

En realitat, la dieta ideal per un diabètic és la mateixa que hauria de realitzar la població general per mantenir-se en bon estat de salut.

En primer lloc es tracta que el diabètic mantingui o assoleixi el seu pes ideal. La dieta haurà de ser baixa en grasses, normal en proteïnes i normal o lleugerament augmentada en sucres. Pel que fa als sucres cal diferenciar entre "refinats", d'absorció ràpida i "complexos", rics en fibra i d'absorció lenta. Per exemple, els dolços, el sucre de taula i les melmelades, contenen sucres d'absorció ràpida, és a dir, que eleven els nivells sanguinis de sucre en molt

poc temps. Aquest tipus d'aliments haurien d'evitar-se. Per altra banda, les patates, l'arròs, les verdures i les llegums contenen sucres complexos d'absorció lenta, recomanables per als diabètics en la quantitat adequada.

La distribució dels àpats és important per a tots els diabètics, però especialment per els que s'injecten insulina. Com a norma general caldria fer almenys cinc preses d'aliments al dia tractant de fer-les coincidir amb els moments d'efecte màxim de la insulina.

c) L'exercici físic

Existeixen diferències individuals en la sensibilitat a la insulina, la qual cosa significa que un diabètic pot

necessitar més o menys insulina que un altre per aconseguir el mateix efecte. L'exercici físic, ja sigui per treball manual o per esport, augmenta la sensibilitat a la insulina, per això els diabètics requereixen menys insulina (o més aliment) quan fan exercici que en repòs. No hi ha cap problema per participar en la major part dels esports si la diabetis està raonablement ben controlada i es prenen les precaucions adequades. Quan es practica un exercici que no és rutinari, sobretot si és molt intens, probablement cal afegir 10-15g de carbohidrats cada 30-45 minuts.

Carles Pernal

Agenda Cultural

Festa Major d'hivern

Divendres 27

18 h.: Tallers de circ i malabars per a joves. Taller de Rol
Lloc: Casal del Jove "El Cofre"
Organitza: El Cofre

19 h.: Exposició "Exili i deportació", d'amics de Mathausen
Lloc: Casa de la Vila

20 h.: Inauguració de la Seu de l'Arxiu de la Memòria Popular de la Roca del Vallès. Inauguració de l'exposició de fotografies històriques del municipi de la Roca.
Lloc: Can Torrents
Organitza: Arxiu de la Memòria

Dissabte 28

10 h.: Arribada i recepció dels 10 finalistes del 1r Premi "Romà Planas i Miró"
Lloc: Can Torrents
Organitza: Arxiu de la Memòria

De 10 h. a 14 h.: 2a Fira al carrer de



Sant Sadurní, de productes artesans i productes de la Roca
Lloc: plaça de l'Era

11 h.: Animació infantil amb Ramon Roma
Lloc: plaça de l'Era

12 h.: Entrega del 1r Premi "Romà Planas i Miró" de memòries
Lloc: IES la Roca
Organitza: Arxiu de la Memòria

4 h.: Bici-xocolatada
Sortida: Local de la Xiruca
Organitza: Esplai la Xiruca

5 h.: Exhibició de Quads
Lloc: plaça St. Jordi
Organitza: Amics dels Quads

6 h.: Tallers per a joves. Taller de tatuatges amb Henna
Lloc: Casal del Jove "El Cofre"
Organitza: El Cofre

7 h.: Birra-Crucis
Sortida: plaça de l'Era

Organitza: Penya Birra-Crucis

11 h.: Ball de nit amb el conjunt "Els Brillants"
Lloc: Nau núm. 5
Organitza: Comissió de Festes de la Roca-centre

11 h.: Concert de rock
Lloc: antic escorxador
Organitza: Associació Cultural de Joves de la Roca

Diumenge 30

9:30 h.: Cursa de Mountain Bike (nivell mitjà-alt)
Sortida: plaça de l'Era
Organitza: La Roca en bike

12 h.: Missa celebrada pel M.I. Dr. Joan Guiteres Vilanova, President DEAM de l' Excel·lentíssim Capítol Catedral
Lloc: església de Sant Sadurní

13 h.: Exhibició de motos antigues
Lloc: plaça de l'Era

Crítica de teatre

Baralles de mare i filla

Preu: de 2000 a 2600 pessetes
Lloc: Teatre Villarroel
Carrer Villarroel, 87
Barcelona
Tel.: 93-451.17.11



"La reina de bellesa de Leenane", és una obra escrita per Martin McDonagh. La història explica una relació tensa entre Mag Folan (Montserrat Carulla) i la seva filla Maureen (Vicky Peña), mare i filla en la ficció i la realitat. Àlex Casanovas té el paper de Pate Dooley, que fa que es facin propícies algunes situacions tenses. El quart personatge

és Ray Dooley (Jacob Torres), que explica i tanca alguns termes del relat principal.

És una obra plena de pors, misèries, esperances i frustracions. Dirigida per Mario Gas i estrenada el 22 d'octubre al Teatre Villarroel.

Anna Martínez