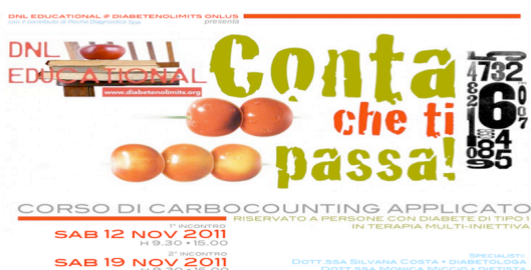


REDAZIONALE "CONTA CHE TI PASSA" • 12/19 NOVEMBRE 2011

- DNL EDUCATIONAL BY DIABETE NO LIMITS ONLUS -



Nelle giornate di sabato 12 e 19 novembre 2011 si è svolto presso il Ristorante Al Company di Vicenza il corso di carbocounting "Conta che ti passa ...", promosso dall'associazione onlus Diabete No limits Onlus con il contributo non condizionato e non condizionante di Roche Diagnostics Italia - Diabetes Care.

L'iniziativa, dedicata a persone con diabete di tipo 1 in terapia multi-iniettiva, ha visto l'adesione di 21

partecipanti, provenienti dalle province di Vicenza, Padova, Verona, Venezia e Treviso, oltre a un limitato numero di accompagnatori e addetti ai lavori a vario titolo coinvolti.

Le sessioni teoriche e le esercitazioni pratiche sono state brillantemente condotte dalla dottoressa Silvana Costa (diabetologa) per l'approfondimento sulla terapia insulinica, e della dottoressa Monica Miccio (dietista/nutrizionista) per le trattazioni su educazione nutrizionale, dieta equilibrata e calcolo dei carboidrati.

Il primo incontro è stato dedicato a educazione nutrizionale e dieta equilibrata, individuazione dei macronutrienti, interpretazione delle tabelle nutrizionali e introduzione alla metodica della conta dei carboidrati: il tutto per dare ai presenti un livello base di consapevolezza e conoscenza nutrizionale.



I partecipanti durante una session teorica

Il secondo appuntamento si è incentrato invece sugli aspetti terapeutici, come la determinazione del rapporto insulina carboidrati, la gestione delle insuline prandiali, l'ottimizzazione della terapia insulinica, la valutazione delle risposte glicemiche ai carboidrati e agli alimenti assunti e l'autocontrollo strutturato. In tal senso, la consegna ai partecipanti di un diario per la raccolta dei dati nutrizionali e metabolici che sono stati alla base dei c.d. "briefing metabolici", tavoli di discussione e approfondimento impostati su casi e situazioni concreti così come emersi dall'analisi dei diari dei partecipanti. Anche il pranzo è stato parte integrante del corso: indicazioni sul conteggio dei carboidrati, analisi bromatologica degli alimenti, stima

delle porzioni e tecniche di valutazione del contenuto di carboidrati hanno preceduto infatti il pasto. In tutte le fasi del corso ampio spazio a domande e puntualizzazioni.



Lo staff "Conta che ti Passa": Silvana Costa & Monica Miccio.

Educare la persona con diabete all'autogestione significa aiutarla a ragionare: l'"uso della testa" rimane, a nostro avviso, il più potente mezzo a disposizione. "Conta che ti passa" è un primo passo in tal senso, un laboratorio di sperimentazione della metodica del "conteggio dei carboidrati", applicata in maniera ragionata e strategica alla terapia insulinica, al regime alimentare, alle risposte glicemiche e agli stili di vita, sviluppando nei partecipanti capacità di autocritica, flessibilità e decisioni rapide ed efficaci.



Esercitazione pratica: porzionatura, stima del peso e della contenuto di cho

Il successo di partecipazione e di contenuti della prima edizione ci ha spinto a lanciare per il 2012 un nuovo appuntamento "Conta che ti passa" che, facendo tesoro di questa positiva esperienza, speriamo ci consentirà di offrire ai futuri partecipanti un'opportunità di conoscenza e miglioramento ancora più utile e preziosa!

Cristian Agnoli, presidente Diabete No Limits Onlus