



Alessandra Corona

I MARATONETI DELLA PIZZA

26 giugno 2020

DIRETTA LIVE FACEBOOK, h. 18



Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

ValueRelations®



1 CHI SONO

2 CHE COSA FACCIO



Slide 2.mp4

3 QUANDO HO INIZIATO

4 DOVE COMUNICO

5 COME

Mi chiamo Alessandra Corona, ho 30 anni e sono una persona con Diabete di tipo 1 dall'età di 18 anni. Sono Dott.ssa in Scienze dell'Architettura e Content Creator.

Condivido la mia passione per la cucina salutare attraverso foto e video. Frequento corsi di cucina amatoriale. Nelle ricette utilizzo il metodo della conta dei CHO.

L'amore per la cucina è iniziato quando ero piccina e persiste tutt'oggi, al di là del tempo, e nonostante la patologia.

Principalmente su Instagram. In realtà, ovunque ci sia un interlocutore interessato ed ingredienti a disposizione!

Ve lo racconto attraverso la mia fiaba <<Il corpo è un'aula>>.

la magia degli ingredienti



l'atto creativo



6 PERCHÈ

La mia attitudine alla cucina

Padroneggiare il limite del Diabete di Tipo 1

la paura della glicemia



sentire un profondo
collegamento con ogni cosa



Vedere con occhi famelici di sapere

Il mio approccio alla pizza

Ma devo rinunciare davvero a prepararla e poi
assaporarla?

OSSERVO

Indugio sulla pietanza per
imparare a conoscere (ed
utilizzare) i migliori ingredienti
per la mia salute.

CONSULTO

le tabelle dei valori
nutrizionali.

QUANTIFICO

Utilizzando il metodo della conta
dei carboidrati.

IPOTIZZO

Quale impatto avrà
questo impasto sulla
mia glicemia, nelle
ore successive al
pasto?

Sperimento sempre e
riprovo...anche se
fallisco!

MANGIO!

Nuovo giro, nuova
glicemia!

I Maratoneti della Pizza

Scopriamo metaforicamente chi sono

**IL
CARBOIDRATO
SEMPLICE**



È il maratoneta
più veloce.
Arriva al
traguardo dopo
soli 5 minuti!

**IL
CARBOIDRATO
COMPLESSO**



Parte con un
piccolo peso
sulle spalle e
arriva al
traguardo 20
minuti dopo.

LA PROTEINA



Parte con un
peso medio
sulle spalle, e
arriva al
traguardo dalle
2 alle 4 ore
dopo.

IL GRASSO



È il maratoneta
col peso
maggiore sulle
spalle. Taglia il
traguardo dalle
6 alle 8 ore
dopo.

Ci sono altri maratoni che tagliano il traguardo...

...vediamoli subito!!



0 La bellezza collaterale

Informazioni utili al controllo glicemico

Le fasi - le basi

AMORE

la magia degli ingredienti

SCELTA DELLA FARINA

Quali scegliere e cosa controllare.

AMORE

TEMPO

l'atto demiurgico

L'IDRATAZIONE E TEMPO D'IMPASTO

Fondamentale per la formazione della maglia glutinica.

TEMPO

l'attesa, la pazienza

LA LIEVITAZIONE

Deve avvenire a temperatura controllata.

TEMERE IL FALLIMENTO

L'importanza della conta dei CHO!

NUTRIRE, DIGERIRE, RIMUOVERE

Superare la paura della glicemia dopo la pizza.

AMORE

TEMERE IL FALLIMENTO

portare a compimento

IL TRATTAMENTO TERMICO

Meglio forno elettrico o forno a legna?

AMORE

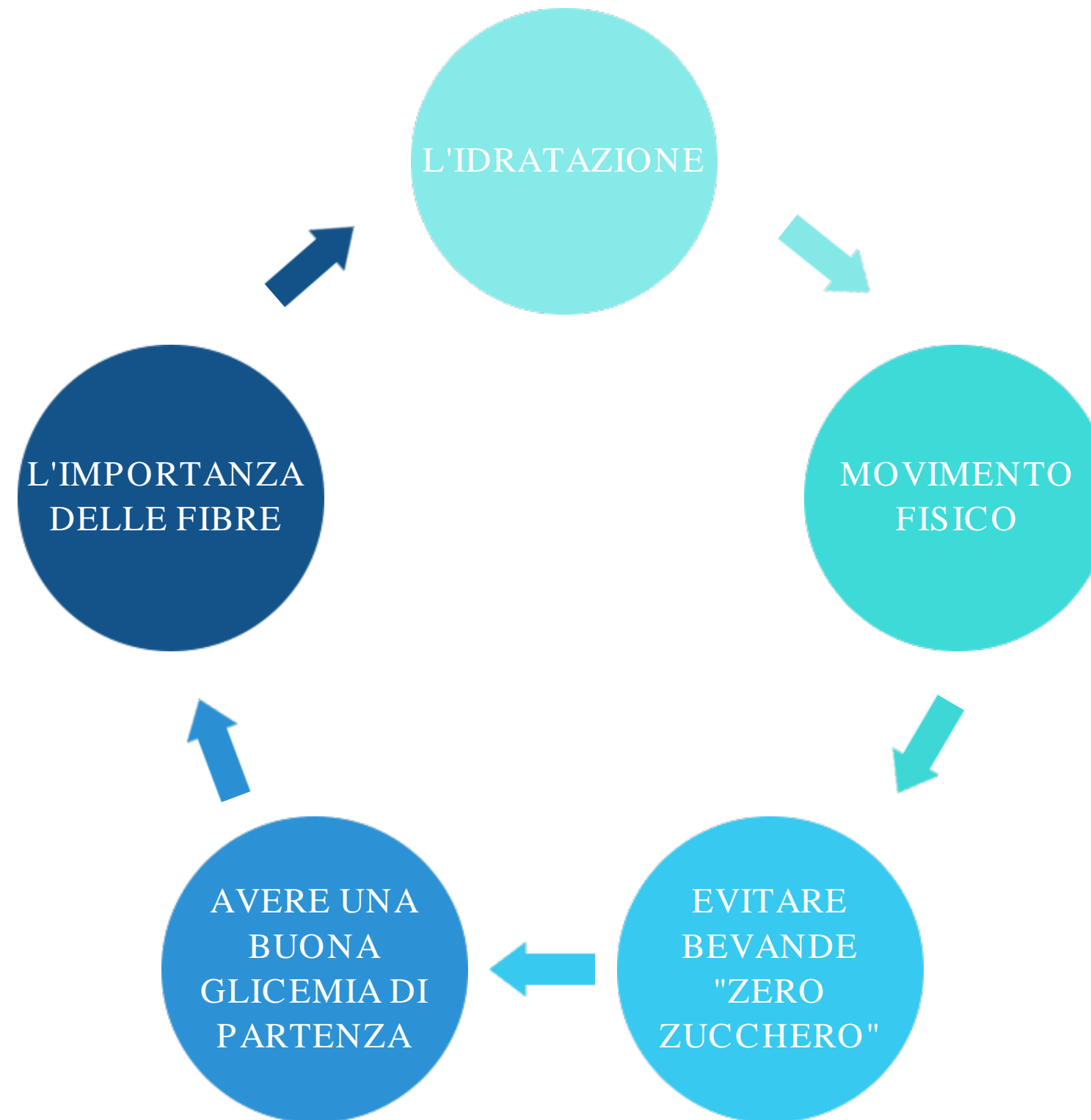
l'atto creativo

LA SCELTA DEI CONDIMENTI

Divertirsi nell'accostare i vari ingredienti

Informazioni utili al controllo glicemico

Suggerimenti utili!



La mia pizza Napoletana con 25 h di lievitazione

80 CHO su un panetto da 200 g

AMORE

la magia degli ingredienti

SCELTA DELLA FARINA

Farina di Tipo 2 e Farina
Integrale

01

AMORE

TEMPO

l'atto demiurgico

IDRATAZIONE E TEMPO D'IMPASTO

Idratazione al 65% .
Impastare per 20 min.

02

TEMPO

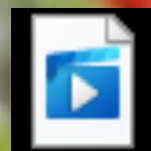
l'attesa, la pazienza

LA LIEVITAZIONE

Lievito di birra fresco.
Lievitazione 1 h fuori dal
frigo, 20 h in frigorifero a
4°C, 4 h fuori dal frigo a
temperatura ambiente.

03

Pizza



prima parte.mp4

ISPIRATA DA DAVIDE CIVITIELLO

Versione rivisitata

Conta dei CHO

DOMANDE

FB: Alessandra Corona

IG: miss_alcrown

email: alessandra.corona28@gmail.com



Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP



Seconda Parte.mp4

Stagliamenti

Dividiamo l'impasto
Ogni panetto pesa di 200 g
Un panetto contiene circa 80 CHO

AMORE

l'Atto creativo

LA SCELTA DEL
CONDIMENTO

Accostare i diversi
ingredienti

04

AMORE TEMERE IL
FALLIMENTO

Portare a compimento

IL TRATTAMENTO
TERMICO

Meglio forno elettrico o
forno a legna?

05

TEMERE IL
FALLIMENTO

L'importanza della conta dei
CHO!

NUTRIRE,
DIGERIRE,
RIMUOVERE

Superare la paura della
glicemia dopo la pizza. Il
grafico è come un cuore
pulsante: ogni valore
(anche il più brutto) è un
invito a riprovare! Il
grafico è testimone di
vita vissuta!

06

AMORE

Guacamole, datterino, tonno
affumicato, scalogno



L'atto creativo
La scelta del condimento



Burrata, Prosciutto San
Daniele, datterino, basilico

Ricotta di capra, funghi,
pomodoro secco, timo, crema
di mirto



AMORE

L'atto creativo

La scelta del condimento

Fichi neri, gorgonzola,
gherigli di noce, aceto
balsamico



"Bolle mille bolle blu,
che volanooo.."



AMORE TEMERE IL
FALLIMENTO

Portare a compimento
Il trattamento termico

Forno a legna,
400°C per circa 3 minuti

Forno elettrico: il panetto deve
essere steso sottile.



Forno statico, 250°C per circa 8 minuti

TEMERE IL FALLIMENTO

Nutrirsi, digerire, rimuovere

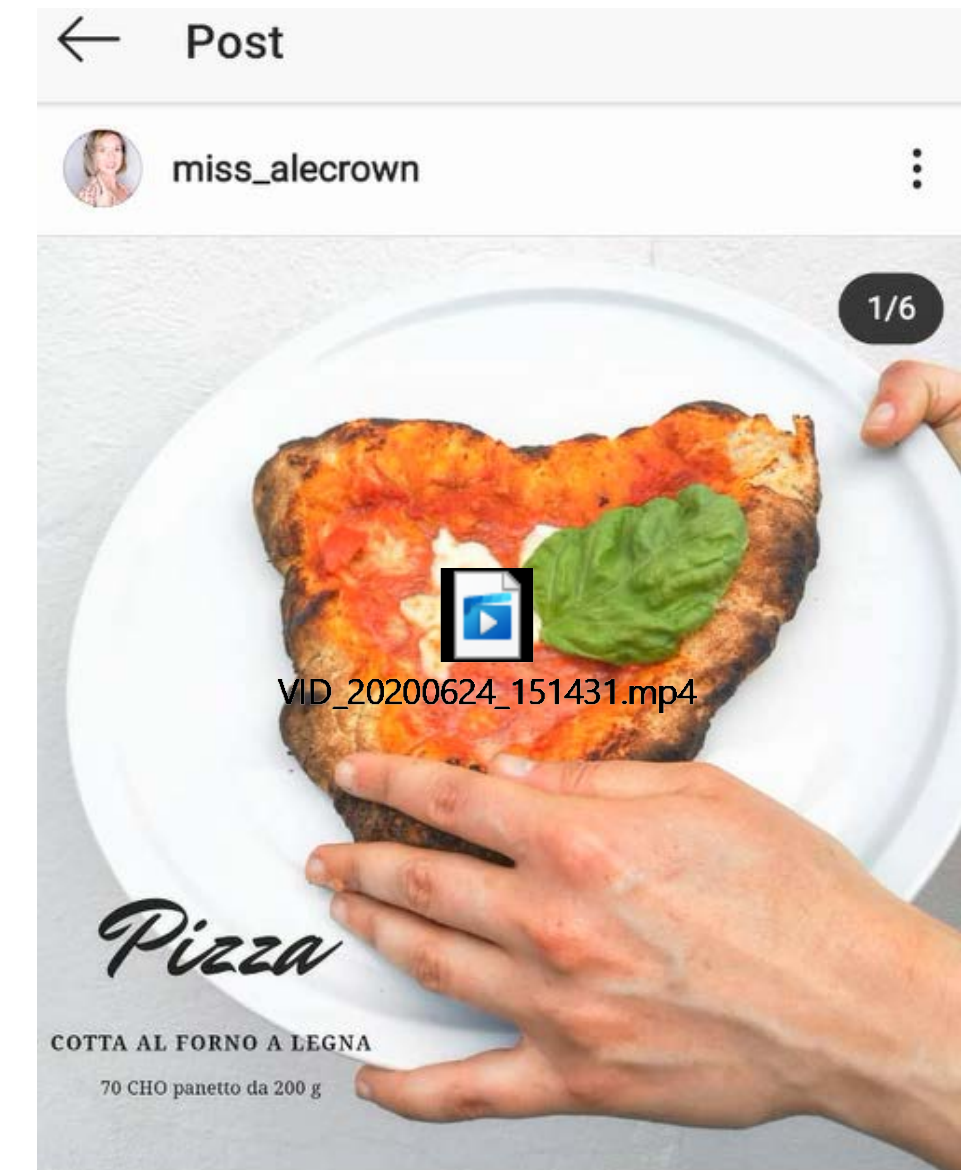
Superare la paura della glicemia dopo la pizza.



6,2%

(44 mmol/mol)

Dati riguardanti 78 dei 90 giorni



Visualizza i dati statistici

Promuovi



Piace a michele_tipo1 e altre persone

miss_alecrown 🍕 Pizza fatta in casa 🍕

|...altro

Visualizza tutti e 58 i commenti

— 0 *La bellezza collaterale*
Il profondo collegamento ad ogni cosa

*Buon appetito da
me e mamma!*

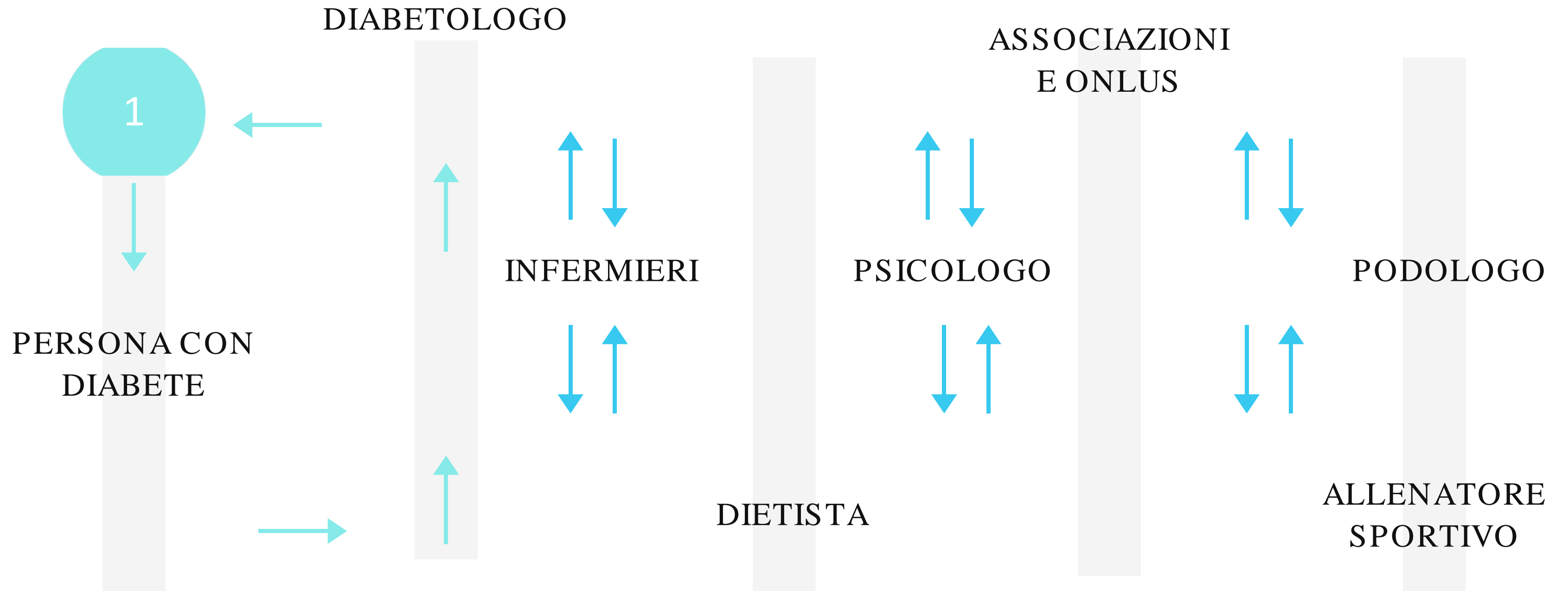


Family.mp4



I maratoni al traguardo

L'importanza del team multidisciplinare



La mia speranza

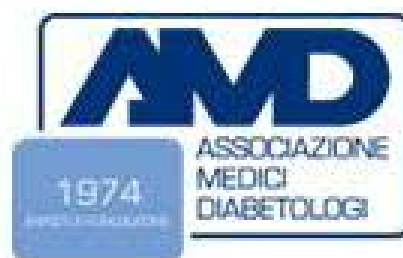
Il mio motto è <<cucina e sentimento>>. Condivido la mia vita per motivare gli altri e vedere - un giorno - realizzato il mio sogno: sempre più persona con Diabete che sperimentano in cucina, assaporano il pasto a cuor sereno, e vivono felici!

DOMANDE

FB: Alessandra Corona

IG: miss_alcrown

email: alessandra.corona28@gmail.com



Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP



Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP



COMITATO SCIENTIFICO

Giacomo Vespasiani, Natalia Visalli,
Massimiliano Petrelli, Ivana Rabbone, Salvatore Cannavò



Seguici su
Associazione Medici Diabetologi AMD
Fondazione Diabete Ricerca Onlus
Società Italiana di Endocrinologia
SIEDP Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica