

14 novembre: si celebra la giornata mondiale del diabete.

Leggi l'approfondimento all'interno per capire cos'è e sfatare i falsi miti più comuni.

BLACK FRIDAY

È il giorno delle occasioni imperdibili per gli amanti dello shopping, stiamo parlando del **Black Friday**, che si svolge all'indomani del giorno del ringraziamento. Tutti andiamo alla caccia di occasioni, ma ci siamo mai chiesti perché si chiama così? Scopriamolo insieme nell'articolo all'interno!



A TAVOLA CON IL FARMACISTA

"A tavola con il farmacista" è la nuova rubrica che ci insegna a consumare cibo e acqua consapevolmente, inserendoli all'interno di una dieta equilibrata e salutare. Scopri di più nell'ultima pagina!



Giornata mondiale del diabete

Il 14 novembre si celebra in tutto il mondo la **Giornata mondiale del diabete**, organizzata per sensibilizzare e informare l'opinione pubblica su questa patologia che - secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) - è in continuo aumento.

COS'È IL DIABETE

Il diabete è una malattia metabolica cronica caratterizzata da elevati livelli di glucosio nel sangue che nel tempo può compromettere i vasi sanguigni, il cuore, gli occhi e i reni.

Il diabete si classifica in:

Diabete di tipo 1 (insulino dipendente)

Insorge in genere nell'adolescenza e nell'infanzia; il pancreas non produce insulina a causa della distruzione delle cellule β che producono questo ormone.

Diabete di tipo 2 (non insulino dipendente)

Questa è la forma più comune, la causa è ancora ignota, anche se è certo che implichi difetti di secrezione insulinica quasi sempre con un importante contributo da parte dell'insulino-resistenza. I fattori che concorrono sono familiarità, alimentazione e obesità.



Sfatiamo false credenze sul diabete, VERO O FALSO?



1. Se non mangio pane e pasta posso evitare di prendere i farmaci per il diabete.



VERO



FALSO

3. Seguire la dieta mediterranea, ricca di alimenti vegetali e legumi è indicata in caso di diabete.



VERO



FALSO

2. I rimedi naturali possono curare il diabete.



VERO



FALSO

4. Svolgere attività fisica con costanza è indicato nella cura e nella prevenzione del diabete.



VERO



FALSO

Soluzioni nel retro.

I nostri servizi

Anche per questo mese solo nelle farmacie aderenti potrai monitorare gratuitamente i tuoi

VALORI DI GLICEMIA!

SCOPRI DI PIÙ



Black Friday



ORIGINE E STORIA DEL BLACK FRIDAY

È il giorno delle occasioni imperdibili, il momento più atteso da ogni vero amante dello shopping: il **Black Friday**. Questa giornata, che si svolge ogni anno **all'indomani del giorno del Ringraziamento**, apre le danze allo shopping natalizio. Le sue origini risalgono a più di 100 anni fa: era il **1924 e i grandi magazzini Macy's proposero sconti mai visti prima**, in grado di richiamare migliaia di persone sebbene fosse **venerdì**, un giorno lavorativo. Successivamente l'idea fu riproposta da sempre più negozi sino ad affermarsi, diversi anni dopo, come l'evento che è oggi.

L'etimologia del nome "venerdì nero" segue due distinte scuole di pensiero.

Da un lato l'associazione al colore nero sembrerebbe far riferimento ai **registri contabili** che, un tempo, venivano compilati a penna ricorrendo all'inchiostro rosso in caso di conti in perdita, al nero per i conti in attivo. In occasione del Black Friday, con i grandi incassi registrati, i conti venivano riportati rigorosamente in nero.

Un'altra teoria lega l'**origine del nome alla città di Philadelphia**: sono gli **anni '60 e le orde di consumatori in fila** per lo shopping congestionarono la città. L'utilizzo del colore nero sarebbe, quindi, riferito al traffico.

Questa versione ha, però, anche una variante legata alla stessa città ma **nell'anno successivo: l'affluenza di tifosi** che assistette alla partita di football tra esercito e marina bloccò la città costringendo gli agenti di polizia a turni lunghissimi. Secondo questa ricostruzione furono loro ad utilizzare, per la prima volta, l'espressione "venerdì nero".



HAPPY HALLOWEEN



A tavola con il farmacista

TRA SALUTE E SOSTENIBILITÀ

Le scelte alimentari che compiamo non sono mai banali, cosa mangiamo e quanto cibo sprechiamo impattano sulla salute nostra e del pianeta. Intervenire sul cibo, infatti, è ormai considerato un pilastro fondamentale anche nella tutela dell'ambiente per ridurre l'emissione di anidride carbonica e tutelare le riserve idriche.

I pilastri per una dieta salutare per noi e per il pianeta si possono riassumere nella seguente tabella:

- ✓ maggior consumo di **verdura**;
- ✓ maggior consumo di **frutta fresca e secca**;
- ✓ maggior consumo di **legumi**;
- ✓ minor consumo di **proteine animali**, in particolare carni rosse e processate;
- ✓ consumo di **cereali**, meglio se integrali.



Questo tipo di alimentazione, che possiamo riassumere come dieta mediterranea, rappresenta una scelta sostenibile per l'ambiente perché fortunatamente gli alimenti a più basso impatto ambientale sono anche quelli che maggiormente tutelano la nostra salute.

Seguire una dieta equilibrata ricca di vegetali e povera di carne riveste un ruolo fondamentale nella prevenzione di numerose malattie croniche, tra cui il diabete, l'obesità, le malattie cardiache e altre ancora.

Inoltre, **ognuno di noi può contribuire con semplici azioni quotidiane a ridurre lo spreco alimentare**, ad esempio controllando le scadenze, acquistando il necessario e magari imparando a riutilizzare in chiave creativa gli avanzi di cibo.

Cucinare più spesso i legumi, magari uniti ad una fonte di carboidrati, è un modo per mangiare sano e sostenibile. La loro coltivazione richiede meno acqua e produce minori emissioni di carbonio rispetto alla produzione di carne, contribuendo alla sostenibilità ambientale.

Lo sapevi che..?

Le lenticchie sono una fonte eccellente di proteine vegetali, fibre, vitamine del gruppo B, ferro, folati e minerali essenziali. Questi piccoli legumi sono noti per favorire la digestione, sostenere la salute cardiaca e, grazie al loro basso indice glicemico (GI), risultano utili nella prevenzione del diabete.

SCANSIONA IL QR CODE
PER SCOPRIRE UNA RICETTA SUPER SANA!



SOLUZIONI "Sfatiamo false credenze sul diabete, vero o falso?"

1 - FALSO, come indicato anche dall'Istituto Superiore di Sanità, l'alimentazione riveste un ruolo centrale nella prevenzione e nella terapia del diabete mellito ma non possono sostituire la prescrizione del medico. 2 - FALSO, la terapia farmacologica, quando ritenuta necessaria dallo specialista diabetologo dopo gli accertamenti, non può essere sostituita dai prodotti naturali. 3 - VERO, i legumi, per esempio, riducono l'assorbimento degli zuccheri e agiscono positivamente sulla glicemia riducendo i picchi iperglicemici che possono condurre allo sviluppo di complicanze vascolari e circolatorie in particolar modo nel diabete di tipo 2. 4 - VERO, l'esercizio fisico migliora la sensibilità insulinica e contribuisce in modo significativo alla prevenzione del diabete tipo 2.