

## Un corso di cucina per i diabetici con il Cfp e l'ospedale Sant'Anna

Qual è l'alimentazione migliore per una persona affetta da diabete? I segreti per cucinare piatti sani e allo stesso tempo gustosi si possono scoprire frequentando "Il piacere in cucina", iniziativa organizzata dal Centro di Formazione Professionale (Cfp) di Como in collaborazione con l'Associazione Diabetici di Como, l'Associazione Provinciale Cuochi e i diabetologi dell'ospedale Sant'Anna.

«Il ruolo fondamentale della dieta nella gestione del diabetico e del suo autocontrollo - spiega **Giuseppe Carrano**, diabetologo del Sant'Anna - è indiscusso. Si tratta a tutti gli effetti di una terapia. Bisogna partire dalle abitudini alimentari del paziente e il suo stile di vita, valorizzando i comportamenti più coerenti con le esigenze del metabolismo non senza una corretta



Cuochi in azione al Centro di formazione professionale di via Bellinzona

attività fisica». Fare dell'alimentazione una dietoterapia significa modificare le abitudini alimentari, adottando scelte adeguate dei nutrienti in termini quali/quantitativi, integrandole con cambiamenti dello stile di vita e promozione dell'attività fisica. L'approccio ideale è sempre partire dalle abitudini alimentari della persona e del suo stile di vita, valorizzando le abitudini più coerenti con le esigenze del metabolismo e rendendo meno frequenti le abitudini meno adeguate.

Il corso, giunto alla terza edizione e aperto ai pazienti e ai loro familiari, si articola su tre lezioni (6, 13 e 20 maggio) e si concluderà con una cena. Per prenotazioni e informazioni: [www.cfpcomo.com](http://www.cfpcomo.com), telefonando allo 031/571055 (int. 223), oppure inviando una email a [eventi@cfpcomo.com](mailto:eventi@cfpcomo.com).

La prenotazione è obbligatoria, il costo di 10 euro a lezione (20 euro invece per la serata conclusiva con cena "a tavola", durante la quale i convitati potranno degustare il menu elaborato dagli chef e dagli allievi del Cfp). ■ M. Sad.