

CONFERENZA UNITRE “A TAVOLA COL DIABETE”

Ha avuto luogo a Modica presso la Sala conferenze della Fondazione Grimaldi un ulteriore incontro tematico avente per oggetto la salute, promosso ed organizzato dalla locale sede dell'Unitre. “A tavola col diabete” il tema della conferenza. Relatore il dr. Salvatore Burrafato, Diabetologo oltre che Presidente della sede Unitre di Ragusa. E' stato un incontro tanto partecipato quanto interessante. Particolarmente seguita ed apprezzata la relazione del Dr. Burrafato che, dopo il saluto ed una breve introduzione del Presidente, Enzo Cavallo, si è soffermato sul tema riuscendo a richiamare la massima attenzione degli intervenuti. Avviando il suo intervento il Relatore ha sottolineato il rapporto esistente fra il cibo ed ogni malattia, affermando che se non si conosce il cibo non si possono conoscere le malattie. Si è quindi soffermato sull'importanza che ha il cibo sulla salute dell'uomo. “Gli alimenti sono la fonte di energia indispensabile per il regolare funzionamento degli organi. L'insulina è l'ormone che regola il metabolismo dei carboidrati, delle proteine e dei lipidi – ha proseguito il dr. Burrafato - Il diabete si manifesta per carenza di insulina (diabete mellito tipo 1) o per inefficacia dell'insulina (diabete mellito tipo 2 o dell'adulto)”. “Quando l'insulina è poco efficace il pancreas è obbligato a produrne una quantità eccessiva. Nel soggetto sano la produzione normale di insulina è di 30 unità al dì, nel diabete tipo 2 la produzione è intorno a 114-120 unità al dì. Questo fenomeno si chiama insulino-resistenza che è favorita dalla sedentarietà, dall'uso di farmaci steroidei, dallo stress e dal cattivo cibo ovvero gli zuccheri, le farine raffinate, il cibo animale (latte, carne, ecc.). Gli alimenti più utili per il diabete – ha concluso il Relatore - sono i cibi naturali non trattati ad alto contenuto di fibre come i cereali integrali in chicchi, le farine integrali, i legumi, le verdure a foglia verde, le crucifere, gli ortaggi, la frutta non molto dolce e i dolcificanti non nocivi (stevia, cannella, ecc.). Gli alimenti più problematici sono le bibite dolci, i soft drink, gelati, dolci, pasticceria, patate, riso bianco, farina bianca, ecc.” A conclusione della sua Relazione il dr. Burrafato ha risposto alle tante domande formulate dai presenti nel corso di un nutrito dibattito che ha ulteriormente qualificato l'incontro.

