel sangue, in modo che le gravidanze vadano molto bene anche in presenza di diabete.

Si consiglia alle donne con diabete di **pianificare** la gravidanza con sufficiente anticipo per avere il tempo necessario per un controllo ottimale della glicemia. Le donne in forte sovrappeso dovrebbero valutare se richiedere un aiuto per perdere peso (ad esempio, farmaci o interventi chirurgici). Quando l'obesità è meno pronunciata, le **complicazioni** della gravidanza sono meno probabili.

Ci sono eccezioni in cui il diabete può causare complicazioni?

Le gravidanze diabetiche sono considerate a **rischio** se il livello di zucchero nel sangue non è ben controllato, se la donna **fuma**, se è



Pensare meno al diabete.
Il nuovo Dexcom G7.

intelli **G7** ente

Dexcom G7

- ✓ Misurazione automatica del glucosio,¹ nessuna scansione
- ✓ Quando è davvero importante: avvisi predittivi
- ✓ Smartphone² e smartwatch^{2,3} possono essere utilizzati in parallelo



Faccia il primo passo e si registri su www.dexcom.com

¹ Tranne che in situazioni eccezionali. Calibrato in fabbrica. Se gli avvisi relativi ai valori del glucosio tissutale e le letture sul sistema Dexcom G7 non corrispondono ai sintomi o ai valori previsti, i pazienti devono utilizzare un glucometro per prendere decisioni terapeutiche sul diabete. | ² I dispositivi compatibili sono disponibili separatamente. Un elenco dei dispositivi compatibili è disponibile all'indirizzo www.dexcom.com/it-CH/compatibility. | ³ Il trasferimento dei valori del glucosio a uno smartwatch compatibile richiede l'uso simultaneo di uno smartphone compatibile. | Dexcom, Dexcom Clarity, Dexcom Follow, Dexcom One, Dexcom Share e Share sono marchi registrati di Dexcom, Inc. negli Stati Uniti e possono essere registrati in altri paesi. © 2023 Dexcom, Inc. Tutti i diritti riservati. | www.dexcom.com | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Germania LBL-1001415 Rev001 / 02.2023



significativamente in **sovrappeso**, se ha la **pressione** alta o se ha già sviluppato malattie legate al diabete. In questi casi, è meglio chiedere consiglio al medico prima di programmare una gravidanza. I danni oculari o renali preesistenti possono essere notevolmente **aggravati** dalla gravidanza. Nelle diabetiche di tipo 2, i **farmaci** per il diabete e, se del caso, per la pressione sanguigna devono essere cambiati prima dell'inizio della gravidanza, poiché molti non sono consentiti alle donne incinte.

Se il livello di zucchero nel sangue è stato molto **poco** controllato nei tre mesi precedenti l'inizio della gravidanza (HbA1c > 9%), il bambino è a rischio molto aumentato di **malformazioni**, soprattutto a livello del cuore e del sistema nervoso (cervello e midollo spinale). Inoltre, la madre dovrebbe assumere quotidianamente **acido folico** almeno tre mesi prima del concepimento (almeno 0,4 mg al giorno) per ridurre il rischio di malformazioni del sistema nervoso del bambino.

Quale supporto specialistico è consigliato?

Già prima dell'inizio della gravidanza, si raccomanda che le donne diabetiche di

tipo 1 e di tipo 2 siano seguite da un **diabetologo** esperto. Anche il ginecologo dovrebbe avere familiarità con la cura delle donne diabetiche in gravidanza e con il monitoraggio dello sviluppo degli organi. Per il parto, si dovrebbe scegliere un ospedale in cui sia sempre disponibile **l'assistenza neonatale**.

Il diabete è ereditario?

I figli di donne con diabete di **tipo 1** hanno un rischio del 2-5% circa di sviluppare il diabete di tipo 1 più avanti nella vita. Se entrambi o un genitore e un fratello hanno il diabete di tipo 1, il rischio aumenta a circa il 10-12%. Sarebbe un peccato se le donne fossero scoraggiate dall'aver un figlio per paura di trasmettere la malattia. Dovrebbero anche considerare che le soluzioni tecnologiche per il trattamento del diabete continueranno a migliorare in futuro e che il rischio di malattie conseguenti può essere ridotto in modo significativo. Il rischio di trasmettere il diabete di **tipo 2** è significativamente più alto. Tuttavia, questo rischio può essere **modificato** assicurando che la madre abbia una dieta equilibrata durante la gravidanza, controllando rigorosamente i

livelli di zucchero nel sangue e insegnando al bambino ad adottare uno stile di vita fisicamente attivo e una dieta equilibrata fin dalla tenera età. È fondamentale evitare che questi bambini diventino sovrappeso nell'infanzia e nell'adolescenza.

Cambiamenti nel diabete durante la gravidanza.

A causa della nuova situazione ormonale della donna incinta, la sua sensibilità **all'insulina** cambia costantemente durante la gravidanza. Nella maggior parte dei diabetici di tipo 1, la sensibilità all'insulina è aumentata **all'inizio** della gravidanza (si usa meno insulina) e normale nei tre mesi successivi. Nei diabetici di tipo 1 e 2 si verifica un'elevata **resistenza** all'insulina negli ultimi tre mesi (è necessaria molta più insulina). La dose deve inoltre essere costantemente **adattata** in base alle variazioni delle abitudini alimentari e del peso.

Occorre prestare attenzione a nausea e vomito.

Nei diabetici di tipo 1, l'insulina deve essere **sempre** somministrata, anche in caso di nausea e vomito, a causa del

rischio di chetoacidosi. Se il vomito o i pasti saltati si verificano dopo che il bolo del pasto è già stato iniettato, i carboidrati corrispondenti devono essere coperti con glucosio, se possibile, e il livello di glucosio nel sangue deve essere **monitorato** attentamente. Tuttavia, a causa dello stress del vomito, potrebbe non verificarsi un calo significativo della glicemia. In caso di nausea e vomito gravi durante la gravidanza, è necessario chiedere tempestivamente consiglio al medico su come gestire la nausea.

Gestione del diabete durante la gravidanza, durante e dopo il parto.

Durante la gravidanza è necessario raggiungere obiettivi glicemici più severi per evitare una crescita **eccessiva** del bambino e per consentire un corretto **sviluppo** degli organi. Anche le donne incinte non diabetiche hanno livelli di zucchero nel

sangue più bassi rispetto a prima della gravidanza. Prima di mangiare, i livelli di zucchero nel sangue dovrebbero essere idealmente inferiori a 5,1 mmol/l e a 8 mmol/l un'ora dopo aver mangiato. Tuttavia, questi valori sono difficili da raggiungere per le diabetiche di tipo 1 (a differenza delle donne con diabete gestazionale o di tipo 2). Pertanto, devono cercare di raggiungere i livelli più bassi possibili di glucosio nel sangue, evitando l'ipoglicemia. Per raggiungere questi valori target rigorosi, si raccomanda il trattamento con un **microinfusore** di insulina o, nel migliore dei casi, con un microinfusore di insulina con **sensore** di glucosio. I medici che seguono la gestante dovrebbero stabilire precomente con lei un programma di dosaggio dell'insulina durante il **parto**. Idealmente, nella clinica di follow-up dovrebbero già esistere standard corrispondenti che tutti i soggetti coinvol-

ti conoscono. A causa della tensione del parto, il fabbisogno di insulina è particolarmente basso nelle ore successive al parto e il rischio di **ipoglicemia** è elevato. La dose di insulina deve quindi essere ridotta subito dopo la nascita del bambino. Nelle settimane successive al parto, la dose necessaria è solitamente simile a quella precedente la gravidanza.

ACCUCHEK® Insight
with **DBLG1®** from **diabeloop**

Roche

PIÙ RILASSATI NELLA VITA¹

La modalità loop intelligente:

- **Assistente per i pasti**
Stima semplificata dei carboidrati
- **Fiala di insulina preriempita**
Cambio rapido: sempre e ovunque
- **Modalità Zen**
Protezione speciale per situazioni speciali

Dexcom G6
Sensore e
trasmettitore

Dispositivo DBLG1
Algoritmo



Accu-Chek Insight
microinfusore

¹ In base ai resoconti dei pazienti. Progetto pilota «Loop con Accu-Chek Insight». Marzo-luglio 2022. Svizzera

ACCUCHEK e ACCUCHEK INSIGHT sono marchi di Roche. Il marchio denominativo e i loghi di Bluetooth® sono marchi di fabbrica registrati di Bluetooth SIG, Inc. e ogni utilizzo di essi da parte di Roche è su licenza. Diabeloop e DBLG1 sono marchi o marchi di fabbrica di Diabeloop registrati in Europa e in altri Paesi. Dexcom e Dexcom G6 sono marchi registrati di Dexcom, Inc. negli Stati Uniti e possono essere registrati in altri Paesi. Tutti gli altri nomi di prodotto e marchi di fabbrica sono proprietà dei rispettivi titolari. © 2023 Roche Diabetes Care (Schweiz) AG, Forrenstrasse 2, 6343 Rotkreuz, www.accu-chek.ch, info@accu-chek.ch

Per quanto riguarda il diabete gravidico...

Autrice: Dr méd. Anne Katrin Borm, capoclinica Endocrinologia, diabetologia et metabolismo, Hôpital cantonal d'Aarau

Articolo originale: <https://www.d-journal-romand.ch/focus-keine/les-grossesses-et-le-diabete-experiences-personnelles-et-medicales/>

Come si sviluppa il diabete gravidico (diabete gestazionale)?

Per mantenere la gravidanza, l'utero produce ormoni della gravidanza. Questi **ormoni** sono antagonisti dell'insulina e causano **insulino-resistenza** (diminuzione dell'efficacia dell'insulina), soprattutto negli ultimi tre mesi di gravidanza. In alcune donne incinte, questo provoca livelli elevati di zucchero nel sangue.

Che cosa significa per le donne interessate?

Il diabete gestazionale non trattato e non controllato è associato a un **rischio** maggiore per la madre e il bambino. Le donne interessate devono essere ben informate sul diabete gestazionale, possibilmente attraverso un consulto **diabetologico**. A seconda della gravità, i livelli di zucchero nel sangue devono essere controllati più volte al giorno, la dieta deve essere modificata e si deve fare attenzione ad aumentare l'attività fisica.

Quale trattamento è necessario?

L'obiettivo del trattamento è quello di mantenere i livelli di zucchero nel sangue entro l'intervallo desiderato. Le donne che fanno poca attività fisica o che hanno un'alimentazione scorretta dovrebbero intervenire al più tardi in questo periodo. **Un'attività fisica** sufficiente e regolare e un'alimentazione equilibrata (a basso contenuto di grassi, zuccheri e farine bian-

che) possono ridurre notevolmente il fabbisogno di insulina e quindi, nel migliore dei casi, evitare la terapia insulinica, senza dover limitare troppo la propria dieta, soprattutto per quanto riguarda i carboidrati. Una valida **consulenza nutrizionale** aiuta anche a trovare il giusto equilibrio. Le donne incinte che hanno poche possibilità di migliorare la propria dieta e l'attività fisica hanno spesso bisogno di **insulina** in questa situazione per aiutare il proprio pancreas durante la gravidanza.

Il diabete gestazionale influisce sul bambino?

Se i livelli di **zucchero** nel sangue rientrano nell'intervallo desiderato e la donna incinta segue una **dieta** equilibrata e fa sufficiente attività fisica, il diabete gestazionale non ha praticamente alcun effetto sul bambino. Tuttavia, se la donna si sottopone a una dieta troppo restrittiva, può provocare ritardi nella crescita e nello svi-



luppo del bambino. Inoltre, livelli elevati di zucchero nel sangue per diverse settimane durante la gravidanza possono portare a gravi **complicazioni** sia per la madre che per il bambino e persino all'aborto spontaneo. Se i livelli di zucchero nel sangue sono elevati e il bambino cresce troppo velocemente, gli organi non possono svilupparsi correttamente. Il bambino può diventare troppo **grande** (macrosomia), il che può portare a complicazioni durante il parto e più spesso richiede un taglio cesareo.

Cosa succede dopo il parto?

Poco dopo l'espulsione della placenta, il diabete gestazionale **scompare** nella maggior parte delle donne. Se il diabete gestazionale richiede una terapia insulinica, questa può essere interrotta dopo il parto. I livelli di zucchero nel sangue vengono comunque monitorati per alcuni giorni. Se è normale, anche il controllo della glicemia può essere interrotto. Circa sei settimane dopo il parto, la glicemia viene nuovamente controllata per verificare che rientri nell'intervallo di normalità. Le donne affette da diabete gestazionale hanno un **rischio** maggiore di sviluppare il diabete di **tipo 2**. È quindi opportuno mantenere un'alimentazione sana e corretta. È quindi opportuno mantenere uno stile di vita fisicamente attivo e una dieta equilibrata anche dopo il parto. Ad ogni gravidanza successiva, il rischio di sviluppare il diabete gestazionale è più elevato.



Diabete e parodontite (piorrea)

LA PREVENZIONE INNOVATIVA CON OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA OZONIZZATO

Proprietà:

- Battericida
- Fungicida
- Antivirale
- favorisce la guarigione delle ferite

ialozon[®] Blu COLLUTORIO



- senza clorexidina
- con olio extravergine d'oliva ozonizzato



Medirel SA

Via Redondello 20 - CH-6982 Agno
info@medirel.ch - www.medirel.com
Tel. 091 604 54 34



Estate: sole, prati e... zecche



A cura di:
Silvia Arioli,
infermiera specialista Clinica,
medica chirurga (IT)

La malattia di **Lyme**, o borreliosi, è la più frequente malattia trasmessa dalle **zecche** nell'emisfero nord. Secondo dati francesi, l'incidenza annuale è di 91 casi per 100.000 abitanti; l'Associazione Lyme Italia riporta un'incidenza media annua di 22 casi per 100.000 in Europa occidentale. Si tratta di una malattia batterica causata da *Borrelia burgdorferi* trasmessa all'uomo attraverso la zecca *Ixodes*.

La malattia di Lyme si evolve in tre **stadi**: fase precoce localizzata, fase precoce disseminata, fase tardiva disseminata, coinvolgendo pelle, sistema nervoso e articolazioni. In tutti gli stadi possono presentarsi sintomi **aspecifici** comuni a molte altre malattie e per questo non riconoscibili immediatamente come sintomi di borreliosi. Questi sintomi aspecifici sono astenia, dolori diffusi, problemi di memoria e concentrazione.

Nella **fase precoce localizzata**, il segno più caratteristico è l'**eritema migrante**, che compare dopo 4-25 giorni dal morso di una zecca infetta (**attenzione!** Non tutte le zecche sono infette e non sempre la *Borrelia*, seppur trasmessa, causa infezione!). Si tratta di una piccola macula rossa

nel punto del morso che si allarga lentamente, portando a una lesione ad anello, ovvero con un bordo circolare rosso e interno chiaro.

La **fase precoce disseminata** va dai 2 ai 7 mesi successivi e può coinvolgere diversi distretti. A livello del sistema nervoso, più frequentemente si ha un coinvolgimento dei **nervi** con forti dolori a livello toracico e addominale, si può avere paresi asimmetrica, paralisi facciale. Si possono avere **dolori** muscolari e articolari, con una o più articolazioni dolenti e gonfie. Anche il **cuore** può essere coinvolto con diverse manifestazioni: aritmie, miocardite, peri-

cardite, che si sviluppano settimane o mesi dopo l'infezione, possono essere autolimitanti (quindi guarire da soli) oppure gravi e letali. A livello **cutaneo** può manifestarsi il linfocitoma borreliotico, dei noduli di qualche cm che possono perdurare anche fino a un decennio per poi risolversi da soli. Anche l'**occhio** può essere coinvolto con manifestazioni differenti, più o meno gravi.

La **fase tardiva** è caratterizzata da una **cronicizzazione** della malattia. Una possibile manifestazione in questa fase è l'**acrodermatite** cronica atrofica, caratterizzata inizialmente da delle placche cuta-





nee a livello di mani e piedi che si ingrandiscono col passare dei mesi e degli anni portando ad atrofia della cute, con la pelle che diventa sottile e lucida con le vene facilmente visibili. Dopo due o tre anni anche l'**artrite** può diventare cronica, colpendo principalmente ginocchia e polsi. Una piccola percentuale di persone può avere manifestazioni **neurologiche** tardive e croniche, come la leucoencefalite disseminata e la neurite periferica.

Prevenzione

- Portare **vestiti** lunghi e chiari
- Utilizzare **scarpe** chiuse e cappello
- Utilizzare un **repellente**, rispettando le indicazioni del produttore sulla confezione
- Munirsi di **pinza** apposita per rimuovere le zecche
- **Ispezionare** tutto il corpo il più presto possibile dopo uscite nella natura (boschi, parchi...)

Cosa fare se si trova una zecca

- **Rimozione** attraverso l'apposita pinza; in caso di difficoltà rivolgersi al medico o al farmacista. **Non** utilizzare oli, alcol o altre sostanze. La zecca va rimossa agganciandola il più vicino possibile alla cute ed esercitando una trazione verso l'alto con un movimento rotatorio. Se dovesse restarne una parte nella cute, sarà necessario rimuoverla per evitare che si formino granulomi.



- **Controllare** la zona del morso per almeno un mese, verificando l'eventuale manifestarsi dell'eritema migrante.
- Se dovessero manifestarsi dei sintomi in seguito al morso, rivolgersi al **medico**.
- In generale, **non** è indicato prendere l'antibiotico solo per il morso, in assenza di sintomi.





Fourchette verte è...

Di Valentina Galli,
responsabile amministrativa
di Fourchette verte Ticino

Fourchette verte è un'associazione che promuove l'alimentazione equilibrata con l'obiettivo di contribuire alla prevenzione di alcune malattie (disturbi cardiovascolari, alcuni tipi di tumore, malattie connesse all'obesità, ecc.) e migliorare così la salute della popolazione.

L'attività principale dell'Associazione è l'attribuzione di un marchio di qualità nutrizionale e la regolare verifica del rispetto dei suoi criteri. Tale marchio esposto garantisce ai commensali un pasto equilibrato e gustoso.

Il marchio è accessibile a tutte le strutture della ristorazione che ne fanno richiesta e adempiono a specifici criteri.

Oltre alle attività principali sopra menzionate, la sezione cantonale del Ticino (Fourchette verte Ticino) organizza corsi di cucina sana per professionisti, collabora con enti esterni per formazioni scolastiche, del personale e per consulenze in ambito alimentare.

Fourchette verte s'impegna in tal modo a invitare i consumatori ad adottare un regime alimentare più sano e aumentare e migliorare le conoscenze nell'ambito della salute, sia dei consumatori, sia dei professionisti della ristorazione.

Attualmente le strutture ticinesi detentrici del marchio Fourchette verte sono 287 e comprendono nidi dell'infanzia, istituti scolastici, ristoranti, mense aziendali, istituti sociali, cliniche, ospedali e case per anziani.

Per maggiori informazioni
Fourchette verte Ticino
ti@fourchetteverte.ch
Tel. 091 923 22 63
www.fvticino.ch
www.fourchetteverte.ch

La pentola di fagioli

Di Valentina Galli,
responsabile amministrativa
di Fourchette verte Ticino

I legumi sono **semi** commestibili delle piante della famiglia delle leguminose, sono ricchi di carboidrati e fibra, contengono una buona quantità di **proteine** e sono una discreta fonte di sali minerali e vitamine. Come molti altri alimenti vegetali, i legumi contengono anche sostanze che possono comprometterne il valore nutrizionale, interferendo con la digestione e l'assorbimento dei nutrienti specialmente sali minerali, vitamine e proteine. I trattamenti che ne **precedono** il consumo, come l'ammollo, la cottura, la germinazione e la fermentazione, consentono di ridurre queste sostanze (fatta eccezione per la vicina e convicina responsabili del favismo; i soggetti affetti da **favismo** devono *astenersi scrupolosamente* dall'assunzione di fave).

Lavaggio, ammollo e cottura sono i tre passaggi fondamentali per un'ottimale preparazione dei legumi. Vediamoli nel dettaglio.

Controllo e lavaggio: controllare i legumi e lavarli sotto acqua corrente fredda consente di eliminare eventuali scarti di lavorazione (per esempio frammenti di baccello, picciolo), impurità (per es. polvere, ecc.) e i semi inscuriti.

Ammollo: consente di **eliminare** sia gli zuccheri responsabili della flatulenza intestinale sia buona parte delle sostanze "antinutrizionali*" in essi presenti, di **reidratare** i semi e quindi di ridurre il tempo di cottura

e di ottenere un prodotto finito più **morbido**. Un ammollo ottimale richiede un quantitativo di acqua, a temperatura ambiente, di tre volte superiore al peso dei legumi secchi (1 kg di legumi, 3 litri di acqua). L'acqua dell'ammollo non va salata e deve essere **buttata** così come vanno eliminati i semi rimasti in superficie a galleggiare. Le tempistiche variano a seconda del tipo di legume. Le indicazioni si trovano sulla confezione insieme ai tempi di cottura. Per prevenire l'instaurarsi di fermentazioni batteriche, specialmente per i tempi di ammollo lunghi, è consigliabile cambiare 1-2 volte l'acqua di ammollo. Terminato l'ammollo, scolare e **sciacquare** accuratamente con acqua fredda prima di passare alla cottura.

Cottura: deve avvenire partendo da acqua fredda (due volte il volume dei legumi) non salata. Aggiungere il sale a pochi minuti dalla **fine** della cottura consente di evitare l'indurimento della buccia e ottenere un prodotto morbido. Una volta raggiunto il bollore, abbassare la temperatura al fine di proseguire con una cottura lenta più dolce; i legumi devono solo **sobbollire**. In questo modo si evita l'eccessiva perdita di sostanze nutritive. Cuocere tendo coperto e mescolando di tanto in tanto. Per conferire sapore e profumi ai legumi è possibile aggiungere all'acqua di cottura **erbe** aromatiche per esempio, rosmarino e alloro, e un trito di cipolla, carote e sedano.

Tabella: Tempi di cottura e ammollo dei principali legumi secchi.

Legume	Ammollo	Cottura in pentola normale*
Ceci	12-24 h	1-1.5 h
Cicerchie	24 h	1-1.5 h
Fagioli borlotti	12-24 h	1-1.5 h
Fagioli cannellini	12-24 h	1-1.5 h
Fagioli rossi	12-24 h	1-1.5 h
Lenticchie beluga	2 h	30-45 minuti
Lenticchie tutte le altre ¹	6-12 h	30-45 minuti
Lenticchie decorticate	NON necessario	15-25 minuti
Fave	12-24 h	1-1.5 h
Fave decorticate	5 h	40 minuti
Piselli interi	12 h	36-60 minuti
Soia gialla	24 h in frigo	1.5-2 h

* La cottura è calcolata a partire dall'ebollizione, inoltre varia a seconda della dimensione del seme e dal risultato che si vuole ottenere, per esempio, i ceci destinati alla preparazione dell'humus dovranno essere molto morbidi e quindi molto cotti rispetto a quelli che saranno serviti in insalata.

Se si usa la pentola a pressione, il tempo di cottura si riduce, solitamente a metà rispetto a quello consigliato sulla confezione d'acquisto.

¹ l'ammollo pur non essendo necessario, è consigliato per renderle più digeribili e diminuire i tempi di cottura. Se avete evitato il passaggio dell'ammollo, i tempi di cottura si allungheranno.

Ricetta di:
Danilo Notarianni,
cuoco formatore
Fourchette verte Ticino

Polpettone di legumi

Valori nutrizionali:
Vaghi Fabrizio - NutriSalus - Vacallo

Valori nutrizionali:

■ Kcal 350

■ proteine 22 g

■ grassi 4 g

■ fibre 18 g

■ carboidrati 56 g

Ricetta ricchissima di fibra insolubile, fibra difficilmente reperibile negli alimenti e specialmente nutritiva per la flora batterica intestinale.

Ingredienti per 4/5 persone:

- 200 g di fagioli rossi secchi
- 120 g di lenticchie rosse/verdi/gialle secche
- 100 g di carote
- 100 g di cipolla
- 70 g di piselli surgelati
- qb rosmarino tritato
- qb sale fino
- 200 g di patate
- 2 uova
- 30 g di pane grattugiato

Procedimento:

Lavare sotto acqua corrente i fagioli e le lenticchie. Trasferirle nella stessa bacinella ricoperti di abbondante acqua fredda (almeno 1 l o fino a coprirli con 3 cm di acqua) e lasciare riposare per 12 ore. Trascorso il tempo dell'ammollo, scolare, sciacquare e cuocere partendo da acqua fredda per circa 1 ora. Una volta cotti tenerli da parte. In una casseruola, rosolare in un cucchiaino di olio la cipolla e la carota precedentemente tritate, aggiungere i piselli e cuocere per circa 6-7 minuti tenendo coperto. Dopodiché aggiun-

gere le lenticchie, i fagioli, il rosmarino e il sale. Mescolare e lasciare intiepidire.

Lavare, pelare e tagliare le patate a tocchetti e cuocerle in acqua salata. Una volta pronte ridurle in purea.

Successivamente, tritare finemente il composto di legumi, unire le uova, la purea di patata, e mescolare fino a ottenere un composto omogeneo. Foderare uno stampo per cake (25-30 cm) con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato. Trasferire l'impasto nello stampo. Compattare con una spatola, cospargere con il pane grattugiato e cuocere in forno preriscaldato a 220° per 35-40 minuti. Una volta cotto il

polpettone avrà un aspetto croccante fuori e morbido dentro.

Osservazioni:

- *Se si usano le lenticchie decorticate, aggiungerle direttamente (senza l'ammollo) ai fagioli dopo 40 minuti di cottura.
- Completare il pasto con un farinaceo (per esempio riso, orzo, pane integrale) e una porzione di verdura.



Ricetta di:
Odile Rossetti Olami,
dietista presso diabète Genève
Originale: <https://www.d-journal-romand.ch/recette/couscous-aux-legumes/>

Cous cous alle verdure

Valori nutrizionali:
Vaghi Fabrizio - NutriSalus - Vacallo

Valori nutrizionali:

■ Kcal 431

■ proteine 14 g

■ grassi 18 g

■ fibre 14 g

■ carboidrati 49

Ricetta molto equilibrata

Ingredienti per 2 persone:

- 250 g di carote
- 250 g di porri
- 200 g di ceci cotti o in scatola, sciacquati e scolati
- 50 g di couscous medio
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- ½ cipolla
- 1/2cc di brodo vegetale in polvere
- Sale e pepe a piacere

Preparazione:

Lavare e pelare le carote e tagliarle a cubetti. Lavare e tagliare le estremità del porro. Tagliare la parte bianca e tagliarla a cubetti. Aprire le foglie verdi e tagliarle a cubetti.

Far rosolare le cipolle in 2 cucchiaini di olio d'oliva in una padella. Aggiungere le carote e il porro e soffriggere per 2-3 minuti. Aggiungere 5 dl di acqua e il brodo vegetale e cuocere per 20-30 minuti a fuoco medio. Otto minuti prima della fine della cottura delle verdure, aggiungere i ceci alle verdure che stanno sobbollendo.

Versare il couscous in una piccola ciotola.

Far bollire 0,5 dl di acqua*.

Aggiungere un po' di sale e il cuc-

chiaio di olio d'oliva rimanente. Versare il composto sul couscous e coprire immediatamente. Lasciare riposare per 5 minuti. Scoprire il couscous e, con una forchetta, arieggiarlo.

Disporre nei piatti un cucchiaio abbondante di verdure sgocciolate. Disporre il couscous ad anello e aggiungere al centro le verdure rimanenti. Tenere il brodo a parte in una ciotola, che ognuno può aggiungere secondo i propri gusti.

*In genere, per un volume di semola

di couscous si usa lo stesso volume di acqua, ma alcune marche differiscono leggermente e indicano 1,2 volte il volume di acqua per un volume di couscous. Pertanto, è necessario fare affidamento sulla marca di couscous utilizzata.

Nota:

tutte le verdure sono utilizzabili per questa ricetta, a seconda dei gusti e della stagione (zucchine, peperoni, pomodori...).





Gelati alla fragola o al lampone

Valori nutrizionali:
Vaghi Fabrizio - NutriSalus - Vacallo

Valori nutrizionali:

■ Kcal 94 ■ proteine 3 g ■ grassi 4 g ■ fibre 1 g ■ carboidrati 11 g (per porzione)

Ricetta particolarmente ricca di antiossidanti

Ingredienti per 4 gelati:

- 200g di fragole o 150 g di lamponi
- 180 g di yogurt greco normale
- 30 g di zucchero di canna (20 g + 10 g)
- 1 baccello di vaniglia

Preparazione:

In una ciotola, mescolare lo yogurt greco e 20 g di zucchero.

Con un coltello, incidere il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza e grattugiare delicatamente i semi.

Aggiungerli allo yogurt e mescolare bene. Per il gelato alle fragole: lavare, scolare e mondare le fragole. In una terrina, ridurre in purea le fragole, mescolandole prima con i 10 g di zucchero. Portare il composto a ebollizione in una casseruola e cuocere a fuoco medio, mescolando, per 10 minuti. L'obiettivo è ridurre il volume di un buon quarto per concentrare il sapore.

Per il gelato ai lamponi: in una terrina, ridurre in purea i lamponi con lo zucchero.

Dividere la purea di frutta tra gli stampi, quindi aggiungere lo yogurt.

Aggiungere i bastoncini per gelato agli stampi e metterli in freezer per almeno 3 ore.



Ricetta a cura di:

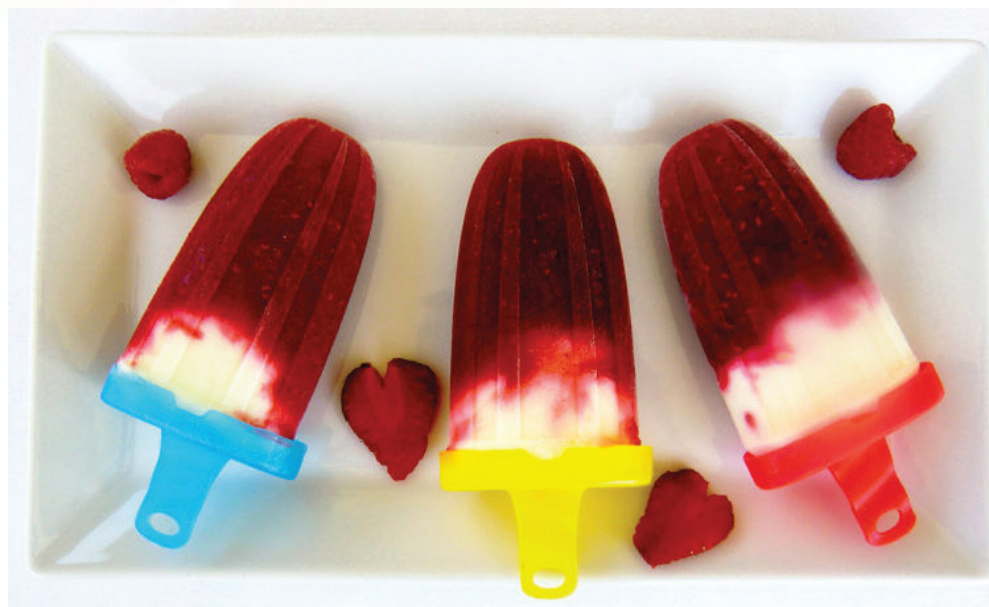
Originale:

<https://www.d-journal-romand.ch/recette/esquimaux-a-la-fraise-ou-a-la-ramboise/>

Adattamento:

Odile Rossetti Olaniyi, dietista presso diabète genève, dell'originale

<http://madame.lefigaro.fr/recettes/glaces-facon-esquimaux-aux-foits-rouges-290618-149537>



Programma attività 13•06•2023 29•11•2023

In questo numero trovate una parte del programma delle prossime attività. Ricordiamo che date e orari possono variare dopo la pubblicazione del giornale. Il **programma** completo e aggiornato è consultabile alla pagina del nostro **sito** internet www.diabeteticino.ch / sezione agenda.

Tutte le proposte sono intese a sostenere e migliorare la cura del vostro diabete. Siamo certi di poter contare sul vostro **appoggio** e sul vostro contributo.
CCP 65-1496-6 /
IBAN CH77 0900 0000 6500 1496 6
Esso diventa indispensabile per permetterci di realizzare tutto il vasto programma che abbiamo previsto.
Vi aspettiamo ai nostri eventi.

Il Comitato

GIUGNO

RIO ABIERTO, MOVIMENTO LIBERO AL PARCO DELLA PACE

Data: **martedì 13 giugno** - Ora: 16:00 - 17:30 Luogo: Locarno

Costo: 10 franchi

Iscrizione: www.calendarpeople.ch

MATTINATA I-N-S-P-I-R-E: RITROVARE LA SORELLANZA

Data: **sabato 17 giugno** - Ora: 09:30 - 13:00 Luogo: Lugano

Costo: 80 franchi, 70 franchi per gli utenti registrati a Calendar People

Iscrizione: www.calendarpeople.ch

GIORNATA MONDIALE DELLO YOGA IN RIVA AL LAGO

Data: **mercoledì 21 giugno** - Ora: 19:30 - 21:00 Luogo: Caslano

Costo: incontro gratuito

Iscrizione: www.calendarpeople.ch

LETTURA MANI, UN CURIOSO PIC NIC AL TRAMONTO

Data: **giovedì 22 giugno** - Ora: 18:45 - 21:00 Luogo: Maroggia

Costo: 40 franchi, 30 franchi per gli utenti registrati a Calendar People

Iscrizione: www.calendarpeople.ch

BAGNO SONORO CON GONG E CAMPANE TIBETANE

Data: **venerdì 23 giugno** - Ora: 20:00 - 21:15 Luogo: Lugano

Costo: 25 franchi, 20 franchi per gli utenti registrati a Calendar People

Iscrizione: www.calendarpeople.ch

LUGLIO

CALENDAR PEOPLE AL FESTIVAL IN GIARDINO: ARTE, MUSICA E CIBO

Data: **mercoledì 5 luglio** - Ora: 18:00 - 21:00 Luogo: Lugano-Figino

Costo: incontro gratuito, consumazione a carico del partecipante

Iscrizione: www.calendarpeople.ch

MEDITAZIONE E APERITIVO BIO NELL'ORTO

Data: **lunedì 10 luglio** - Ora: 19:00 - 21:00 Luogo: Brissago

Costo: 34 franchi, 28 franchi per gli utenti registrati a Calendar People

Iscrizione: www.calendarpeople.ch

THAI CHI AL PARCO CIANI: MENTE CALMA E POSTURA CORRETTA

Data: **giovedì 13 luglio** - Ora: 18:30 - 20:00 Luogo: Lugano

Costo: 15 franchi, 10 franchi per gli utenti registrati a Calendar People

Iscrizione: www.calendarpeople.ch

AGOSTO

FLUIRE AL RITMO DEGLI ZOCCOLI DI CAVALLO, MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA

Data: **martedì 22 agosto** - Ora: 19:00 - 22:00 Luogo: Gudo

Costo: 60 franchi, 48 franchi per gli utenti registrati a Calendar People

Iscrizione: www.calendarpeople.ch

SETTEMBRE

INCONTRO CON IL JIN SHIN JYUTSU, IL POTERE DELLE MANI

Data: **sabato 16 settembre** - Ora: 14:00 - 17:00 Luogo: Muralto

Costo: 45 franchi, 40 franchi per gli utenti registrati a Calendar People

Iscrizione: www.calendarpeople.ch

OTTOBRE

MI FA MALE IL GINOCCHIO: LA SALUTE DELLE ARTICOLAZIONI

Data: **Mercoledì 4 ottobre** - Ora: 15.00 Luogo: Lumino, Sala del Consiglio comunale, via G. Pronzini 1

Costo: gratuito

Iscrizione: ingresso libero

NOVEMBRE

GUIDA SICURA IN TERZA E QUARTA ETÀ

Data: **Mercoledì 29 novembre** - Ora: 14.00

Luogo: Lumino, Sala del Consiglio comunale, via G. Pronzini 1

Costo: gratuito

Iscrizione: ingresso libero

Il programma è in continuo aggiornamento su:

www.diabeteticino.ch

www.calendarpeople.ch

