



# Diabaino News

Anno IV - numero 4

Ottobre -Dicembre 2007

Tariffa a regime libero- Poste italiane spedizione in A. P. 70%  
Autorizzazione DCB/RC/113/2005 valida dal 29/07/2005

## Uniti per il Diabete



(web image)



## Cartoline da un'associazione

**Uniti per il Diabete**



(web image)

**Uniti si può. Tutti insieme si può alleviare le sofferenze del mondo. Anche quelle di chi lotta con il diabete. Come la Diabaino, che lo fa con un sorriso.**

**Obiettivo su...**

- 3** L'editoriale
- 4** Cartoline da un'associazione
- 6** Da Belvedere...
- 7** Giornata mondiale del diabete
- 15** Diete a confronto
- 20** Convegno AMD - SID
- 21** "Uniti per il Diabete"

## **Le Rubriche di Diabaino News**

- 6** L'angolo della freddura
- 8** Sostieni la Diabaino
- 9** Prendiamolo per la gola
- 10** L'universo delle Stars
- 13** Notizie dal mondo
- 16** Una sana alimentazione...

**La "Regata" Diabaino**



**1 1**

### **Diabaino News**

Periodico Trimestrale specializzato edito dall'associazione FAND CALABRIA Diabaino vip-vip dello Stretto  
Aut. Trib. Di Reggio Calabria n°9 del 19/12 /2003

**Direttore responsabile**  
Antonino Minoliti

**Redazione**  
Mariantonella Ferraro, Maria Cristina Scullino, Gabriella Violi, Pasquale Zumbo

**Redazione scientifica**  
Mariantonella Ferraro, Eros Barantani, Alessio Rosato, Gabriella Violi,  
Giuseppe Picicelli, Giovanni De Caridi, Luigia Milano, Alberto Salvadori, Concetta Irace

**Progetto grafico**  
M. Cristina Scullino, Pasquale Zumbo

**Stampa**  
Officina Grafica srl - via Matteotti 4 - Villa S. Giovanni

# Un libro, una storia: la Diabaino

In questi giorni la sanità calabrese è sotto accusa, ci siamo convinti anche noi che è la pecora nera d'Italia. Tutta la Sanità? Anche quella che viene realizzata sul territorio? Anche l'assistenza alla persona con condizioni croniche?

Sono felice di dire che non è così. La sanità in Calabria, per quello che riguarda le malattie croniche, raggiunge dei livelli di eccellenza. Pochi sanno che la provincia di Reggio Calabria vanta il record italiano dell'associazionismo: ben sette sodalizi fra persone con diabete, tutti creati con la attiva collaborazione dei rispettivi team diabetologici.

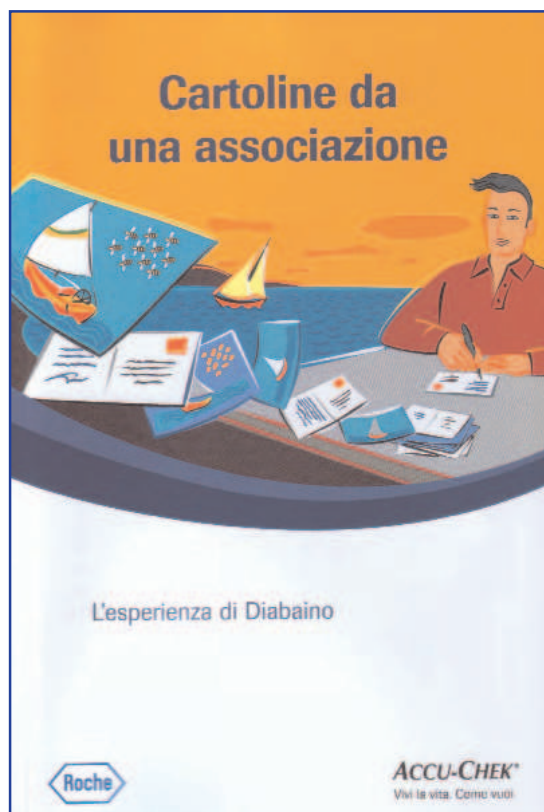
A una di queste associazioni Diabaino è stato dedicato un libro. Roche Diabetes Care che affianca alla sua attività farmaceutica una ricca attività editoriale, ha deciso di dedicare un volume alla nostra esperienza, ci ha affiancato un giornalista che per un anno ci ha seguiti, intervistati, rispecchiati in questo libro.

Si tratta credo di un riconoscimento dovuto non a noi ma alla straordinaria ricchezza, fertilità, adeguatezza e flessibilità del modello calabrese di sanità territoriale. Se vi è merito lo rivolgiamo a chi di dovere: cittadini, volontari e decisori.

Questo libro che oggi presentiamo si intitola Cartoline da una associazione si chiama, perché le cartoline invitano a guardare quello che sta vedendo chi la invia, la cartolina implica una nostalgia e un invito: vorrei che tu fossi qui con me a vedere quello che io vedo.

Noi invieremo questo libro a tutte le 250 associa-

zioni italiane, a tutti i 700 centri di diabetologia. Perché siamo d'accordo con Roche Diabetes Care, l'associazionismo è in una fase di stasi, di ripetizione, le iniziative ci sono ma sono sempre le stesse, stereotipate, il ricambio è scarso, la collaborazione con i medici è scarsa.



La nostra esperienza tradisce quasi ogni regola scritta e non scritta dell'associazionismo: dal campo scuola al rapporto con il Team, dal dialogo con l'ente regionale al finanziamento... ogni cosa Diabaino la fa diversa e dopo qualche anno la rifa in un modo ancora differente.. Questo libro affronta sistematicamente tema per tema come Diabaino affronta la questione, come la affronta nel 2007 perché magari in futuro sarà diverso.

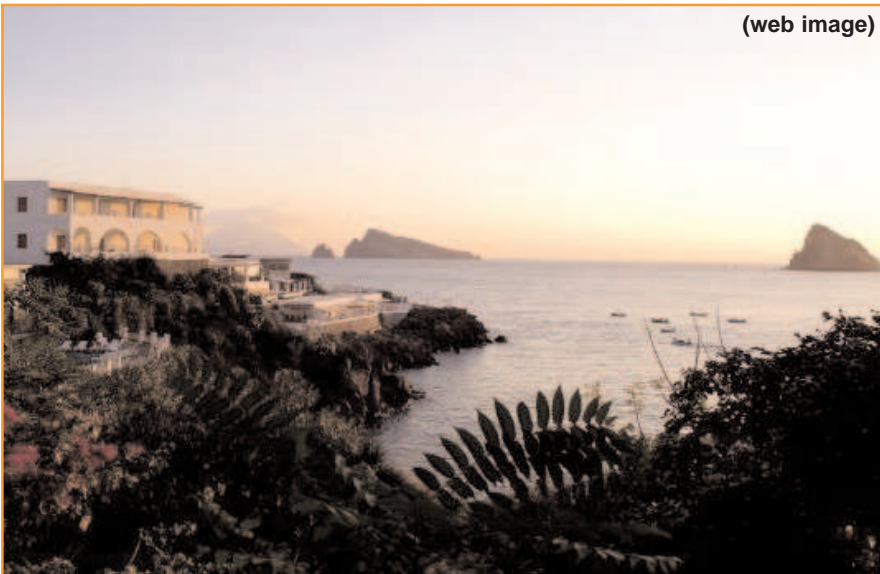
Non riteniamo di essere un modello, molte delle cose che abbiamo fatto sono legate alla situazione locale, ricca di spunti, risorse e anche di ostacoli che, si sa, aguzzano l'ingegno. Molto lo si deve alle singole persone: ai soci e a chi ci ha aiutato da fuori. Ma pensiamo che ogni associazione, ogni Centro possa

nella sua autonomia cogliere almeno un suggerimento. Dire, anche noi questa cosa la potremmo fare così o perlomeno chiedersi. Noi facciamo diversamente, ma è giusto. Insomma con questo libro Diabaino vuole mettere una pulce nell'orecchio a tutte le persone di buona volontà, anzi... una ape nell'orecchio.

**Mariantonella Ferraro**

# Cartoline da una associazione

"Perché un libro sulla Diabaino? Perché ha spezzato tutte le regole comuni alle associazioni che si occupano di diabete". Parole e musica di Alberto Pattono, giornalista della rivista specializzata Modus e del sito Modusonline.it. Sì, perché, per conto della Roche, il nostro amico reporter ha scritto un libro proprio sulla nostra associazione. E per farlo ha partecipato al soggiorno di P a n a r e a , approfittando della presenza di tutte le api per fare un mare di interviste. "Conosco abbastanza bene questo



(web image)

tipo di associazione e la Diabaino, quasi per ogni aspetto, fa le cose in modo diverso - spiega Pattono -. Per questo credo sia interessante per i dirigenti delle altre associazioni, per i medici, per le persone di buona volontà, apprendere cosa fa la Diabaino. Certo, poi bisogna incontrarla per capire davvero, ma è un inizio". Un libro che racconta, dunque, il modo di fare della nostra associazione. Dai soggiorni educativi, al rapporto tra medici e pazienti, tutto è stato utilizzato per dare spunti e suggerimenti utili al mondo del diabete. "Spero che possa aiutare a variare l'approccio a questa malattia e - prosegue il giornalista -, perché no, trarne gioia. Perché non solo i medici ma anche le associazioni che sono stanche, demotivate, hanno bisogno di uno stimolo ad andare avanti". Quindi è sta una buona l'idea? Pattono conferma. "La Roche Diabetes Care è attenta anche all'evoluzione del mondo associativo e questo libro ne è la testimonianza. Io credo che questo libro possa interessare associazioni, team e solo in parte ai pazienti. L'obiettivo è questo. Ho evidenziato ogni aspetto: il rapporto con la politica, i genitori, il volontariato, i tutor, i campi

scuola... Ho raccontato, citando soprattutto la dottoressa Ferraro e il presidente Gabriella Violi, che cosa pensa la Diabaino su questi temi, come li affronta". Ma protagonisti del volume sono anche i soci della Diabaino. Sì, perché una parte del libro

è dedicata alla storia dell'associazione. "Ho inserito dei piccoli aneddoti in 33 box, tanti quanti gli anni di Cristo. Piccoli frammenti di storia, una parte che interesserà soprattutto i soci che ameranno ritrovarsi tra quelle pagine". Ma un giornalista specializzato quale Pattono

che rapporto ha con il diabete? "Non ce l'ho, ma ammiro molto come il diabete insegna ad amministrare se stessi - chiarisce -, a non sprecare le proprie energie, ad essere protagonisti. È una malattia filosofica. Ti costringe ad avere un rapporto attivo e responsabile con essa". A questo punto, il giornalista di Modus fa una chiosa sulla situazione della diabetologia. "Questo è un settore di frontiera, dove la medicina tradizionale incontra i suoi limiti, adatta alle malattie acute ma che non sa gestire quelle croniche. Ed è ammirevole lo sforzo che i diabetologi fanno per imparare cose nuove. L'università non insegna nulla di utile per la cura del diabete, perché è tutto indirizzato alle malattie acute. Il diabete - conclude - ha bisogno di vita, di territorio. È una parte povera della medicina e questo mi piace. Nessuno è mai diventato ricco facendo il diabetologo".

**Pasquale Zumbo**

# Coinvolgere i diabetici nelle scelte sanitarie

Il presidente dell'ADJ, Cav. Giuseppina Galasso, ha partecipato al corso di aggiornamento CEFPAS (Centro per la formazione permanente e l'aggiornamento del personale del servizio sanitario), svoltosi a Roma, dal 18 al 20 ottobre scorso, presso l'Aran Park Hotel. Il corso aveva come tema: "Diabetes Education Awareness and Leadership" (Guida a una educazione consapevole dei diabetici). Per la giornata mondiale del diabete (novembre 2007) questo il messaggio della FAND: "Nella pubblica amministrazione e in particolar modo nella Sanità, il coinvolgimento dei cittadini/ utenti è posto come obiettivo prioritario e ciò richiede appropriate raccomandazioni e linee guida allo scopo di migliorare la condivisione dei pazienti, con una conseguente maggiore ottimizzazione del rapporto costo-beneficio. Un lavoro svolto dall'ISS (Istituto Superiore della Sanità) condotto con metodologia scientifica propria della produzione di linee guida (analisi bibliografica con Medline, Embase, Cochrane Library e rilevanza ed evidenza), evidenziando come a livello mondiale la partecipazione del cittadino alle scelte sanitarie è assolutamente un fatto conclamato. L'analisi prodotta da questi studi evidenzia anche quanto può essere difficoltoso il coinvolgimento del paziente, che molti amministratori e medici manifestano una diffusa tendenza alla "difesa del potere", e spesso molte risorse sono mal uti-

lizzate a causa di questo comportamento. Ma il processo avviato nella pubblica amministrazione e che ricalca precisi orientamenti europei in materia, è oggi irreversibile e sempre di più Associazioni di pazienti e utenti saranno chiamati a prendere parte a processi decisionali in campo sanitario. Già da qualche tempo va ricordato che FDA (con il Drug Advisory Committee) e l'EMEA nei propri organismi hanno rappresentanti di utenti e cittadini, e nei comitati etici tale presenza è ormai prassi consolidata. In sistemi sanitari com'è quello del Regno Unito, il ruolo dei consumatori è stato implementato dall'interno del National Health Service, con metodologie che portano a coinvolgimenti reali in commissioni decisionali, condizionanti delle scelte politiche. Analogo coinvolgimento è stato attuato in nazioni dal forte connotato anglofono (Australia e Canada), e negli Stati Uniti la presenza dei consumatori è prassi protetta legislativamente. Anche in Europa è diffusa la presenza di Associazioni di consumatori/ pazienti sia all'interno dell'UE che dalle singole aree della politica sanitaria nazionale".

**Tratto da BETA, notiziario bimestrale dell'Associazione diabetici Jonici "G. Motolese"**

## Last News Diabaino

### Attenzione!

**La Diabaino Vip-vip dello Stretto Fand Calabria, comunica che tutti i soci che rinnoveranno la loro adesione, nonché i nuovi associati, potranno usufruire di un esame ecografico o Eco doppler gratuito all'anno presso la sede dell'associazione (previa prenotazione) che sarà eseguito a cura dei dottori Alessio Rosato e Giovanni De Caridi  
La Diabaino è sempre accanto a voi!**

# "Diabetes Day" a Belvedere

In occasione della giornata mondiale "Diabetes Day", a Belvedere, sono stati effettuati screening e controlli allo scopo di rilevare il rischio di affezione da diabete. Attraverso infatti il test glicemico con pungidito, la misurazione di giro vita, giro petto e pressione, è possibile, come attestano gli esperti, risalire ad un quadro generale dello stato di salute del soggetto, sufficientemente attendibile. Nella stessa giornata, poi, si è svolto un convegno scientifico dal titolo: "Il diabete...malattia pandemica". Chiaro lo scopo dell'incontro di medici e operatori del settore. Attraverso tale campagna di sensibilizzazione si è inteso tentare di indurre la gente a non sottovaluta-

re la patologia, divenuta attualmente un fenomeno ad amplissima diffusione. Le cifre sono decisamente esasperate: 199 milioni nel globo diventeranno 300 nel 2025. 3 milioni sono le persone affette in Italia, ma due non sanno di esserlo. La Calabria, poi, è al secondo posto nella statistica nazionale. E a questi dati, fortemente preoccupanti, se ne aggiunge, come hanno evidenziato le relatrici Mariantonella Ferraro e Olga Misiti, uno nuovo: l'allarmante casistica delle affezioni da diabete di tipo 2, quello caratteristico della età senile, nei bambini obesi.

(web image)



**Bice Labate**

## L'angolo della freddura

Letta in uno studio medico!

I certificati per l'idoneità fisica e quelli per morte si ritirano personalmente e si ...pagano alla consegna: costo 15 euro.

Dal medico curante

<Avete un ottimo "emocromo", dice il medico al signor Rossi. Che cosa mangiate, molte proteine?

<La dietista mi ha ordinato di mangiare riso, percgè - dice - fa ...buon sangue! >.



(web image)

# La nostra giornata nazionale del diabete

Dal 7 ottobre, Giornata Nazionale del Diabete, è iniziato il Mese della Prevenzione che ha visto l'equipaggio della Diabaino Vip- Vip dello Stretto in tour in diverse piazze della Calabria e che si è concluso ufficialmente il 14 novembre in occasione della Giornata Mondiale. La carovana delle nostre api operaie ha fatto sosta a Belvedere, Acri, Gallico, Polia di Vibo e Polistena. Proprio in quest'ultimo comune, il 13 novembre, presso il Salone delle Feste, è stata tenuta a battesimo l'ultima nata in casa Diabaino: la Diabaino Vip- Vip della Piana! La mattina, l'Unità mobile Diabetologica ha effettuato, nella centralissima Piazza della Repubblica, moltissimi screening, facendo compilare un utilissimo questionario e distribuendo materiale informativo. Nonostante la pioggia ci abbia accompagnato per tutta la giornata, la risposta della cittadinanza è stata soddisfacente. Molti si sono avvicinati al "dolce" gazebo spinti dalla curiosità e alcuni di loro hanno scoperto proprio grazie a questo desiderio di conoscere, di avere il diabete. Più di 200 milioni di persone nel mondo sono colpite da questa patologia. Il numero è destinato a crescere enormemente nei prossimi anni soprattutto nei Paesi in via di sviluppo, in conseguenza non solo dell'aumento della popolazione e della durata media di vita, ma anche della mancanza di esercizio fisico e dell'alimentazione poco corretta. Nel 2026, se non si realizzerà una



prevenzione efficace, ci saranno 350 milioni di diabetici. E' possibile essere diabetici per anni senza accorgersene. Nel tempo però gli zuccheri alti danneggiano occhi, reni, circolazione del sangue, nervi, cuore, piedi. Tutto questo può essere evitato tenendo sotto controllo e misurando spesso i valori della glicemia, della pressione, della circonferenza vita e dell'indice di massa corporea. Naturalmente sono

fondamentali anche il fattore ereditario e l'età. Il World Diabetes Day quest'anno vede il 2007 come l'anno internazionale del bambino e dell'adolescenza con diabete. Questo il tema affrontato anche il pomeriggio, nel corso dell'incontro per la nascita della nuova Diabaino. Alla presenza delle autorità locali, l'equipe medica dell'Associazione era capitanata dalla dott. Mariantonella Ferraro e composta dal dott. Eros Barantani, la dott. Russo, il dott. Rosato e la Presidente Diabaino Gabriella Violi. Diversi i temi affrontati, dai casi di malasanità in Calabria al Piano Regionale Sanitario, dall'importanza dell'associazionismo e del lavoro delle istituzioni al risveglio delle coscienze e al ruolo dell'informazione per una prevenzione in tempo utile. Tante anche le testimonianze di persone che hanno vissuto sulla loro pelle le difficoltà di una vita con il diabete: i momenti di crisi e i successi, la sensazione di essere "anormali" o "normali", le piccole e grandi conquiste, prima fra tutte la libertà. Chiari e utilissimi gli interventi del dott. Barantani primario dell'Auxologico di Piancavallo (Verbania) e della dott. Russo, responsabile scientifica della nuova Diabaino. Accompagnati da una serie di slide, tutto ciò che riguarda il diabete, dallo zucchero all'autocontrollo glicemico, dall'attività fisica al rivoluzionario microinfusore e alla terapia con le cellule staminali. Un riferimento anche alla legge 115/87, all'attività della FAND, alle innovazioni tecnologiche, all'importanza della "Medicina della Comunicazione", allo stretto contatto con la gente. "E' necessario stare in trincea per crescere insieme ha affermato la dott. Ferraro- dobbiamo diventare la voce della persona con diabete. Come un trattore che muove, solleva e rovescia la terra, così bisogna agitare e rovesciare le coscienze e la situazione difficile e stagnante della nostra sanità". Al termine dell'incontro, doverosi i festeggiamenti e un brindisi in onore della nuova nata, che riunisce alcuni dei più importanti comuni della Piana: Polistena, Cinquefrondi, Cittanova, Gioia Tauro, Palmi, Serrata e Seminara. Con l'augurio che il lavoro iniziato otto anni fa dalla mamma di tutte queste figlie, la Diabaino Vip- Vip dello Stretto venga portato avanti con lo stesso impegno, lo stesso spirito di sacrificio e la voglia di costruire un mondo migliore per le tante piccole api operaie che vivono in mezzo a noi, ricordando sempre il nostro motto "La vita è l'arte dell'incontro, nonostante i numerosi disaccordi!". In bocca al lupo e buon viaggio della vita!

# Aiutaci ad aiutare



**Basta  
un piccolo  
gesto**

**DEVOLVI IL 5 per mille  
NELLA DICHIARAZIONE DEI REDDITI 2008**

**Puoi farlo con:  
il Modello Cud 2008 (consegnato dal datore di lavoro)**

**Modello 730/ 1-bis redditi 2007**

**Modello Unico 2008**

**FIRMA E INSERISCI IL NOSTRO CODICE FISCALE  
9 2 0 2 9 1 8 0 8 0 6**

**Nel riquadro** “sostegno del volontariato, delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale, delle associazioni e fondazioni”

**Grazie dalle api operaie della Diabaino Vip-Vip dello Stretto**

P.S.: Nella speranza che la burocrazia non vada a rilento, quando saremo informati dagli organi composti dell'entità globale delle risorse raccolte, sarà nostra cura dare notizia sul loro impiego

**Per ulteriori informazioni contattaci:  
Tel. 3383683012 - 3894304076**

**Sede uffici:  
via P. Pellicano 26/f - Reggio Calabria  
Tel/Fax 096521516  
[www.diabaino.org](http://www.diabaino.org) - e-mail: [info@diabaino.org](mailto:info@diabaino.org)**

*Rubrica di cucina  
per mantenersi  
in forma*

**Prendiamolo  
Per la Gola!**

**a cura di M. Cristina Scullino**

I legumi appartengono alla famiglia delle Papilionacee, di cui solo alcune specie vengono coltivate a scopo alimentare.

Le più comuni sono il fagiolo, la fava, il pisello, il cece, la lenticchia, la soia e l'arachide.

**Qualità nutrizionali**

La composizione dei legumi varia a seconda della specie. Tutti sono buone fonti di proteine, secondi solo ai cereali come fonte proteica dell'alimentazione mondiale (soprattutto quella dei paesi asiatici). I legumi secchi ne contengono mediamente il 20%, fino al 40% della soia.

I glucidi sono presenti sottoforma di oligosaccaridi (responsabili della flatulenza) e di amido. Sono un'ottima fonte di fibre solubili, che rigonfiano durante la cottura formando un gel.

I lipidi sono solitamente scarsi, tranne che in alcune varietà come le arachidi che ne contengono parecchi. I legumi contengono discrete quantità, in percentuale, di grassi essenziali, tuttavia solamente i ceci costituiscono una fonte non trascurabile di EFA. Contengono inoltre discrete quantità di sali minerali, in particolare potassio. Il patrimonio vitaminico viene quasi completamente distrutto dalla cottura.

Spesso si parla dell'accoppiata cereali legumi come scelta nutrizionalmente corretta. Se è vero che le

proteine dei cereali si sposano alla perfezione con quelle dei legumi, è altrettanto vero che unendo due cibi con indice di sazietà basso si ottengono piatti poco sazianti. Invece, accoppiando i legumi al seitan, costituito solamente dalla parte proteica del frumento, si possono confezionare piatti molto sazianti e con la giusta quantità di proteine.

La produzione di gas intestinali è dovuta alla presenza di oligosaccaridi non attaccati dagli enzimi digestivi che vengono fermentati dalla flora batterica dell'intestino formando idrogeno, metano e anidride carbonica. Questo fenomeno non ha alcun significato patologico, ma è sicuramente fastidioso, svanisce con l'assunzione regolare di legumi. Le arachidi, le fave e la soia non producono questi effetti sgradevoli.

I legumi secchi e quelli in scatola sono disponibili tutto l'anno, si conservano benissimo e non necessitano di particolari accorgimenti. Sia che li acquistate sfusi che confezionati, i legumi secchi devono avere un aspetto uniforme e non presentare macchie nere, difetti superficiali, impurità. Quelli freschi sono disponibili in estate.

I legumi in scatola sono già pronti per l'uso, quelli secchi vanno ammollati per 6-8 ore e poi lessati e possono essere conservati in vasetti sterilizzati.

**PASTA E CECI**

**Kcal 272**

proteine g. 14

lipidi g. 4

glucidi g. 45

fibra g. 7,5

**Ingredienti per quattro persone:** ceci g. 200, pasta g. 120, n. 2 filetti di acciughe, n. 2 spicchi d'aglio, n. 2 rametti di rosmarino, sale, pepe.

Mettere i ceci in una padella coperti d'acqua (dopo averli lasciati a mollo una notte) con l'aglio il rametto di rosmarino: far cuocere a fuoco basso. A parte mettere in un tegamino le acciughe con qualche cucchiaio di acqua, mezzo spicchio d'aglio e il rosmarino far cuocere a fuoco basso in modo che le acciughe si sciolgano. Aggiungere poi questa salsa nella pentola con i ceci. Raggiunta l'ebollizione togliere il rametto di rosmarino e l'aglio. A cottura

ultimata (due ore circa) aggiungere la pasta e un pizzico di pepe appena macinato. Se si preferisce una parte dei ceci si può passare con il passaverdura.





(web image)

# Il “dolce” universo delle stars

**"Oggi, l'unico punto fermo è che tutto si muove".** E' questo uno degli aforismi più famosi di Mikhail Gorbaciov, indiscusso protagonista della scena politica mondiale degli anni '80. Nasce il 2 marzo 1931 da una famiglia di agricoltori in un villaggio nel sud della repubblica russa. Nel 1955 si laurea in Legge e nel 1967 in Economia Agraria. Da studente universitario si iscrive al partito comunista e poco dopo incontra Raissa Titarenko che diventerà sua moglie e che gli rimarrà a fianco nel corso di tutta la sua carriera politica fino alla sua morte, avvenuta il 20 settembre 1999. Inizia a ricoprire gli incarichi più importanti all'interno del PCUS ed è l'artefice del processo di cambiamento dell'Unione Sovietica definito "Perestroika", una radicale trasformazione della società e del paese, che genera un sostanziale mutamento nello scenario internazionale. Questo nuovo sistema di pensiero gioca un ruolo fondamentale nel porre fine alla Guerra Fredda, arrestando la corsa agli armamenti ed eliminando il rischio di un conflitto nucleare. Il 15 marzo 1990 Gorbaciov viene eletto Presidente dell'Unione Sovietica e il 15 ottobre dello stesso anno gli viene assegnato il Premio Nobel per la Pace, a riconoscimento del suo fondamentale ruolo di riformatore e leader politico mondiale e per aver contribuito a cambiare in meglio la natura stessa del processo mondiale di sviluppo. Il 25 dicembre '91 rassegna le sue

dimissioni da Capo dello Stato. Dal gennaio '92 è Presidente della Fondazione Internazionale Non Governativa per gli studi socio-economici e politici (la Fondazione Gorbaciov). Dal marzo 1993 è Presidente della "Green Cross International", organizzazione ambientalista internazionale indipendente. Ricopre anche l'incarico di



(web image)

Presidente del Partito Social Democratico Unito della Russia, fondato nel 2000. Ha ottenuto l'Ordine della Bandiera Rossa del Lavoro, tre Ordini di Lenin insieme a molta altre onorificenze e riconoscimenti, sovietici e internazionali e a numerose lauree honoris causa da Università di tutto il mondo. E' inoltre autore di numerosi scritti pubblicati in raccolte di articoli e riviste e di vari saggi. Abbiamo raccontato la sua storia perché anche lui è una

piccola-grande e famosa ape operaia. Seguendo scrupolosamente il regime alimentare, aiutato anche dalla moglie, egli ha potuto conservare una salute di ferro che gli ha permesso di affrontare con successo problemi gravosi come la riforma del socialismo URSS, la crisi economica del Paese, i conflitti interni tra le varie nazionalità e le trattative per il disarmo con gli USA. Un grande uomo, quindi, straordinario, che non si è lasciato abbattere da questa patologia e dalle difficoltà che essa comporta e che invece ha raggiunto, con le sue piccole ali e il suo pungiglione di difesa, successi e traguardi importantissimi per sé stesso e per il suo adorato Paese. Un uomo che rimarrà nella storia per il suo carisma, la sua umanità e la tenacia di un grande statista. All'unanimità, come sempre, nominiamo anche Mikhail Gorbaciov membro onorario della nostra Diabaino Vip- Vip dello Stretto!

**M. Cristina Scullino**

# La "Regata" Diabaino



7 ottobre 2007: Giornata Nazionale del Diabete in memoria del dott. Roberto Lombardi, fondatore FAND. Nella nostra città in riva allo Stretto è una domenica splendida, piena di sole. Il Lungomare è colorato, allegro, vivo come fosse primavera. C'è tutto quello che serve per una mattinata di divertimento, amicizia, solidarietà e tanto cuore. Beh, forse tutto no. Manca qualcosa... Ah sì, ecco... non c'è un alito di vento! Diciamo che lamentarsi perché a Reggio Calabria non ci sia vento suona un po' strano, ma stavolta ci serve proprio e invece niente. Ci serve perché sta per andare in scena la Regata velica più dolce e simpatica che si sia mai vista, e le barche per poter gareggiare hanno bisogno del dio Eolo, altrimenti non si parte! Panico generale qui all'Arena, dove l'equipe della Diabaino al completo attende con ansia il passaggio dei suoi intrepidi ragazzi che, dopo il corso fatto in collaborazione con il Circolo Velico RC, vogliono dimostrare oggi che vivere il mare è un'esperienza fantastica, a qualsiasi età, in qualsiasi condizione psico-fisica, con microinfusore o no. Basta solo provare e, una volta accettata la sfida, il mare diventerà un amico per sempre. Al centro dell'Arena, l'Unità Mobile Diabetologica con l'equipe medica effettua il solito, utilissimo e importante screening. Accanto alla statua della dea Atena ci sono i nostri stand: il primo con le foto subacquee di Elena e Demetrio dell'Associazione Abyss e con "la storia del diabete" illustrata, il secondo con i gadgets diabaino: cappellino, maglietta e kway, simboli della giornata e della "libertà di vivere con il diabete". Da ultimo lo stand medico, in cui vengono effettuati esami più approfonditi, rilevando i parametri metabolici ossia i trigliceridi, il colesterolo e la creatinina con il Reflotron. Il vento non vuole soffiare, ma si decide di partire lo stesso. A solcare il mare, oltre alle due barche a vela dei ragazzi, anche le sei del Circolo Nautico, gemellatosi per l'occasione, la nave ammi-

taglia Spartivento Club e il gommone degli istruttori. A terra invece, demoralizzati un po' per non poter "veleggiare" ma felici di esserci, alcuni ragazzi delle più importanti scuole di windsurf della provincia. La gara si trasforma in una rilassante passeggiata e alla fine il vincitore è tutto il gruppo! Dopo un'oretta i ragazzi "sbarcano" per la premiazione. Sono felici, soddisfatti di avercela messa tutta e aver concluso così un mese importante. Medaglie e targhe a tutti i partecipanti, ai responsabili, agli istruttori, alle autorità cittadine che hanno reso possibile questa giornata. Un grazie alla Presidente Gabriella Violi, sempre in prima fila per sensibilizzare la popolazione e sostenere i progetti e le campagne di informazione e al direttore del nostro Diabaino News, Antonino monoliti, che ci ha seguito telefonicamente. Dopo i ringraziamenti e gli applausi, tutti a pranzo! Lo sforzo fisico ha disperso molte energie e bisogna recuperare. Una tavolata di amici, grande quanto il cuore Diabaino, brinda alla bella mattinata appena trascorsa, ad un ennesimo obiettivo raggiunto. Tutti pronti con la forchetta in mano per addentare quella pasta al forno così invitante, uno, due, tre... ma che succede? Ah, ecco, Eolo si è svegliato adesso e ha deciso di unirsi a noi. Beh, è domenica, avrà fatto tardi ieri notte, le ore piccole, e se l'è presa comoda stamattina, bisogna capirlo. Che scherzi del destino! Ma sì, ci ha fatto un po' pensare ma alla fine è andato tutto bene lo stesso. L'importante è che adesso non sia troppo invadente e lasci gustare queste squisite pietanze e il meritato riposo ai piccoli, grandi guerrieri. Una battaglia è stata vinta. A quando la prossima sfida al diabete? Complimenti a tutto l'equipaggio della Diabaino Vip- Vip dello Stretto e buon appetito!

**M. Cristina Scullino**



## Un magnete cattura i killer dell'insulina

Una sorta di magnete, in grado di attirare a sé, portandole allo scoperto, le cellule killer dell'insulina, ovvero i linfociti T che, uccidendo le cellule beta del pancreas addette appunto alla produzione di questo ormone essenziale, determinano l'insorgenza del diabete giovanile di tipo 1.

E' essenzialmente questo il meccanismo di funzionamento di un innovativo test, tutto italiano, che potrebbe portare nel prossimo futuro a prevenire il diabete 1, malattia che colpisce 170 milioni di persone nel mondo. Il test è frutto della ricerca condotta dall'equipe del professor Gian Franco Bottazzo, direttore scientifico dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma. Ad annunciare la scoperta è stato lo stesso Bottazzo, dinanzi alla platea internazionale di specialisti riuniti a San Francisco per il Congresso dell'Accademia americana di pediatria. Diabetologo di fama, nel 1974 Bottazzo ha scoperto che il diabete di tipo 1 è una malattia autoimmune, in cui, cioè, il sistema immunitario dell'individuo si trasforma in un "nemico", andando a distruggere le cellule beta produttrici di insulina. Aveva cioè identificato i cosiddetti "anticorpi anti-isole pancreatiche": "Si pensò allora - spiega l'esperto - che fossero proprio questi anticorpi ad uccidere le cellule produttrici di insulina, ma ci sbagliavamo. Infatti non erano loro i killer, dal momento che si è osservato che anche in presenza di tali anticorpi non sempre il soggetto sviluppa poi la malattia. Abbiamo così capito che gli anticorpi erano dei marcatori, cioè

degli indicatori della malattia. Successivamente, si è scoperto che le cellule killer erano invece i linfociti T, un particolare tipo di globuli bianchi importanti per la difesa immunitaria dell'organismo. Nel diabete di tipo 1, i linfociti T, come se ad un certo punto impazzissero, iniziando a distruggere le cellule beta, ma le ragioni di ciò sono ancora ignote. Fino ad oggi, non eravamo tuttavia in grado di riconoscere, pescare e isolare nel sangue periferico i linfociti T. Era un po' come conoscere il nome di un assassino senza poterlo vedere in faccia. Siamo ora riusciti a mettere a punto un sistema in grado di pescare nel sangue queste cellule potenzialmente pericolose: un test che funziona appunto come una sorta di magnete acchiappa cellule killer dell'insulina. Essendo ora in grado di smascherare i linfociti T, il nostro obiettivo è arrivare ad eliminarli sul nascere, ovvero prima che si sviluppino dando luogo alla malattia".

Un passo avanti rilevante, se si tiene conto delle cifre da epidemia che il diabete 1 ha ormai raggiunto: 170 milioni di casi nel mondo che potrebbero più che raddoppiare entro il 2030, raggiungendo i 365 milioni. In Italia, secondo i dati più recenti del Registro Italiano del diabete insulino-dipendente, le persone colpite sono 300.000, con 8 nuovi casi su 100.000 abitanti ogni anno ed un picco registrato in Sardegna, dove la malattia colpisce 43,3 abitanti su 100.000.

(ANSA - 29 aprile 2006)

### Parkinson Cup 2007 con la Diabaino



La Parkinson CUP è un evento di sport e spettacolo, finalizzato alla raccolta fondi da destinare ai pazienti affetti da malattia di Parkinson. Lo scopo è quello di migliorare la qualità di vita del paziente, favorendo la realizzazione di progetti di assistenza e di riabilitazione. L'obiettivo è privilegiare la promozione di progetti di riabilitazione "creativa", che abbiano un impatto non soltanto sulla motricità ma anche sulla emotività del paziente.

La malattia di Parkinson è neurodegenerativa, cronica, progressiva, la cui causa resta ancora oscura. In Italia ci sono almeno 200 mila pazienti, ma questa cifra aumenta considerevolmente.

In occasione della quarta edizione, disputata tra l'11 e il 13 ottobre 2007 al Villaggio del Pino di Melia di Scilla (Reggio Calabria), è nato il gemellaggio con la Diabaino Vip Vip dello Stretto, sempre attenta agli avvenimenti che pongono l'attenzione sui bisogni del malato. Un gemellaggio che in futuro porterà certamente a iniziative che vedranno la nostra associazione protagonista.

P. Z.

# Notizie sul diabete

## Aggiunta di selenio aumenterebbe il rischio di diabete di tipo 2

Sugli Annals of Internal Medicine sono stati resi noti i dati conclusivi del più ampio e duraturo trial clinico condotto per studiare gli effetti dell'aggiunta di selenio sull'insorgenza del diabete di tipo 2. Lo studio ha preso le mosse da un precedente trial, denominato Nutritional Prevention of Cancer Trial (o più semplicemente NPC), destinato a valutare se un incremento di selenio possa aiutare a prevenire forme di cancro alla pelle. L'equipe britannica guidata dal Dr. Saverio Stranges della Warwick Medical School di Coventry ha, infatti, comparato gli effetti registrati utilizzando dosi quotidiane di questo minerale con i risultati derivanti dalla somministrazione di un placebo. Un supplemento di 200 microgrammi quotidiani del minerale è stato offerto quotidianamente, per quasi otto anni, ai soggetti di un primo gruppo-campione di 600 persone: proprio le persone cui era stata somministrata questa quantità di selenio mostravano un incremento di rischio del diabete di tipo 2 rispetto al gruppo trattato con un placebo, costituito da 602 persone. Cinquantotto persone del primo gruppo e 39 persone del secondo avevano sviluppato - al termine del follow-up - forme di diabete di tipo 2 ed il rischio per i primi era del 50% più alto rispetto ai soggetti trattati con placebo.

(Tratto da: [www.paginemediche.it](http://www.paginemediche.it) - Fonte: Annals of Internal Medicine, 2007)

## I livelli di zucchero nel sangue incidono sul comportamento dei bambini

Nei bambini con diabete di tipo 1, elevati livelli di glicemia sono associati ad un aumento dei comportamenti esternalizzanti, quali l'aggressività e l'iperattività. "Avere una glicemia il più normale possibile è stato sempre importante per una migliore condizione di salute a lungo termine," dice il Dr. Cameron "Ora, però, lo è anche per migliorare il comportamento." Il dr. Cameron, del Royal Children's Hospital, di Melbourne (Australia), fa notare che spesso i genitori dei bambini con diabete di tipo 1 riferiscono di accorgersi dell'elevata glicemia del figlio per i cambiamenti che si verificano nel comportamento. Queste notizie, tuttavia, sono del tutto aneddotiche. I ricercatori hanno studiato il fenomeno su bambini dai 5 ai 10 anni e hanno visto che all'aumentare della glicemia aumentava anche l'esternalizzazione comportamentale. "Questi comportamenti esternalizzanti possono avere un forte impatto sulla qualità di vita della famiglia e sull'ambiente scolastico," conclude il Dr. Cameron.

(Tratto da: Reuters Health - Fonte: Diabetes Care)



(web image)

## Iperensione e dislipidemia collegate a rischio di nefropatia nel diabete di tipo 1

La dislipidemia e l'ipertensione, come anche una maggiore durata della malattia, un elevato valore di emoglobina glicata (HbA1c), e l'essere di sesso maschile, sono tutti importanti fattori di rischio per la nefropatia diabetica nei pazienti con diabete di tipo 1. "La cura del diabete deve continuare a concentrarsi sul miglioramento del controllo metabolico, ma anche sul monitoraggio dei grassi nel sangue e della pressione arteriosa. L'ipertensione e la dislipidemia dovrebbero essere trattate immediatamente dopo la "diagnosi", secondo il Dr. Raile, del Charite Children's Hospital di Berlino. In base allo studio i predittori significativi di microalbuminuria includono durata del diabete, livello elevato di HbA1c, elevato livello di colesterolo LDL, e l'ipertensione. Al contrario, una giovane età all'esordio del diabete è collegata ad un rischio ridotto di microalbuminuria. Essere di sesso maschile è stato identificato come fattore di rischio per macroalbuminuria. Perciò "la diagnosi precoce e il trattamento della dislipidemia e dell'ipertensione è fondamentale nei pazienti con diabete di tipo 1."

(Tratto da: Medscape - Fonte: Diabetes Care 2007)

Visita il sito Diabaino  
[www.diabaino.it](http://www.diabaino.it)

# Notizie sul diabete

## Le ossa stimolano la produzione di insulina

Per la prima volta uno studio mette in relazione diabete e ossa. Secondo una ricerca, appena pubblicata sulla rivista 'Cell', risulta che anche lo scheletro interviene nel metabolismo degli zuccheri nel sangue, stimolando la produzione di insulina. A fare la scoperta è stato un gruppo di ricercatori della Columbia University guidati da Gerard Karsenty. I risultati ottenuti sui topi, darebbero ai diabetici e agli obesi la speranza di nuove cure. In particolare, gli scienziati hanno trovato una nuova funzione dell'osteocalcina, molecola nota dal 1977 prodotta dagli osteoblasti, cellule delle ossa. L'osteocalcina aumenta sia la produzione pancreatica di insulina (molecola che regola l'assunzione degli zuccheri) che la sensibilità all'insulina dei tessuti adiposi. La sperimentazione è stata condotta su due linee di topi con caratteristiche diverse: la prima linea non possedeva il gene per l'osteocalcina (e quindi le ossa dei topi non la producevano), mentre il secondo gruppo era stata stimolato in modo da produrre un eccesso di osteocalcina. Rispetto al primo, il secondo gruppo di cavie è risultato meno soggetto sia al diabete di tipo 1 che al diabete tipo 2. Inoltre, a parità di dieta, i topolini del primo gruppo pesavano meno.



"Anche se la sperimentazione sull'uomo non è ancora iniziata - ha dichiarato Karsenty - riteniamo possibile una futura terapia medica per quei pazienti che hanno problemi legati al metabolismo degli zuccheri. Si è visto, infatti, che il diabete di tipo 2 è legato a bassi livelli di osteocalcina".

[Fonte: AGI/Federfarma]

## Probabilità tre volte maggiore di soffrire di diabete per donne con ipertensione

Secondo uno dei più ampi studi per scoprire la relazione tra pressione sanguigna e diabete di tipo 2, le donne con ipertensione hanno una probabilità 3 volte maggiore di soffrire di diabete rispetto a donne con una pressione nella norma. Questo effetto è indipendente dall'indice di massa corporea (BMI) e da altri fattori che notoriamente predispongono le persone a malattie cardiovascolari e al diabete. All'inizio dello studio, nel 1993, le 38.000 donne coinvolte non erano affette da diabete né da cardiopatie. Per le donne la cui pressione si era alzata, ma rimanendo nella norma, il rischio era aumentato del 26%; per coloro che avevano iniziato a soffrire di ipertensione il rischio era aumentato del 64%. Il dr. Conen, ricercatore a capo dello studio, dice: "Analisi statistiche hanno mostrato che la relazione tra pressione e l'insorgere del diabete tipo 2 era simile tra donne normopeso, sovrappeso o obese".

[Tratto da: Medical News Today - Fonte: European Heart Journal]

## Terapia insulinica con microinfusore: effetti sulla qualità della vita

E' stato condotto uno studio svizzero per confrontare la qualità della vita in pazienti con diabete di tipo 1 trattati con iniezioni multiple giornaliere (MDI) e sottoposti a terapia con microinfusore (CSII). Si sono usati questionari specifici e, inoltre, 19 pazienti sono stati valutati prima e dopo il passaggio dalla terapia insulinica multiniettiva a quella continua sottocutanea. La preferenza è stata significativamente più alta per il trattamento con microinfusore e, le "restrizioni dietetiche", hanno avuto un impatto assai minore con questo tipo di terapia. Nonostante si sia registrata un'esigua incidenza di ipoglicemia grave, i diabetici con microinfusore hanno avuto meno episodi rispetto a quelli in terapia multiniettiva. In conclusione, i diabetici in terapia continua sottocutanea hanno una migliore qualità di vita, sono maggiormente soddisfatti del proprio trattamento rispetto ai loro obiettivi metabolici ed ai fattori psicosociali, al rendimento fisico, alla protezione dalle complicanze a lungo termine e dall'ipoglicemia. Inoltre, essi hanno una maggiore flessibilità nelle attività giornaliere, negli orari e nell'alimentazione.

[Fonte: Swiss Med Wkly. 2007]



# DIETE A CONFRONTO

→ a cura del **dott. Giuseppe Pipicelli**

In uno studio pubblicato recentemente sul British Medical Journal sono stati resi noti i risultati di uno studio iniziato nel 2002 in cui si è cercato di stabilire se i programmi di restrizione calorica funzionano, e in quale misura, nell'ambito del sovrappeso.

La ricerca ha diviso i partecipanti (circa 300) in cinque gruppi; il primo non ha dovuto sottoporsi ad alcuna dieta, continuando a mangiare normalmente. Gli altri quattro gruppi sono stati assegnati a quattro programmi diversi:

- Slim Fast (utilizzo di pasti sostitutivi);
- Dieta Atkins (regime a basso contenuto di carboidrati e ad alto contenuto proteico);
- Weight Watchers 1200 Cal giornalieri;
- Dieta Rosemary Conley, molto nota in Gran Bretagna; prevede basso contenuto di grassi ed esercizi di fitness a cadenza settimanale.

## Risultati?

Dopo 6 mesi, tutti soggetti che avevano seguito i programmi per dimagrire avevano perso peso e massa grassa rispetto al gruppo che non aveva seguito alcuna dieta.

I chili perduti erano in media sei di cui 4.5 Kg di grasso, senza che emergessero sostanziali differenze fra un metodo e l'altro.

La dieta Atkins ha determinato un calo più pronunciato nel primo mese, ma al termine dei sei mesi non è risultata più efficace degli altri interventi.

Peraltro solo la Weight Watchers, oltre a fare perdere chili, ha provocato una significativa riduzione dei livelli di colesterolemia e glicemia.

A un anno di distanza, poco più della metà dei pazienti ha dato notizie di sé e fornito i dati richiesti dai ricercatori che conducevano lo studio; di questi solo il 45% stava ancora seguendo il programma a cui era stato assegnato inizialmente.

I programmi che continuavano ad essere più seguiti anche a distanza di tempo erano quelli che prevedevano un supporto didattico (incontri di gruppo nel programma Weight Watchers e partecipazione a sessioni ginniche nel Rosemary Conley); al contrario negli altri due tipi di programma, dopo i primi sei mesi le persone hanno riacquisito peso in misura superiore.

Si conferma che le diete Slim Fast e Atkins sono efficaci nel breve termine, ma poi vengono spesso abbandonate, facendo recuperare il peso faticosamente perduto.

Il Dr. David Arterburn del Center for Health Studies di Seattle afferma che il ricorso a diete commerciali non è un metodo per contrastare l'epi-

demia di obesità che affligge sempre di più il mondo industrializzato.

Negli Stati Uniti infatti circa la metà delle donne e il 36% degli uomini hanno cercato di perdere peso ricorrendo a questo tipo di programmi, spendendo circa 35 miliardi di dollari. Ciononostante negli Stati Uniti in questi primi anni dopo il duemila gli obesi sono passati dal 30 al 32 % della popolazione.

## FAGIOLI E OBESITA'

Una indagine statunitense, la National Nutrition and Health Examination Survey, ha evidenziato che coloro che mangiano fagioli pesano da 3 a 4 Kg meno di coloro che non utilizzano questi legumi, nonostante l'introito calorico sia maggiore con un incremento compreso fra le 200 e le 330 calorie giornaliere.

Non solo; chi utilizza fagioli assume meno grassi in particolare saturi, il rischio di divenire obesi si ridurrebbe di circa il 20% e il "girovita" è minore.

Sono alimenti a basso indice glicemico e quindi sono utili nei diabetici non insulino-dipendenti per il controllo della glicemia.

Ma i benefici paiono non fermarsi qui; infatti, sembra che contribuiscano ad abbassare i livelli di colesterolo-LDL. Esistono infatti numerosi studi che ne suggeriscono un effetto protettivo nei confronti delle malattie cardiovascolari.

Sono quindi diverse le ragioni per non fare mancare sulle nostre tavole i fagioli, secchi, freschi o in scatola che siano. Si possono alternare con altri legumi come piselli, ceci o lenticchie. L'ideale sarebbe consumarli almeno un paio di volte alla settimana.

## DIETA MEDITERRANEA SEMPRE VALIDA

Per la dieta mediterranea arriva una nuova conferma dei suoi aspetti positivi. Infatti, uno studio dell'Università di Barcellona su soggetti a rischio ha evidenziato che una alimentazione che prevedeva un buon apporto di grassi vegetali (olio di oliva o in alternativa noci, nocciole e mandorle) aveva migliori effetti sugli indici di rischio cardiovascolare (glicemia, pressione arteriosa, colesterolemia) rispetto a una dieta caratterizzata da una forte limitazione di tutti i grassi.

**(Tratto dal sito internet ufficiale della Associazione di Dietetica e Nutrizione Clinica [www.adiitalia.net](http://www.adiitalia.net) nella rubrica a cura dei dott. Barbara Paolini e Massimo Vincenzi)**

# UNA SANA ALIMENTAZIONE PER INVECCHIARE IN SALUTE

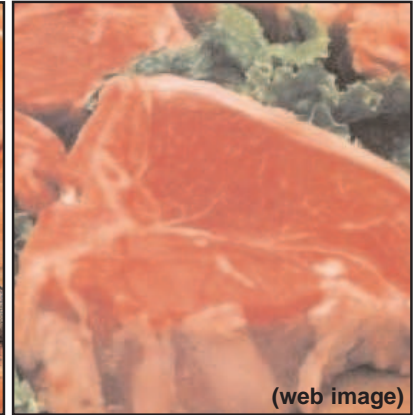
## "MI PIACEREBBE MANGIARE: POSSO...?"

a cura della dietista **Gabriella Violi** ←

Le abitudini alimentari fanno parte della nostra vita culturale ed emozionale e sono influenzate da modelli di vita, che con la globalizzazione, sono sempre più simili in tutto il mondo. Incide, nella nostra alimentazione, la trasformazione delle funzioni e del ruolo della famiglia, l'affermarsi di nuove abitudini legate al lavoro ed al tempo libero.

Qualunque sia il tipo di diabete ed il trattamento farmacologico utilizzato, la terapia alimentare è una premessa indispensabile per ottimizzare il controllo metabolico e per prevenire le complicanze croniche della malattia. L'aumento post prandiale della glicemia dopo un pasto misto è legato principalmente al quantitativo di carboidrati nel cibo introdotto. Il fabbisogno insulinico pre prandiale è determinato dal contenuto di carboidrati del pasto.

Rendere la persona con diabete consapevole della possibilità di scelta e autonomia nello scambio dei cibi, sia dal punto di vista della qualità che della quantità, è possibile sostituire con un altro alimento senza variare le calorie, la quota di zuccheri, grassi e proteine.



### DIETA EQUILIBRATA

Dieta  
**quantitativamente**  
equilibrata



Quantità di energia  
necessaria (kcal o kj)

Dieta  
**qualitativamente**  
equilibrata



Il tipo di alimenti che  
compongono la dieta

### DIETA EQUILIBRATA

- Apportare le calorie necessarie per soddisfare il **fabbisogno calorico** individuale
- Apportare **tutti i principi nutritivi** in giusta proporzione
- **Essere ripartita** in più parti nell'arco della giornata

### Principi nutritivi

I principi nutritivi da cui ricaviamo energia sono:

- i **glucidi o carboidrati** (4 cal./grammo)

**Energia di pronto utilizzo**

- i **lipidi o grassi** (9 cal./grammo)

**Energia di riserva**

- le **proteine** possono sia essere utilizzate per ricavare energia (circa 4 cal./grammo), sia per costruire e riparare i nostri organi.

# UNA SANA ALIMENTAZIONE PER INVECCHIARE IN SALUTE

## "MI PIACEREBBE MANGIARE: POSSO...?"

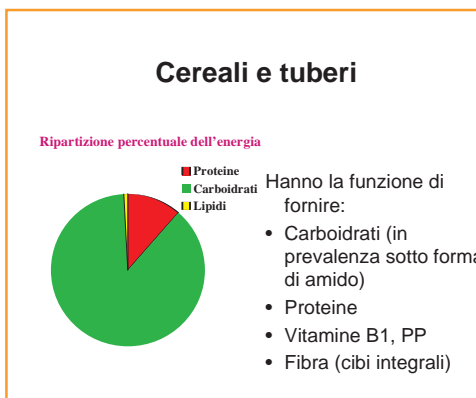
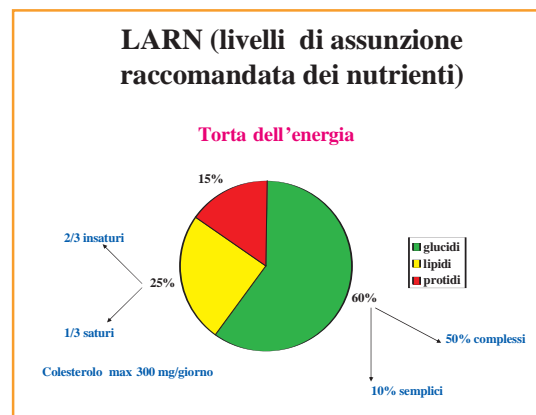
(a cura della dietista Gabriella Violi)

Non esiste un solo alimento che da solo contenga tutti i principi nutritivi.

La prima regola per una corretta alimentazione è quella di variare e mangiare cibi diversi. In questo modo possiamo essere sicuri di assumere tutti i principi nutritivi essenziali.

Per esempio con il **SISTEMA DEI CIBI EQUIVALENTI**

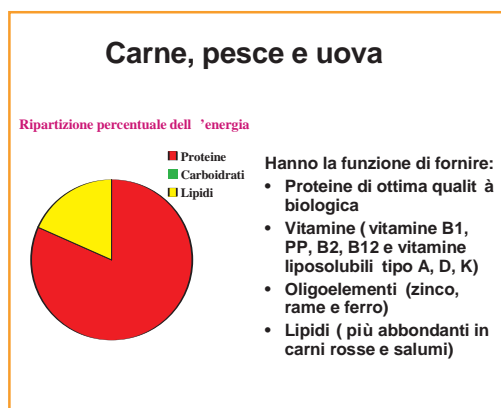
- E' importante che ogni per sone sia in grado di poter sostituire i cibi senza variare la dieta base sia da un punto di vista qualitativo che quantitativo.
- Per poter far ciò è importante conoscere quali alimenti possono essere fra di loro sostituiti e quali no



### Cereali e tuberi

Sono equivalenti:

Gr. 50	Gr. 35	Gr. 40	Gr. 70	Gr. 100	Gr. 160
PANE Bianco	FETTE Biscottate	SPAGHETTI	PIZZA margherita	PATATE fritte	PATATE lesse
PANE Integrale	GRISSINI	RISO			
	CRACKERS	FARRO			
	CORNFLAKES				



### Carne, pesce e uova

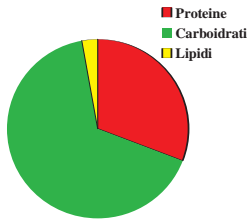
Sono equivalenti:

Gr. 100	Gr. 150	Gr. 90	Gr. 70	Gr. 60
POLLO	MERLUZZO	SARDE	ORATA allev.	SALSICCIA
TACCHINO	SOGLIOLA	TRIGLIE	SPIGOLA allev.	PROSCIUTTO crudo
CONIGLIO	GAMBERI	MAIALE		PROSCIUTTO cotto
VITELLO	CALAMARI	MANZO		
AGNELLO	SEPPIA	CAVALLO		
ALICI	PALOMBO	CAPRETTO		
DENTICE		UOVA n.2		
		ORATA		

UNA SANA ALIMENTAZIONE PER INVECCHIARE IN SALUTE  
"MI PIACEREBBE MANGIARE: POSSO...?"

Legumi

Ripartizione percentuale dell'energia



Hanno la funzione di fornire:

- Carboidrati ( amido)
- Proteine
- Lipidi (in piccole quantità)
- Alcune vitamine ( B1, PP, B2, B12 e vitamina A )
- Oligoelementi (rame, zinco, ferro, selenio )

Legumi

Sono equivalenti:

Gr. 50	Gr. 45	Gr. 150	Gr. 260	Gr. 300
CECI secchi	FAVE secche sguosciate	CECI in scatola	PISELLI freschi	FAVE fresche
FAGIOLI secchi		FAGIOLI in scatola		
LENTICCHIE secche		LENTICCHIE in scatola		

Latte

Sono equivalenti:

LATTE parz. scremato	1 tazza**
LATTE di soia	1 tazza**
YOGURT parz. scremato	1 vasetto
YOGURT alla frutta *	1 vasetto

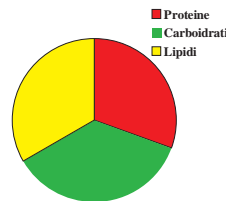


N. B. - \* senza aggiunta di zucchero

\*\* da 250 cc

Latte e derivati

Ripartizione percentuale dell'energia



Hanno la funzione di fornire:

- Calcio in forma altamente biodisponibile
- Proteine di ottima qualità
- Lipidi
- Alcune vitamine (soprattutto B2 e A )
- Fosforo

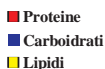
Grassi

Sono equivalenti:

MONINSATURI		POLINSATURI		SATURI	
OLIO di oliva	1 cucchiaino	OLIO di mais	1 cucchiaino	BESCIAMELLA	1 cucchiaino
		OLIO di girasole	1 cucchiaino	BURRO	1 cucchiaino
		OLIO di soia	1 cucchiaino	PANCETTA	1 fetta gr. 7
		MARGARINA	1 cucchiaino	PANNA densa	1 cucchiaino
		MAIONESE	1 cucchiaino	PANNA leggera	2 cucchiaini
		NOCI	4 piccole	STRUTTO	1 cucchiaino
		MANDORLE	8 piccole	LARDO	1 cucchiaino

Condimenti

Ripartizione percentuale dell'energia



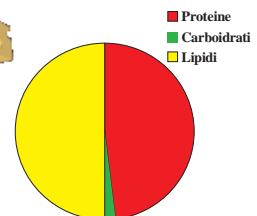
- Esaltano il sapore dei cibi
- Apportano acidi grassi essenziali e vitamine liposolubili
- Facilitano l'assorbimento delle vitamine liposolubili

Formaggi

Sono equivalenti:

	gr.
Mozzarella	100
Ricotta di vacca	160
Crescenza	90
Scamorza	80
Bel Paese	80
Stracchino	80
Emmenthal	70
Parmigiano	60
Grana	60
Pecorino	60

Ripartizione percentuale dell'energia



## UNA SANA ALIMENTAZIONE PER INVECCHIARE IN SALUTE "MI PIACEREBBE MANGIARE: POSSO...?"

### Raccomandazioni sull'uso dei carboidrati (secondo la ADA)

Privilegiare cereali integrali, frutta, verdura, latte scremato

La quantità complessiva dei carboidrati ingeriti è più importante della qualità e dell'indice glicemico degli alimenti)

Il saccarosio può essere usato purchè in sostituzione di una quantità equivalente di altri carboidrati

I dolcificanti aspartame e saccarina possono essere usati senza timori di tossicità

### Raccomandazioni sull'uso dei grassi (secondo la ADA)

La quota dei grassi saturi deve essere inferiore al 10 %. Con valori di colesterolo >100 mg/dl e' opportuno scendere al di sotto del 7%;

La quota di colesterolo dovrebbe essere inferiore a 300 mg/die. Con valori di colesterolo LDL >100 mg/dl e' opportuno scendere al di sotto di 200 mg/die

Per abbassare il colesterolo LDL si deve ridurre l'apporto di grassi saturi sostituendoli con carboidrati o con grassi monoinsaturi.

### Raccomandazioni sull'uso di proteine (secondo la ADA)

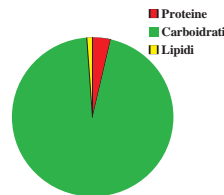
Se la funzione renale e' normale, l' ingestione abituale di proteine (15-20% del fabbisogno calorico) non deve essere ridotta;

In presenza di microalbuminuria l'apporto di proteine deve essere ridotto a 0.8-1/Kg/die o in presenza di macroalbuminuria a 0.8/Kg/die

### Raccomandazioni sull'uso di alcool (secondo la ADA)

L'introduzione di alcool non dovrebbe superare i due drink per l'uomo ed uno per la donna. Un drink equivale a 150 ml di vino, 300 di birra e 50 di superalcolici Per evitare l'ipoglicemia l'alcool deve essere assunto insieme al cibo.

### Frutta



Ha la funzione di fornire:

- Fibre
- Vitamine ( provitamina A, vitamina C, B )
- Sali minerali
- Carboidrati ( fruttosio )

### Frutta

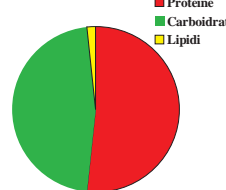


Sono equivalenti:

Gr. 160	Gr. 130	Gr. 100	Gr. 80
Anguria	Albicocca	Ananas	Banana
Fragole	Arancia	Ciliegie	Cachi
Limone	Mandarino	Kiwi	Fichi
Pompelmo	Lampone	Mela	Uva
	Melograno	More	
	Mirtilli	Pera	
	Nespola	Prugne	
	Pesca		

### Verdure e ortaggi

Ripartizione percentuale dell'energia



Ha la funzione di fornire:

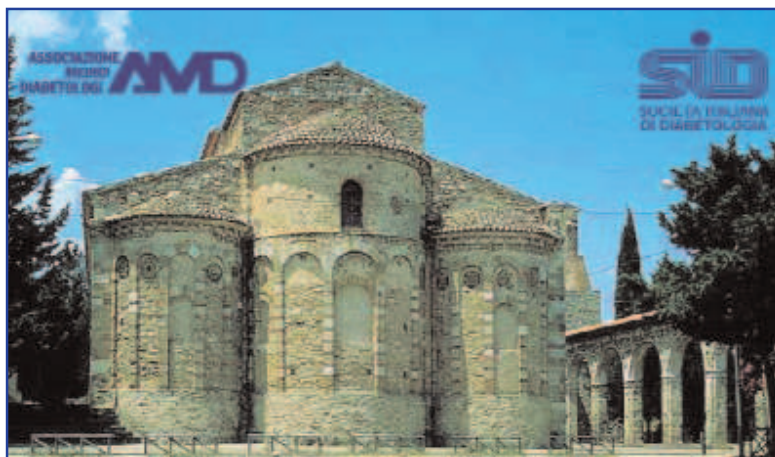
- Fibre
- Vitamine ( provitamina A, vitamina C, B )
- Sali minerali

### Verdure e ortaggi

Sono equivalenti:

Asparagi		Cicorie
Barbabietole		Carciofi
Melanzane		Cipolle
Peperoni		Rape
Cetrioli		Sedano
Cavoli		Lattuga
Funghi		Pomodoro
Zucca		zucchine

Una porzione = una tazza da caffè - latte ( 250 cc ) per la verdura cotta  
due tazze da caffè - latte (250 cc) per la verdura cruda



**La redazione scientifica di Diabaino News si allarga! In questo numero fa il suo esordio la dottoressa **Concetta Irace**, che relaziona il **Convegno Regionale AMD-SID****

Si è svolto nei giorni 30 Novembre - 1 Dicembre, a Rossano, il Congresso Regionale delle Sezioni Calabresi della Società Italiana del Diabete (SID) e dell'Associazione Medici Diabetologi (AMD). Il congresso ha visto impegnati diabetologi della Calabria e di altre regioni del sud dell'Italia, ciascuno dei quali ha portato il proprio contributo per quello che riguarda l'organizzazione dell'assistenza al paziente con diabete. Dal confronto è emersa la volontà di tutti di rinforzare l'assistenza garantita dal territorio al paziente e di riservare l'intervento delle strutture specialistiche per la cura e la prevenzione delle complicanze e per la gestione di casi particolari di diabete. In alcune regioni si è già creato un sistema di integrazione tra tutte le strutture pubbliche coinvolte nella gestione del diabete all'interno del quale si seguono percorsi diagnostici e terapeutici comuni. In Calabria il progetto di integrazione è nella fase di programmazione ed i rappresentanti delle varie strutture coinvolte hanno già stilato delle tappe da seguire, di cui la prima è la creazione di un sistema di comunicazione, attraverso internet, in modo tale da condividere percorsi unici. Purtroppo i rappresentanti delle varie regioni hanno lamentato la scarsità di fondi destinati all'attuazione dei progetti, tuttavia i rappresentanti del Ministero della Salute e dell'Istituto Superiore della Sanità hanno

dei lavori avviati, in quanto lo Stato ha realizzato l'importanza sia della prevenzione che del miglioramento dell'assistenza al malato, in modo tale da ridurre i ricoveri, soprattutto per le complicanze del diabete. La malattia sta raggiungendo cifre sconcertanti. Nel 2010 ci sarà una vera e propria pandemia di diabete e questo soprattutto per lo stile di vita sedentario e l'alimentazione non corretta. Purtroppo le donne saranno quelle più esposte alle complicanze del diabete, in particolare le complicanze delle arterie. È emerso dal convegno che in Italia i farmaci per il controllo di altre patologie, come l'ipercolesterolemia frequentemente associata al diabete, sono sotto-utilizzati esponendo i pazienti ad un rischio aumentato di eventi cardiovascolari. È importante ridurre il colesterolo, così come l'Emoglobina glicosilata e la Pressione Arteriosa. Altri interventi hanno sottolineato la necessità di effettuare periodicamente esami strumentali non invasivi che possono evidenziare la presenza di danni precoci ad alcune arterie quali le arterie carotidi e le arterie degli arti inferiori. La presenza eventuale di un danno ad un'arteria richiede un intervento farmacologico intensivo sia del diabete che di altri fattori di rischio concomitanti. Novità sono state riportate sul fronte della terapia. Nel prossimo anno nuovi farmaci saranno messi in com-

mercio per curare il diabete. Farmaci con meccanismi d'azione nuovi e che in parte saranno in grado di controllare altre manifestazioni presenti nel diabete quale per esempio l'alterazione della motilità dello stomaco, l'aumentato senso di fame, la produzione di ormoni che fanno aumentare la glicemia. Si è inoltre sottolineato il ruolo fondamentale della terapia insulinica nella gestione del paziente con diabete e la necessità di convincere il paziente che se è necessario iniziare un trattamento con insulina non si è sulla strada di non ritorno. Nel diabete non esiste una strada di non ritorno, l'insulina può rappresentare una valida alternativa alla cura del diabete e non è sicuramente espressione di fallimento né del medico né del paziente, ma un modo come un altro per curare il diabete. Infine una parentesi alla terapia con microinfusori per i soggetti con diabete di tipo 1, una precisazione per quanto riguarda le raccomandazioni all'impianto ed un commento per quanto riguarda il miglioramento della qualità di vita quando la terapia tradizionale fallisce. Ringraziando le Società per l'opportunità di incontro e per le novità prospettate si raccomanda di lavorare duro come fatto sino ad ora per migliorare la qualità di vita del soggetto con diabete, ma soprattutto di lavorare per prevenire non solo le complicanze della malattia ma la malattia stessa.

**Dott. Concetta Irace**  
**Dipartimento di medicina**  
**sperimentale e clinica**  
**Univ. degli studi di Catanzaro**

# Uniti per il Diabete

Interviste realizzate da Pasquale Zumbo

**Il diabete è una malattia cronica. Il convegno ha avuto come finalità l'individuazione di percorsi e strumenti per la gestione del paziente con diabete, oltre alla promozione della cultura dell'informazione e prevenzione di una malattia in vertiginoso aumento. La persona con diabete non è sola ma al centro di un percorso formativo che la vuole protagonista insieme agli operatori sanitari nella gestione del diabete stesso. I risultati, le risposte a queste tematiche sono incoraggianti.**



(web image)

Una laurea in medicina a Padova, una specializzazione in allergologia e immunologia. È Gianfranco Bottazzo, illustre ospite del

Convegno "Uniti per il Diabete". La sua carriera parla per lui. Nel 1974 identifica l'ICA, la spia della distruzione delle cellule beta nelle isole di Langerhans, confermando la teoria autoimmune del diabete insulinodipendente (Iddm) e scoprendone la causa prossima. Alla sua causa remota, Bottazzo dedicherà tutta la sua attività di ricerca nei decenni successivi. Oggi è Direttore scientifico Hp Bambin Gesù di Roma

## Cosa fa insorgere il diabete?

"Chi uccide la cellula che produce insulina è un linfocita che invece di difendersi attacca. È il linfocita T Citotossico. Questi linfociti solitamente vengono uccisi nel timo, per cui nel 99% della popolazione non esce. È stato trovato il meccanismo. C'è una mancanza di equilibrio. Per ucciderlo è necessario un certo procedimento solo che in taluni casi la componente risulta deficitaria, il linfocita non viene riconosciuto, non muore e così esce".

## Sarà possibile sconfiggerlo?

"Ho lavorato tutta la vita per comprendere le cause che portano all'insorgere della patologia, ma stiamo lavorando per capire se è possibile far esprimere insulina ad altri organi, in modo da sostituire la cellula  $\beta$  che è morta".

Sport e Diabete, un connubio che ha sempre dato spunti di discussione. A chiarire ogni dubbio sulla questione è il dottor Corigliano, Responsabile del Centro diabetologico A.I.D., Consigliere Nazionale AMD e Presidente A.N.I.A.D.

## Cosa bisogna fare praticare sport pur avendo il diabete? Ci sono controindicazioni?

"Lo sport, fino a 15-20 anni fa era proibito ai diabetici. Era una patologia poco conosciuta, come poco conosciute erano le capacità dei diabetici di autogestirsi, anche in situazioni difficili come l'attività sportiva. Oggi è invece un aspetto della vita del diabetico. Lo sport non è solo concesso ma anche raccomandato. L'attività fisica è una conferma delle intatte capacità e migliora la loro qualità della vita, il metabolismo, l'umore, diminuisce la possibilità che insorgano complicanze come quelle cardiovascolari... E migliora la capacità di gestire il diabete perché lo allena a far i conti non solo con le dosi di insulina, ma con il dispendio energetico, con le calorie, l'apporto alimentare. Tutto ciò rende i pazienti più partecipi nella gestione della patologia, ma solo se si rispettano alcune regole, altrimenti lo sport praticato in modo sconsiderato può essere pericoloso. È necessario testarsi continuamente, traendo elementi per rimodulare la propria terapia, praticare l'autocontrollo, avere un buon compenso metabolico, valutare le reazioni durante le precedenti attività utilizzandole per la successiva migliorando la propria performance".

## Per gli atleti di alto livello, coadiuvati da interi staff medici, il controllo è più semplice. Ma gli amatori come dovrebbero comportarsi?

"Anche a livello amatoriale ci si può avvalere del counseling del proprio diabetologo e di un preparatore atletico. L'allenamento non differisce da quello dell'atleta comune, ma lo sport per il diabetico implica una conoscenza di sé e di gestione particolari. Chi lo pratica ha evidentemente sviluppato una capacità di autocontrollo elevata e ciò rende la gestione del diabete nella vita quotidiana più semplice, visto che lo sport è un possibile momento di squilibrio glicemico. L'attività fisica è la sublimazione del processo di educazione terapeutica. Educazione terapeutica che rappresenta il momento fondamentale nella cura del diabete".

# Uniti per il Diabete

Interviste realizzate da Pasquale Zumbo ←

Il microinfusore è un aiuto indispensabile per il diabetico che mira a migliorare la propria qualità di vita. Ma la ricerca non si ferma e il futuro potrebbe riservare novità importanti. A parlarne è il dottor Paolo Di Bartolo, Primario U.O. Diabetologia Hp Ravenna, Coordinatore Gruppo Studio SID - AMD, Tecnologia e Diabete.

## La cura del diabete per adesso è limitata alla gestione, ma in futuro ci sarà la possibilità di curarlo?

"Ci sono diversi fronti di ricerca aperti che offrono quotidianamente risultati sempre più incoraggianti e stimolanti. Purtroppo riuscire a capire quando sarà disponibile la cura definitiva è difficile. La parola speranza in questo momento è scritta con la "s" maiuscola".

## L'uso del microinfusore, potrebbe essere un'alternativa che permetta comunque di vivere una vita di alta qualità?

"Le tecnologie nell'arco dei prossimi dieci anni saranno in grado di offrire alla terapia del diabete di tipo 1 una soluzione estremamente affascinante: un pancreas semi artificiale. Quando arriverà? Bisognerà aspettare tra i tre e i dieci anni".

Vera Buondonno Lombardi, Presidente Fand dal 2002 e moglie del compianto presidente Lombardi, è stata graditissima ospite al nostro convegno e ha voluto esprimere la sua opinione.

## La prima volta

"Dopo tanti inviti declinati per impegni vari, questa è la prima volta che ho il piacere di partecipare ad una iniziativa della Diabaino, ma mi sono sentita come in famiglia. È un'associazione che fa tanto, che cura con attenzione il paziente. È l'aspetto più importante e la Fand si batte proprio per questo".

## Il rapporto con la Diabaino

"Siamo come sorelle, fratelli... anzi... un po' come mamma e figlio. Siamo molto vicini, insomma. Questa è un'associazione diversa dalle altre. Qui il paziente si sente seguito. C'è un medico, la dottoressa Ferraro, che si prodiga davvero per i pazienti, senza secondi fini. Cosa che accade in altre associazioni...".

## "Cartoline da un'associazione", il libro sulla Diabaino

"È stata davvero una grande sorpresa per me. È la prima volta che viene dedicato un libro ad un'associazione, ma la Diabaino se lo merita tutto".

## La lotta al diabete

"Gli studi vanno avanti, ma debellarlo sarà difficile. Ci sono difficoltà nella ricerca, certo, ma l'ostacolo più grande è un altro. Con le cellule staminali sembra si possa giungere a qualcosa di importante, solo che non a tutti farebbe piacere... Le case farmaceutiche hanno degli interessi enormi che derivano dal diabete. Se venisse sconfitto cosa farebbero? Ma la nostra speranza resta comunque viva".

## Info Diabaino

### SPORTELLO DEL DIABETE:

ASL 11 RC - PST GALLICO

Lunedì (9-11.30 e 15.30-17.00)

Venerdì ore 9-11.30

Tel. 0965. 371093 - Tel./Fax. 0965. 371822

ASL 10 PALMI - PST Polistena

Martedì ore 9.30 - 11.30

Tel. 0966-942215

www.diabaino-vip.it - www.diabaino.org

diabainovip@email.it - info@diabaino.org

### Presidente:

Gabriella Violi - cell. 338-3683012

### Contributi Volontari Liberatori intestati a: Diabaino Vip-Vip dello Stretto ONLUS

1. Banco Intesa Ambroveneto,

Via T.Campanella,1 89100 R.C.

c/c: 205598/82 - ABI 3069

CAB 16310 cod. CIN W

2. Agenzia Postale Gallico (RC)

c/c n. 22482889

Sede Legale: Via Umberto I, 100

89055 Gallico ( RC )

Sede Uffici: Via P. Pellicano n.

26/F (zona P.zza Carmine) R.C.

Tel. - Fax 0965. 21516

Codice Fiscale : 92029180806

Sponsor

Sponsor