



Diabaino News

Anno VI

Numero 1 - Gennaio - Marzo 2009

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

10 ANNI
DIABAINO

**Si riparte da...
una STELLA!**



Obiettivo su...

- 4** Corso x Tutor
- 15** Biorivitalizzazione
- 17** Vino e nutrizione
- 18** Lettera aperta alle api...
- 19** Reportage: Londra

Le Rubriche di Diabaino News

- 3** L'editoriale
- 6** L'intervista
- 9** Prendiamolo per la gola
- 10** L'universo delle Stars
- 11** Diabaino City of Arts
- 21** Diabete News

Tu x Diabaino



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, Alessio Rosato, Gabriella Violi, Maria Cristina Scullino, Pasquale Zumbo

Hanno collaborato a questo numero:
Eros Barantani, Giuseppe Pipicelli, Leonardo Pentivolpe, Rosario Sapone

Progetto grafico
M. Cristina Scullino, Pasquale Zumbo

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

Diabaino: 10 anni di navigazione... e ancora tanto da fare!

2009 e siamo già con 10 anni di attività. Quello passato è stato un anno da ricordare, ma il decimo è da festeggiare. Iniziamo l'anno con i corsi per la prevenzione del piede diabetico e per una sana alimentazione all'ASP 5 RC di Gallico. Nel mese di marzo due incontri importanti: Corso di formazione per tutor in diabetologia per i soci FAND, un gruppo Sud e Sicilia a Bagnara Calabria (6-8 marzo), un gruppo Centro nord e Sardegna a Cattolica (20-22 marzo).

La Diabaino il 22 aprile si incontra a Gallina con la scuola, la circoscrizione e la cittadinanza. Il 28 aprile il mondo diabete con AMD, ADI, FAND presso l'Hotel Excelsior presenta il libro "La dolce vita". Le Associazioni Diabaino Fand della Calabria partecipano anche all'Assemblea Nazionale, dove vengono presentate le carte "Le ricette di Marella". I soci vengono invitati a giocare, un gioco che ha l'obiettivo di insegnare la prima regola di vita che è la sana alimentazione mediterranea che tutti osannano rispetto a quella del fast food. Carte particolari registrate alla Camera di Commercio di Reggio Calabria e utile strumento educativo, già presentate in dicembre scorso durante il concerto DiabainJazz. Di solito, seduti intorno a un tavolo si fanno dei piani, si discute e in questo caso giochiamo per imparare a mistare gli alimenti e scegliere ricette appetibili e riscoprire il piacere di stare a tavola insieme senza rinunce ma con scelte oculate. Le carte hanno i semi napoletani, trevigiani, siciliani. Tutti possono giocare



(web image)

perché stare bene in salute è un diritto di tutti, come recita l'articolo 32 della nostra Costituzione. A carte giocano giovani e anziani ed è divertente vedere le innumerevoli combinazioni che si possono ottenere e come ognuno scelga la sua carta vincente che è la sua ricetta desiderata. In maggio la Diabaino parteciperà con un DVD al First Italian Diabetes and Physical Activity Global Forum Tanka Village di Villa Simius (Cagliari). Tra maggio e giugno una due giorni a Siracusa per le tragedie greche e un weekend a Tropea con il Pump Club. Il decimo anno dovrà essere eccezionale, perché rifaremo il corso di Manager, Comunicazione, Motivazione, per essere sempre a passo con i tempi eliminando tutto ciò che naturalmente fa resistenza alle novità. Nella seconda metà dell'anno faremo il corso master per tutor in diabetologia e tante altre attività che vi diremo nei prossimi numeri. Arrivederci e ad Maiora!

Mariantonella Ferraro

Atteggiamento della famiglia nei confronti dell'adolescente con diabete

L'adolescenza è una fase evolutiva che convoglia grandi cambiamenti e ridefinizioni del proprio Sé, ed è perciò costellata da tensioni, squilibri, incertezze e confusioni.

L'adolescente attraversa, dunque, un tormentato passaggio dall'età infantile a quella adulta, incontrando numerose difficoltà che vengono ulteriormente moltiplicate dalla presenza di una patologia cronica come il diabete mellito, che viene accettato con maggiore fatica o addirittura respinto, rendendo questa fase ancor più problematica.

L'equilibrio psicologico influenza notevolmente la qualità del controllo della patologia, ma nello specifico, un equilibrio spezzato conduce ad una instabilità emotiva accompagnata da un'immaturità affettiva, che spesso si traduce in un grande bisogno di protezione, in una mancanza di fiducia in se stessi e in una prolungata dipendenza dai genitori, a tal punto che in alcuni casi viene accettata la malattia come alibi per rimanere un bambino bisognoso di cure esclusive, mentre in altri, la malattia è vissuta come un ostacolo alla conquista progressiva dell'autonomia, indipendenza ed emancipazione, compiti di sviluppo fondamentali della fase adolescenziale.

La famiglia è il più importante contesto entro cui si svolgono i processi educativi, e si configura come una "Società in miniatura" in quanto costituisce la base dei processi di socializzazione, promuove il benessere psicologico dei suoi membri, la cura, la tutela e lo sviluppo di una sana personalità.

Il termine emancipazione non significa rottura dei rapporti familiari, bensì basarli sul principio della reciprocità, così come l'indipendenza si riferisce al raggiungimento della libertà affettiva necessaria per instaurare nuove relazioni amicali e sessuali e a responsabilizzarsi; mentre per autonomia s'intende la capacità dell'individuo di prendere delle decisioni senza provare in seguito sensi di colpa. Il processo di emancipazione non è lineare, al contrario, è ambivalente a causa degli stessi comportamenti contraddittori dei genitori che si dimostrano orgogliosi per la crescita del figlio e nello stesso tempo eccessivamente ansiosi e preoccupati.

L'iperprotezione dei genitori risulta particolarmente accentuata in quelle famiglie in cui è presente un componente affetto da diabete mellito. La presenza di una patologia cronica in uno dei membri del nucleo familiare, è certamente un evento stressante e lo è ancora di più quando si tratta di un figlio che si trova nella fase adolescenziale.

Nel momento in cui viene comunicata la diagnosi ai genitori, l'impatto psicologico è talmente doloroso che li porta ad assumere un atteggiamento di difesa attraverso la negazione della realtà e il rifiuto della malattia. I genitori sono immersi inizialmente in uno stato di confusione, frustrazione e sfidu-

cia, provando un forte senso di impotenza, responsabilità e colpa, tali da costituire uno dei fattori psicologici più controproducenti.

L'angoscia che l'esordio della patologia comporta, può provocare reazioni depressive e produrre quella che Freud definisce "Ferita Narcisistica", in quanto sia la madre che il padre si sentono feriti nel loro orgoglio di perfetti genitori, per aver generato un figlio "difettoso". La discrepanza tra figlio atteso e idealizzato sempre sano e fuori pericolo da un lato, e figlio reale portatore di un disturbo cronico dall'altro, provoca sentimenti di disperazione, di crisi profonda e di non accettazione che porta i genitori a colpevolizzarsi, ritenendosi la causa della condizione clinica del figlio, o per non averlo seguito in modo adeguato o per aver favorito l'insorgenza della malattia attraverso un'alimentazione non equilibrata. La malattia viene quindi vissuta come una giusta "punizione" alla propria inadeguatezza parentale; vissuto drammatico che determina stati di profonda depressione e prostrazione. Questo senso di fallimento è spesso accompagnato da ansia e insicurezza, vissute in maniera eccessiva anche per i semplici atti di vita quotidiana che degenerano nello stress e nel morboso controllo del figlio.

L'estrema ossessione e iperprotezione da parte dei genitori verso l'adolescente con diabete, ostacola il suo raggiungimento di indipendenza e autonomia, compiti di sviluppo essenziali non soltanto ai fini dell'acquisizione di una completa e stabile identità, ma altrettanto basilari affinché egli sia in grado di autogestire la propria patologia. Infatti, ulteriore aspetto singolare dell'adolescenza, è il conflitto Autonomia/Dipendenza dai genitori, che nel paziente diabetico risulta ancor più palese a causa della stessa malattia che tende a mettere in secondo piano il bisogno di autonomia e a farlo regredire verso ulteriori richieste di protezione. I genitori, d'altro canto, avendo il dovere di tutelare la salute del figlio e provando un maggiore senso di responsabilità soprattutto nel caso in cui egli sia affetto da una patologia cronica, sono portati a limitare l'autonomia dell'adolescente, esasperando un controllo che poi predispone i ragazzi a ribellarsi e sottrarsi alle norme sanitarie richieste, sia concernenti l'alimentazione e l'attività fisica, che la terapia prescritta.

Allorquando i genitori inizieranno ad osservare il proprio figlio da un nuovo punto di vista, a prendere consapevolezza della scissura tra figlio desiderato e figlio reale, si verificherà l'adattamento e l'accettazione della sua patologia, si attiveranno le risorse cognitive, emotive e comportamentali necessarie per far fronte allo shock iniziale (per esempio, un interesse maggiore verso le caratteristiche della patologia endocrinometabolica; il con-

LE MIE GAMBE SONO PE...SAN...TI

Sono rimasto affascinato dalla lezione imperniata sul training autogeno del tenero e affettuoso Paolo Praticò, intelligente psicologo di Reggio Calabria, perché sono entrato nel ruolo con grande facilità e agilità; quindi consiglio al lettore di questo articolo di assumere la posizione ideale per giungere all'ultima riga in una condizione estatica nonché estetica e mi auguro non stitica, una di quelle condizioni che sempre più spesso esponenti politici o agitatori di movimenti vari chiamano senza se e senza ma, senza se...ghe mentali e senza ma...sturbazioni intellettuali: coricati su una sedia a sdraio, una amaca (e non una amica), un lettino da psicanalista oppure, in mancanza d'altro, nella posizione del cocchiere di carrozza con gli avambracci appoggiati sulle cosce le mani e la testa penzoloni mentre il cavallo prosegue al piccolo trotto su una strada conosciuta a memoria (o cavallina cavallina storna che portavi colui che non ritorna) (però con tutto il rispetto per il dramma poetico). Infatti i diabetici di tipo 2 sono pe...san...ti, solitamente hanno mangiato di più e pesano di più, hanno più insulina (paradossalmente) che però non riesce a svolgere bene la sua azione, sono o meglio erano e sono aiutati dalle sulfaniluree (Diaborale, Daonil, Euglucon, Gliben, Gliboral, Diabemide, Minidiab, Glurenor, Diabrezide, Diamicron, Gramion, Galtes,

Atteggiamento della famiglia nei confronti dell'adolescente con diabete

fronto e lo scambio di opinioni tra genitori di altri adolescenti affetti da diabete, riguardo alle problematiche tipiche di tale fase e le strategie messe in atto per la loro risoluzione, grazie alla frequenza delle associazioni dove è possibile entrare in contatto con gente che si trova nella stessa situazione). Avere fiducia nella capacità dei figli di gestire e curare autonomamente la loro condizione fisica, è un atteggiamento favorevole che dà una forte spinta motivazionale, al ragazzo, a raggiungere quell'indipendenza necessaria per la conquista dello status adulto.

Quando il genitore perviene a tali coscienze, si può assistere ad un progressivo attenuarsi delle reazioni difensive e poco funzionali per l'adeguato controllo della patologia del figlio e, di conseguenza, si instaura un clima familiare di maggiore benessere dal punto di vista psicologico. Questo è il presupposto più favorevole all'accettazione della propria patologia, da parte del paziente in fase evolutiva, per il conseguimento di quella fiducia e sicurezza di base necessarie per un corretto auto-monitoraggio della propria condizione clinica.

Dott. Sapone Rosario A.

Gliclazide, Amaryl, Glimepiride, Solosa), traggono ancor più beneficio dalle biguanidi ora (Glucophage, Metbay, Metfonorm, Metforal, Metformina, Metiguanide) oppure in associazione con le precedenti (Bidiabe, Gliben F, Bieuglucon, Dialinax, Glibomet, Gliconorm, Glicorest, Glucomide, Pleiamide, Suguan), dai tiazolidoni (Avandia, Actos) oppure in associazione con le biguanidi (Avandamet e Competact) dalle incretine (Byetta, Januvia, Tesavel, Xelevia, Galvus) oppure in associazione con le biguanidi (Eucreas). Ubi maior minor cessat, talis pater talis filius, motu proprio, ad maiora, sed vade mecum tango et alea iacta est, per aspera ad astra, ad usum delphini, unicuique suum, magna pars. L'insulina è elevata ma alla lunga tende ad esaurirsi e quindi si passa alla terapia insulinica, come nel diabete di tipo 1 che però è caratterizzato dalla presenza di anticorpi anti insula. Le insuline sono pe...san...ti; in realtà non hanno un peso molecolare elevato (20+30 aminoacidi, peso 6000) ma rappresentano un dignitoso impegno poiché l'attuale somministrazione sottocutanea con penna prevede una somministrazione serale di insulina ad onda "quadra" cosiddetta basale (Lantus, Levemir) con la sovrapposizione di tre boli in corrispondenza di colazione pranzo e cena (Actrapid, Humulin che sono umane - Humalog, Aspart, Apidra che sono "sovrumane" dette anche analoghi perché insuline leggermente modificate ad azione ultrarapida e di durata complessiva più breve); gli analoghi insieme alla tecnologia sono i protagonisti del microinfusore di insulina. L'insulina una volta iniettata svolge la sua azione nel tempo previsto, con piccole modificazioni da caso a caso, l'insulina del microinfusore può essere completamente arrestata in ogni momento. Sia per i diabetici di tipo 1 che di tipo 2 sono importantissimi gli esercizi fisici che sono pe...san...ti. Appuntamento affettuoso e di ricordo fra noi tutte le mattine alle 7 e 07: rotazione delle braccia in avanti e all'indietro, rotazione del busto in senso antiorario e poi orario, rotazione delle ginocchia in senso antiorario e poi orario, oscillazioni sulle anche e ciao ciao con le mani, rotazione lenta del capo in senso antiorario e poi orario, guarda come dondolo sulle ginocchia (twist); tutti gli esercizi intervallati da flessioni (fletto e rifletto) sulle ginocchia fino all'affioramento dell'esaurimento senza che gli arti diventino pe...san...ti. Non bruceremo molte calorie perché per bruciare bisogna farsi un "mazzo" così, ma staremo bene dal punto di vista osteo artro muscolare. Affrontiamo così la giornata con la coscienza di avere una condizione clinica inguaribile sì (brutta caratteristica) ma p... curabile dove la p... dipende da noi che siamo persone pen...san...ti: poco... o parzialmente... o (come desideriamo tutti) perfettamente curabile!!!

dott. Eros Barantani
Endocrinologo Auxologico Milano

Il tutor, figura fondamentale

"Nei tempi moderni in cui viviamo la persona diabetica non è più sola, ma al centro di un percorso informativo - formativo che non fa del diabete una malattia, ma un'occasione per conoscere meglio sé stessi, accettarsi e accettare sconfitte e vittorie in un continuo rinnovamento del proprio modo di vivere". Questa, in sintesi, la filosofia della FAND, Associazione Italiana Diabetici, espressa dalla presidente, la dottoressa Vera Buondonno Lombardi. L'abbiamo contattata per avere da lei un giudizio sul Corso Residenziale teorico - pratico per la Formazione di Tutor Volontari Fand in diabetologia che si è svolto nel mese di marzo appena trascorso. Il Corso si è articolato in due gruppi. I lavori del primo, Centro - Sud, si sono svolti a Bagnara Calabria, quelli del secondo, Gruppo Nord, a Cattolica. Il personale da formare era costituito dalla persona con diabete, iscritta ad Associazioni di volontariato Fand o affiliata Fand del territorio italiano, attiva e desiderosa di acquisire competenze per essere di supporto ai servizi di diabetologia della propria zona.

"Il Tutor è una figura importante nell'universo diabete - sostiene la dott. Buondonno - perché testimonial e guida di possibilità terapeutiche che fanno del diabetico una persona che conosce sé stesso e che con la giusta informazione e l'uso di strumenti idonei, non da solo, ma con una equipe diabetologica dedicata e allargata, può vincere la sfida giornaliera con questa patologia e le sue complicanze che aumentano in modo esponenziale la spesa sanitaria e sociale".

Il Corso ha perseguito la finalità di individuare strumenti di comunicazione per la gestione del paziente diabetico, ovvero il linguaggio, il comportamento e l'autocontrollo, tutelare i soggetti secondo le leggi vigenti con inserimento nel mondo scolastico, lavorativo e sportivo e sensibilizzare la società sull'importanza della cura e prevenzione. "Esprimo la massima soddisfazione per l'esito del Corso - continua la dott. - ho ricevuto tantissimi complimenti da tutti i partecipanti e altrettanti ne faccio a tutti i Tutor. Finché avremo la dott. Ferraro con noi, sono sicura che i risultati non potranno che essere positivi. La partecipazione è stata numerosa. La differenza tra quella al Nord e quella al Sud? Minima, forse più consapevole la prima e più istintiva la seconda. La scelta di dividere in due gruppi è stata fatta per non incidere

troppo sulle spese, ma il Master conclusivo che si terrà tra ottobre e novembre fonderà tra loro le due metà per creare ancora più unità."

Com'è il rapporto tra la FAND e la Diabaino Vip - Vip dello Stretto?

"E' un rapporto molto "stretto", nato dieci anni fa grazie a mio marito, il dott. Roberto Lombardi. Io ho ricevuto questa sua eredità e la mia prima volta a Reggio Calabria è stata nel dicembre 2007, per la presentazione del libro "Cartoline da un'Associazione". In quell'occasione ho potuto vedere da vicino come agisce

la Diabaino e devo dire che è davvero UNICA! La dott. Ferraro e Gabriella Violi sono due vulcani e mettono il cuore in ogni cosa che fanno. Sempre cose nuove, sempre con entusiasmo, con fantasia, come la stravagante iniziativa delle carte "Le ricette di Marella". All'apparenza un semplice mazzo di carte napoletane, ma in realtà gustose ricette fornite di calcolo di proteine, calorie, carbo-

boidrati e altro ancora. Devo ammettere che ci ho giocato poco, ma sono molto utili e interessanti per tutti, bambini e adulti, perché si sa che giocando si impara... "

"E poi c'è il microinfusore. La Diabaino è molto avanti in questo settore che appare ancora come una novità, non è abbastanza conosciuto. Per noi della FAND è obbligatorio essere a passo con i tempi, perché siamo giornalmente in trincea per essere luce e voce di tutte quelle persone con il diabete che vivono i disagi della "Mala Sanità". Personalmente spero molto nella ricerca con le cellule staminali, ma gli interessi delle Case Farmaceutiche che ci sono dietro sono purtroppo molto forti. Sarebbe giusto che si "mettessero una mano sulla coscienza" e pensassero solo a chi soffre".

Sulla vela della barca Diabaino è impressa una frase : "La libertà di vivere con il diabete..."

"Sì, perché la conoscenza è libertà di decidere e di organizzare la nostra vita per invecchiare in salute e di essere stimolo per tutti coloro che, stanchi di lottare contro l'ignoranza, rischiano di essere ghettizzati e di diventare dei numeri da strumentalizzare".

M. Cristina Scullino



sponsor

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 2008
Modello Unico 2009**

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 - e-mail: info@diabaino.org**

Rubrica di cucina per mantenersi in forma

Prendiamolo Per la Gola!

a cura di M. Cristina Scullino

L'uovo di Pasqua

L'uovo di Pasqua è un dolce della tradizione pasquale, divenuto nel tempo il simbolo della stessa festività della Pasqua cristiana, assieme alla colomba. La tradizione del classico uovo di cioccolato è recente, ma il dono di uova vere, decorate o dorate, è correlato alla festa pasquale sin da tempi molto più antichi. Le uova, infatti, hanno spesso rivestito il ruolo del simbolo della vita e della sacralità: secondo alcune credenze di molte religioni pagane e mitologiche del passato, il cielo e il pianeta terra erano considerati due emisferi che andavano a creare un unico uovo, e le uova costituivano la vittoria della vita. Gli antichi Egizi, inoltre, lo consideravano come il fulcro dei quattro elementi dell'universo (acqua, aria, terra e fuoco). Fra i Persiani, era diffusa la tradizione dello scambio di semplici uova di gallina all'avvento della stagione primaverile, così come accadeva anche presso i Greci e i Cinesi. La diffusione dell'uovo come regalo pasquale sorse probabilmente in Germania e si sviluppò poi nel Medioevo come regalo alla servitù. L'uovo decorato, da simbolo della rinascita primaverile della natura, si intrecciò con il cristianesimo rappresentandola rinascita dell'Uomo, di Cristo. Sempre nel Medioevo si diffuse anche la tradizione della creazione di uova artificiali rivestite con materiali preziosi quali argento, platino od oro, ovviamente destinata agli aristocratici e ad i nobili. Ma la ricca tradizione dell'uovo decorato è dovuta all'orafo Peter Carl Fabergé, che nel 1883 ricevette dallo zar il compito di preparare un dono speciale per la zarina Maria; l'orafo creò per l'occasione il primo uovo Fabergé, un uovo di platino smaltato di bianco contenente un ulteriore uovo, creato in oro, il quale conteneva a sua volta due doni: una riproduzione della corona imperiale ed un pulcino d'oro. La fama che ebbe il primo uovo di Fabergé contribuì anche a diffondere la tradizione del dono interno all'uovo. In tempi più recenti l'uovo di Pasqua maggiormente celebre e diffuso è il classico uovo di cioccolato, preparato artigianalmente da bravi maestri pasticceri, soprattutto in Italia. In altri paesi, come la Francia, è tradizione istituire in aree verdi delle cacce pasquali al tesoro, in cui le uova, preparate artigianalmente e di dimensioni ridotte, vengono nascoste fra gli alberi e vengono poi ritrovate dai bambini. Nei paesi più poveri, all'uovo di cioccolato viene sovente sostituito l'uovo di gallina solitamente cucinato

sodo, come accade anche nei paesi di religione ortodossa. In Italia l'uovo sodo come simbolo pasquale è rimasto presente soprattutto accompagnato dalla tradizionale colomba pasquale o durante il pranzo del giorno della Resurrezione di Gesù.



(web image)

Ingredienti:

"500 g di cioccolato fondente

"termometro per dolci (detto anche caramellometro)

"due mezzi stampi per uova di Pasqua

Portare ad ebollizione una pentola d'acqua. Abbassare la fiamma ed immergere il pentolino con il cioccolato a pezzi e lasciare fondere completamente. Quando la temperatura del cioccolato è intorno ai 42 gradi, spegnere il fuoco e versare 3/4 del cioccolato su una superficie liscia e rimettere il rimanente cioccolato a bagnomaria ma a fiamma spenta. Lavorare il cioccolato con una cucchiaino sino a che raggiunga i 30 gradi. Raccogliere il cioccolato lavorato e versarlo nel pentolino dove si trova il resto del cioccolato poi rimettere il pentolino a bagnomaria sino al raggiungimento di 35 gradi di temperatura. Versare in fretta il cioccolato nei due mezzi stampi girandoli lentamente, in modo da foderarli completamente di cioccolato. Dopo alcuni minuti il cioccolato inizia a solidificarsi; mettere in frigo per 2 ore. Togliere dal frigo e premere delicatamente dietro i due mezzi stampi per togliere le due metà di uovo. Prima di riunire le due metà, con un coltellino pareggiare i bordi. Infornare una teglia da forno vuota nel forno caldo per 15 minuti; Appoggiare per un attimo sulla teglia calda le due metà in modo da ammorbidire leggermente i bordi, inserire una sorpresa nell'uovo e ed immediatamente unire le due metà in modo da ricomporre l'uovo facendo combaciare i bordi.



Il “dolce” universo delle stars

Angelina Jolie è attrice, produttrice cinematografica, ambasciatrice dell'UNHCR,

vincitrice di tre Golden Globe, due Screen Actors Guild Awards e un Oscar.

Nasce a Los Angeles, figlia dell'attore Jon Voight, e dell'attrice Marcheline Bertrand. Ha origini slovacche e tedesche da parte di padre e franco-canadesi e irochesi da parte di madre. Influenzata dalla recitazione della madre, anch'essa aspira a diventare attrice, debuttando a soli sette anni sul grande

schermo al fianco del padre. A undici anni entra all'istituto teatrale di Lee Strasberg, che frequenta per due anni, apparendo in diverse produzioni teatrali. Successivamente frequenta la Beverly Hills High School. Durante gli anni degli studi è oggetto delle prese in giro di alcuni studenti, per il suo fisico esile e per il fatto di portare gli occhiali e l'apparecchio per i denti! Poco più che quattordicenne inizia a lavorare nella moda come modella e il suo lavoro la porta a girare il mondo, tra gli Stati Uniti e l'Europa. La sua carriera cinematografica da professionista inizia nel 1993 quando partecipa al film *Cyborg 2*, mentre il primo ruolo da protagonista in un film hollywoodiano è in *Hackers* del 1995. Si trasferisce a New York e smette di recitare per un breve periodo in cui si iscrive alla New York University, studiando cinema e frequentando corsi di scrittura. Nel 2000 vince l'Oscar come migliore attrice non protagonista per la sua interpretazione in *Ragazze interrotte* (1999). Raggiunge la fama internazionale interpretando la sexy eroina dei videogiochi, Lara Croft, nei film *Lara Croft: Tomb Raider* (2001) e *Tomb Raider: La culla della vita* (2003). I suoi più grandi successi commerciali sono il film *Mr. & Mrs. Smith* (2005) e il film d'animazione *Kung Fu Panda* (2008). Viene personalmente a conoscenza della grossa crisi umanitaria durante le riprese di *Lara Croft* avvenute in Cambogia, dove può vedere con i propri occhi le condizioni di miseria e povertà del paese. Inizia così a visitare personalmente diversi campi profughi sparsi per il mondo: Pakistan, Ecuador, Thailandia, Kosovo, Kenya, Sudan, Namibia, Tanzania, Russia, Ciad, Darfur...

Impressionato dal suo interesse e dalla sua devozione per la causa, il 27 agosto 2001 a Ginevra, l'UNHCR la nomina Ambasciatrice di Buona Volontà.

"Il coraggio, la forza, e la quieta dignità di queste famiglie che tornano a ricostruire le proprie vite contro ogni sorta di avversità sono il più bell'esempio di ciò che può fare lo spirito umano. L'Afghanistan sta lottando per riuscire ad assorbire nella maniera giusta questo ritorno in massa. È il più grande movimento popolare della storia recente."



Partecipa regolarmente alla Giornata mondiale dei profughi, che si tiene a Washington D.C. e nel 2005 annuncia la fondazione del National Center for Refugee and Immigrant Children, un'organizzazione che fornisce gratuitamente aiuto giuridico ai richiedenti asilo, che l'attrice ha personalmente finanziato ed inizia ad usare la sua popolarità per promuovere le cause umanitarie attraverso i mass media. Nel 2006 annuncia la fondazione della Jolie/Pitt Foundation, finanziando organizzazioni come Global Action for Children e Medici Senza Frontiere,

donando un milione di dollari ciascuno. Con due divorzi alle spalle, attualmente è la compagna dell'attore Brad Pitt. La coppia ha sei figli, tre adottati, provenienti dagli orfanotrofi di Cambogia, Vietnam ed Etiopia, e tre naturali. La gravidanza della piccola Shiloh Nouvel prima, e poi quella dei gemellini Knox Leon e Vivienne Marcheline, entrambe concluse con parto cesareo, non sono state una passeggiata per l'attrice, che ha sofferto in tutti e due i casi di diabete gestazionale, causandole un forte stato di affaticamento, nervosismo e debolezza, che Angelina è riuscita ad affrontare con esercizi ed una dieta speciale. Anche lei quindi, definita la donna più sexy del mondo, è stata per un po' una piccola grande ape operaia, membro ad honorem della nostra Diabaino. Le proponiamo, quindi, di aggiungere un altro tatuaggio ai 13 che già possiede: due piccole ali, non sulla schiena però, sul cuore. Un cuore grande di mamma, pieno d'amore per i suoi figli e per tutti coloro che ogni giorno nel mondo, adesso, grazie a lei, riescono a volare.

M. Cristina Scullino

Diabaino City of Arts

L'angolo Diabaino News
dedicato a Sport, Cinema,
Musica Spettacolo,
Arte e Cultura.



Diabaino City of Arts

Nella vita niente è per sempre...



"Il mio nome è Benjamin Button, e sono nato in circostanze insolite".

Con queste faticose parole ha inizio Il Curioso Caso di Benjamin Button, una fiaba esistenziale carica di intensità e umanità, l'avvincente e coraggiosa biografia immaginaria di un uomo nato con le sembianze di un ottantenne e "condannato" a ringiovanire man mano che cresce, ripercorrendo così a ritroso tutte le fasi della sua evoluzione fisica, ma conservando la memoria e l'intelletto di una persona adulta.

Il film trae spunto da un racconto dello scrittore americano Francis Scott Fitzgerald, impareggiabile cantore dello smarrimento e della nostalgia che hanno caratterizzato l'America nel delicato passaggio dall'800 al '900. Lo stesso Fitzgerald spiegò che la scintilla iniziale della storia era scaturita da una frase di Mark Twain, il quale una volta si disse rammaricato che la parte migliore della vita arrivasse all'inizio, e quella peggiore alla fine.

Partendo da questo paradosso, David Fincher - regista la cui classe è nota da tempo grazie a film come Seven, Zodiac e Fight Club - ha eretto un monumento alla vita, alla morte e a tutto ciò che sta in mezzo. Lo spirito è lo stesso del romanzo: convivono al suo interno la paura della morte e dell'invecchiamento, il rimpianto per le occasioni perdute che innesca la rivalsa personale, la coesistenza nella diversità. Merito anche dello sceneggiatore Eric Roth, già formidabile narratore di un'altra commovente storia, quella di Forrest Gump. Il film prodotto da Paramount e Warner, girato tra la California, la Louisiana e il Canada, con una puntatina anche alle Isole Vergini, ha ricevuto tre importanti premi agli Oscar come miglior scenografia, miglior trucco e migliori effetti speciali visivi. Il racconto inizia nella stanza di un ospedale di New Orleans dove un'anziana Cate Blanchett (prodigiosamente invecchiata dalla stessa magia digitale utilizzata con efficacia e discrezione in tutto il film) attende la sua fine in compagnia della figlia Caroline (Julia Ormond). Intanto, all'esterno si stanno già manifestando le prime avvisaglie dell'uragano Katrina, che di lì a poco si abatterà con furia devastante sulla città.

Su richiesta della madre, Caroline comincia a leggere il diario che la donna ha custodito gelosamente per tutta la vita, unico ricordo di un "caro amico" di nome Benjamin Button, (Brad Pitt) e noi veniamo immediatamente catapultati dalla fredda e asettica stanza d'ospedale in una luminosa e festante notte del 1918, il giorno esatto in cui finì la Prima Guerra Mondiale. Nasce quella notte Benjamin Button, vecchio e quasi deforme neonato che il padre Thomas Button (un ricco produttore di bottoni) abbandona, per paura o semplice repulsione, sui gradini di una casa di riposo, affidandolo alle cure della devota domestica di

colore Queenie.

I giorni passano e il neonato sembra crescere, sia pure in quel modo bizzarro e allarmante, contraddicendo le fosche previsioni del medico che l'aveva visitato la prima notte. Accolto di buon grado dagli anziani abitanti dell'ospizio, Benjamin impara a muovere i primi passi in un luogo nel quale la morte è un ospite assiduo e persino atteso.

Anno dopo anno, scena dopo scena inizia la sua avventurosa esplorazione del mondo e dei suoi misteri: la scoperta del sesso e dell'alcol, l'amicizia con il balordo e ubriaccone capitano di una nave da rimorchio; la passionale ed effimera relazione con la fredda e malinconica Tilda Swinton; la guerra, i viaggi, gli incontri e le disavventure. A tenere insieme la storia è l'amore per Daisy (Cate Blanchett), timida amica d'infanzia avviata a un futuro da ballerina di gran classe, la cui presenza, spirituale e fisica, è l'unica costante della vita di Benjamin. Tra il vecchio e la bambina scocca un inverosimile colpo di fulmine. Per tutto il film, mentre lei cresce e lui ringiovanisce, i due si avvicinano, si desiderano e si separano, in attesa del momento anagraficamente giusto per lasciarsi andare alla passione. La loro storia si evolve così a un ritmo tutto particolare, fragile e perfetta come può esserlo soltanto quella tra due spiriti affini costretti a incrociarsi a metà strada, mentre l'una si incammina verso la maturità e la vecchiaia e l'altro marcia verso la giovinezza e l'adolescenza. Quando finalmente possono stare insieme e hanno una bambina, lui decide di sparire, perché Caroline ha bisogno di un padre e Daisy non può fare da madre ad entrambi. Dopo 12 anni si incontreranno di nuovo, lui teenager e lei una signora di mezza età. Ma sarà ancora Daisy a prendersi cura di lui quando il passare degli anni riporta Benjamin a diventare un neonato e a chiudere per sempre gli occhi nella culla.

Straordinaria l'interpretazione di Pitt e della Blanchett, bravissimi nel creare un'alchimia che buca letteralmente lo schermo per giungere fino agli spettatori.

Gli strabilianti effetti speciali mostrano i due attori in ogni tappa intermedia tra la giovinezza e la vecchiaia ed è davvero portentoso il lavoro fatto sulla modulazione delle rispettive voci. La durata di 2 ore e 45 minuti non conferisce pesantezza alla pellicola e non deve quindi scoraggiare gli ultimi romantici: perciò l'invito è di andare al cinema e guardare questo straordinario film, perché "La vita può essere compresa solo guardando indietro, ma deve essere vissuta proiettandosi in avanti". Mai parole furono più sagge di queste!

M. Cristina Scullino

Diabaino City of Arts

U2, music on the horizon

"Only love can leave such a mark... Magnificent". Sì, magnifico come l'ultimo lavoro firmato U2. "No line on the horizon" è il titolo del nuovo album della rock band irlandese che torna alla ribalta a 5 anni da "How dismantle an atomic bomb". Undici brani che sembrano ripercorrere da cima a fondo tutta la loro carriera. Ogni canzone ha una personalità, una sonorità particolare, che sembra legarsi a qualcosa che già appartiene alla storia U2 ma che alla fine si trasforma in qualcosa di innovativo. Sarà per l'eterna voce di Bono (al secolo Paul Hewson) o per i caratteristici riff di chitarra di The Edge, ma la musica che la band di Dublino è ogni volta capace di sfornare è unica e non riconducibile a nessun altro stile che non sia lo stile U2.

Certo, scordatevi brani come "Sunday Bloody Sunday", "Pride" o "New year's day": quella band dallo spirito ribelle non esiste più. Sono cambiati i tempi, Bono & Co. non sono più dei ragazzini e la musica è andata oltre le frontiere dei favolosi anni '80. Oggi il loro rock è più raffinato.

"No line on the horizon" è da ascoltare a volumi alti perché è un album più carico nelle intenzioni rispetto ai precedenti. Niente a che fare con il rock industriale di "Achtung Baby" del 1991, ma i richiami a quel clima sono presenti in brani come "Stand up comedy", nella stessa "No line on the horizon" e in "FEZ -Being born", grazie ai quali l'album acquisisce un'intenzione segnatamente rock. "Get on your boots", il singolo lancio, propone un The Edge che in alcuni riff suona una chitarra quasi dark, come ai tempi di "Boy" o "October". Perle di questo ultimo



(web image)

lavoro sono certamente "Magnificent", accattivante, orecchiabile, coinvolgente al punto da costringerti a cantarla a squarcia gola, almeno durante il ritornello, e "I'll go crazy if I don't go crazy tonight", scanzonata, andante, nella quale Bono dimostra di saperci ancora fare con la voce, alternando falsetti a potenti risalite.

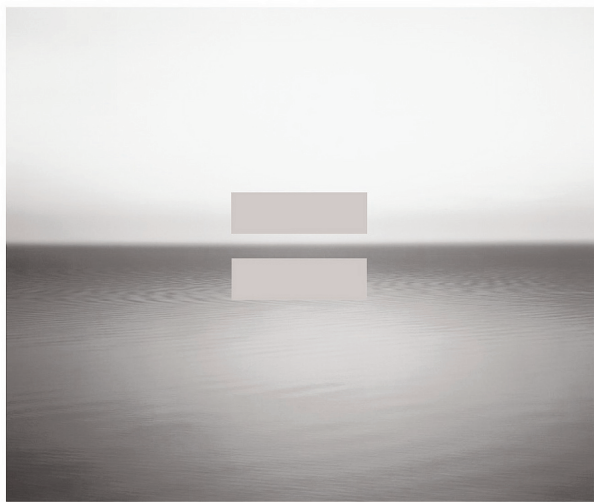
Dolcissima, toccante, è "White as snow", in cui l'interpretazione della band irlandese raggiunge il massimo, portando l'ascoltatore su terre desolate e inesplorate. "Where I came from there were no hills at all. The land was flat, the highway straight and wide...". Poesia d'altri tempi.

L'album chiude con il lirismo di "Cedars of Lebanon", in cui Bono si esibisce in un fantastico sussurrato, un racconto di quella dura realtà che è il Libano. "Child drink dirty water from the river bank... choose your enemies carefully 'cos they will define you".

In poche parole, "No line on the horizon" è un passaggio ben riuscito tra i diversi periodi musicali della band che arriva fino a nuove sonorità che gli U2 provano, di volta in volta, a scoprire.

Bono, Edge, Larry Mullen jr. e Adam Clayton sono tornati. Magnifico.

Pasquale Zumbo

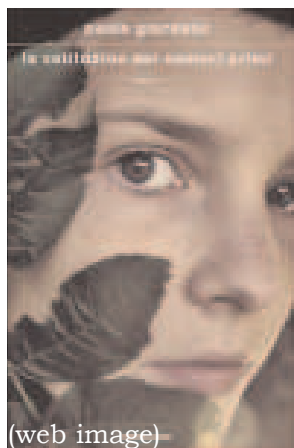


(web image)

Diabaino

City of Arts

La solitudine dei numeri primi



Paolo Giordano
La solitudine dei numeri primi
Mondadori

(web image)

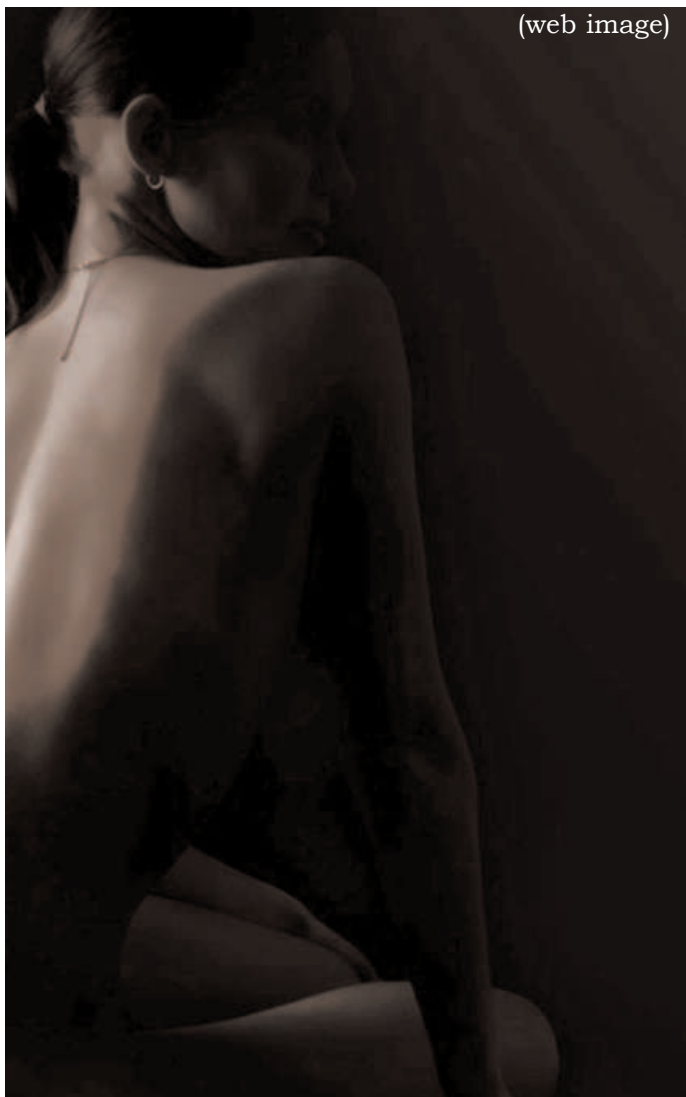
"I numeri primi sono divisibili soltanto per uno e per se stessi. Se ne stanno al loro posto nell'infinita serie dei numeri naturali, schiacciati come tutti fra due, ma un passo in là rispetto agli altri. Tra i numeri primi ce ne sono alcuni ancora più speciali: i matematici li chiamano primi gemelli. Mattia pensava che lui e Alice erano così, due primi gemelli, soli e perduti, vicini ma non abbastanza per sfiorarsi davvero. A lei non l'aveva mai detto". Parole profonde e toccanti che racchiudono perfettamente il senso di solitudine protagonista del romanzo di Paolo Giordano, appunto, *La solitudine dei numeri primi*. Un romanzo d'esordio che alterna momenti di durezza, ossessione e spietata tensione a scene rarefatte ed emozionanti, tenere e piene di speranza. I personaggi in scena all'inizio sono tre bambini: Alice, Mattia e Michela. Alice è sola: sola in mezzo ad un gruppo di altri bambini con cui non condivide nulla se non l'appartenenza alla stessa scuola di sci che lei detesta. Sola di fronte al desiderio del padre che la vede come una campionessa, sempre e comunque, senza chiedersi mai se è questo ciò che lei vuole davvero. Sola una mattina d'inverno a sette anni, a faccia in giù nella neve, con una gamba spezzata, la paura e l'umiliazione, l'angoscia e la consapevolezza di non essere all'altezza per l'ennesima volta nella sua breve vita. Anche Mattia è solo, segregato dalla sua intelligenza, senza amici, ma con una gemella, Michela, ritardata menta-

le, che felicemente inconsapevole della sua disabilità, vive in un mondo fatto di suoni incomprensibili e azioni prive di senso. La presenza di Michela umilia Mattia di fronte ai suoi coetanei e per questo, la prima volta che un compagno di classe li invita entrambi alla sua festa, Mattia abbandona la sorella nel parco, con la promessa che tornerà a riprenderla dopo un paio d'ore. Ma di ritorno dalla festa Michela non c'è più...

Questi due episodi iniziali, con le loro conseguenze irreversibili, saranno il marchio impresso a fuoco nelle vite dei due protagonisti, adolescenti, giovani e infine adulti. Le loro esistenze si incroceranno e si scopriranno strettamente uniti, eppure inevitabilmente divisi, come i primi gemelli. L'inadeguatezza è uno dei temi del libro e coinvolge tutti: Alice è zoppa e anoressica, Mattia troppo intelligente e autolesionista, Michela, destinata a uscire di scena ma a rimanere sempre, sullo sfondo, inadatta al mondo e basta. Il linguaggio di Paolo Giordano, fisico torinese, descrive la parabola di queste due giovani vite attraverso parole commosse ma lucidissime che si evolvono e si arricchiscono parallelamente allo sviluppo della trama. Diventano più complessi i pensieri e le sensazioni, si amplificano i sentimenti e le distanze. Incapaci di lasciarsi alle spalle un'infanzia dolorosa, i due sono così impegnati a costruire barriere che li separano dal mondo da non riuscire neppure a ritrovarsi a vicenda. "A lei non l'aveva mai detto..." recita la frase. Qui infatti, tra queste pagine, il non detto, i pensieri taciti superano ampiamente quelli espressi, come a voler ancora sottolineare quasi la vergogna di se stessi, la miseria della propria condizione, che è uno dei tanti sensi di questo romanzo, raccontato con parole sempre "sotto controllo" che fanno da contraltare alla storia di persone, chi più chi meno, a disagio con la vita. Ma è sicuramente il viaggio che Alice e Mattia compiono involontariamente nel vivere le proprie vite irrisolte, imperfette e marginali, ad esserne l'indiscusso protagonista.

M.Cristina Scullino

Biorivitalizzazione con piastrine. Il sangue come elisir di bellezza



(web image)

Della sua capacità di ringiovanire istantaneamente la pelle ne era convinta Elisabetta Báthory, contessa sanguinaria della Transilvania, che visse a cavallo dei secoli sedicesimo e diciassettesimo, la quale era solita bere il sangue di innocenti fanciulle per conservarsi sempre giovane e fresca, e forse possiamo affermare oggi, alla luce delle recenti scoperte scientifiche, che la contessa non sbagliava del tutto nel considerare il sangue un potente elisir di bellezza, semmai il suo errore risiedeva nel fatto che si trattava di sangue altrui e non del proprio.

Non è questo un invito a seguire l'esempio della sadica nobildonna, la quale, peraltro, fece davvero una brutta fine, condannata a essere murata viva nella sua cella. Ma possiamo supporre che, se ella fosse vissuta ai nostri giorni, sarebbe stata quasi certamente un'accanita consumatrice del Trattamento P.R.P., che, sfruttando particolari sostanze contenute nel nostro sangue, in poche sedute ringiovanisce visibilmente la cute di diver-

se zone del corpo.

A tutti noi è capitato, per la prima volta durante la nostra infanzia, magari giocando con gli amici in cortile, di provarci una piccola lesione sanguinante, che non ci ha portati alla morte per emorragia grazie all'azione delle piastrine (o trombociti), elementi presenti nel nostro sangue.

Le piastrine, dunque, svolgono un'importante funzione riparatrice, non solo perché tamponano le lesioni della pelle, ma anche perché i granuli contenuti al loro interno rigenerano sotto la crosta il tessuto cutaneo danneggiato, rendendolo uguale a quello circostante.

La considerazione di questo fenomeno, che a noi oggi appare scontato dopo averlo osservato innumerevoli volte, ma che non è altrettanto banale per la scienza, ha portato all'ideazione di un innovativo trattamento di biorivitalizzazione cutanea. I fattori di crescita contenuti nelle piastrine stimolano diversi meccanismi cellulari, tra cui la sintesi del collagene.

In realtà, non si tratta di una novità assoluta, dal momento che il Plasma Arricchito in Piastrine, ottenuto per centrifugazione del sangue, è già usato da alcuni anni in Ortopedia per stimolare la rigenerazione ossea. Questa tecnica è stata applicata con successo anche su Ronaldo, per curare una tendinite cronica del ginocchio. E, secondo gli esperti di medicina dello sport, questo rilascio di collagene, che si traduce nella sostituzione di tessuto danneggiato con tessuto sano, può essere efficace nella cura delle tendiniti croniche: gomito del tennista, ginocchio, tendine di Achille.

La nuova frontiera sarà l'applicazione di questo trattamento nell'ambito della medicina estetica, per stimolare la rigenerazione cutanea. Infatti, come ha dimostrato un geniale medico spagnolo, l'utilizzo del Plasma Arricchito in Piastrine si è rivelato essere efficace nella formazione di collagene giovane (quello di tipo 3), e può essere usato per trattare tutte le parti del corpo che presentano scarsa compattezza cutanea: viso, collo, décolleté, braccia, cosce, mani, ect..

L'aspetto più interessante di questo trattamento consiste nel fatto che si tratta di una tecnica non invasiva, non di un trattamento di riempimento, bensì di un metodo che rispetta gli equilibri biologici e che mira esclusivamente a ripristinare le condizioni vitali della nostra pelle, da qui deriva il miglioramento estetico, che consisterà in un ringiovanimento cutaneo: cute più tonica, più turgida

Biorivitalizzazione con piastrine. Il sangue come elisir di bellezza

da, più elastica, più compatta, più fresca. Inoltre, i risultati potenziano gli effetti e la durata di trattamenti di diverso tipo e successivi, e possono essere mantenuti nel tempo ripetendo le sedute ogni 4-6 mesi. La tecnica di biorivitalizzazione con le piastrine è molto semplice e non provoca dolore. Viene effettuato un prelievo di circa 20 ml di sangue interno, che viene centrifugato per separare i globuli rossi e bianchi dalla parte liquida (siero), che è quella dove si trovano le piastrine. La parte liquida viene poi trattata con una soluzione che libera i granuli contenuti nelle piastrine, che vengono successivamente iniettati all'interno della pelle mediante un ago di soli 4 mm.

Il liquido iniettato non può provocare rigetto, perché - come afferma il Dott. Leonardo Pentivolpe, medico-chirurgo di Treviso, coordinatore della Società Scientifica di Ossigeno Ozono Terapia -, "si tratta di una sostanza nostra, che proviene dal nostro stesso corpo, questo esclude qualsiasi possibile effetto collaterale".

Dott. Pentivolpe, c'è attualmente molta richiesta di questo trattamento di biorivitalizzazione con le piastrine?

"C'è ancora poca richiesta, ma non perché non sia un trattamento capace di produrre ottimi risultati, piuttosto perché è ancora poco conosciuto, trattandosi di un metodo nuovo".

Lei, da medico esperto e illustre quale viene riconosciuto ormai non solo in Italia ma anche all'estero, lo consiglia alle donne che desiderano migliorare l'aspetto della loro pelle?

"Certamente lo consiglio. Se lo faccio vuol dire che ritengo che sia un trattamento efficace. Io lo faccio perché ci credo".

A cura della Redazione Diabaino

(web image)



Biorivitalizzazione: parola all'esperto

GENERALITA'

Nel sangue è presente una componente liquida: Siero ed una cellulare : globuli rossi " trasporto ossigeno" , bianchi "difese immunitarie", piastrine " produzione di collagene, cicatrizzazione".

BIORIVITALIZZAZIONE CON PIASTRINE

Poniamoci una semplice domanda: come mai, quando ci facciamo male, riusciamo a ricreare una pelle assolutamente uguale a quella circostante con una perfetta riparazione?

Perché nelle piastrine vi sono particolari granuli che permettono la crescita dei vasi sanguigni e la produzione di collagene di tipo 3 (collagene giovanile).

TECNICA DI ESECUZIONE

Vengono prelevati circa 20ml di sangue del paziente tramite centrifugazione vengono separati globuli rossi e bianchi dalla parte liquida (siero) dove sono situate le piastrine. Una volta ottenuto, questo composto viene reiniettato attraverso micro iniezioni laddove serve (viso, collo, decolltè, mani); i risultati ottenibili sono quelli di una vera tecnica di biorivitalizzazione realizzando una cute più tonica, elastica, turgida, giovane. Inoltre, questa tecnica ideata genialmente da un collega spagnolo, è stata applicata su Ronaldo per curare una tendinite cronica del ginocchio.

Secondo gli esperti di medicina della sport questo rilascio di collagene che si traduce nella sostituzione di tessuto danneggiato con tessuto sano, può essere efficace nelle tendiniti croniche: gomito del tennista, ginocchio, tendine di Achille.

Si auspica un incremento di questa tecnica semplice ma efficace.

**A cura del dottor Leonardo Pentivolpe,
medico chirurgo- Treviso.
Coordinatore società scientifica
ossigeno ozono terapia.**

Le proprietà nutrizionali del vino

Le proprietà terapeutiche del vino rosso sono da tempo conosciute e sono state esaltate dalla dieta mediterranea. Tali proprietà sono legate a componenti del vino che andremo ad esaminare in base agli studi internazionali in proposito.

Alla base vi è la presenza dei polifenoli che hanno un effetto antiinfiammatorio più pronunciato nel vino rosso, appunto rispetto anche ad altre bevande alcoliche (gin per es.).

Tra i componenti del vino il resveratrolo (3,4',5-trihydroxy-trans-stilbene) possiede proprietà chemio protettive contro alcuni tipi di cancro tra cui quello della prostata inibendo la replicazione delle cellule tumorali ed accelerandone la morte. Inoltre il resveratrolo promuove la produzione di ossido nitrico, inibisce l'aggregazione piastrinica, incrementa i livelli di HDL colesterolo contribuendo così alla cardioprotezione.

Come tutti i polifenoli il resvetarolo si trova per la maggior parte nelle bucce, nei raspi e nei vinaccioli. È da qui che si può intuire il motivo per cui è il vino rosso a essere più ricco di sostanze benefiche per la salute. Le tecniche di vinificazione dei vini rossi prevedono, infatti, una fermentazione del mosto a contatto con le bucce. Al contrario, nei vini bianchi (molti prodotti anche da uve a bacca nera) le uve vengono pressate, diraspate e separate da bucce e raspi.

Il vino rosso contiene circa da 1,5 a 3,0 mg di resveratrolo per litro.

Oltre al resveratrolo il flavonoidi polifenolici, gli antociani, l'ubiquinone e la melatonina sembra abbiano (gli studi sono ancora in fase iniziale) effetti positivi nella terapia del glaucoma.

In effetti un moderato consumo di vino rosso riduce il rischio cardiovascolare incrementando i livelli di colesterolo HDL. Altri potenziali meccanismi di cardioprotezione sono legati alla normalizzazione delle funzione piastrinica con riduzione degli episodi trombotici.

Anche il proantociano ha pronunciate attività antiossidative con effetto benefico sui processi aterosclerotici e nei pazienti diabetici.

Altro componente con attività antiossidante presente nel vino e nell'olio di oliva è il tirosolo con effetti sovrapponibili a quelli del resveratrolo.

Recenti studi in vitro hanno dimostrato che sono i composti fenolici, piuttosto che l'etanolo, ad avere l'attività antiossidante nella protezione del colesterolo LDL e che il vino rosso ha un effetto più rilevante rispetto a quello bianco. Alcuni studi hanno dimostrato come il consumo di vino dealcolizzato prevenga ugualmente l'ossidazione delle LDL, implicando il fatto che altri composti oltre all'etanolo siano responsabili dell'effetto cardioprotettivo del

vino.

Tra i vini che contengono quantità significative di di sostanza protettive annoveriamo: Cirò, Barbaresco, Barolo, Barbera, Grumello, Inferno, Bonarda, Valpolicella, Sangiovese, Brunello da Montalcino, Montepulciano, Sagrantino, Montefalco, Nero d'Avola, Cabernet Sauvignon, Merlot.

In conclusione il vino è una ricca sorgente di polifenoli, antociani e flavonoidi con effetti benefici sopra descritti soprattutto in alcuni tipi di cancro e nelle malattie cardiovascolari e metaboliche.

Ciò evidenzia come un moderato quotidiano consumo di vino sia da ritenersi salutare come, d'altro canto, in maniera più generale, l'adozione della dieta mediterranea.

Infine non dobbiamo dimenticare che l'adozione della dieta mediterranea, per le proprietà cardioprotettive ed antiossidanti dei suoi componenti, si associa ad un'aspettativa maggiore di vita come ben descritto in numerosi studi internazionali che hanno appunto evidenziato come i popoli che affacciano sul Mediterraneo hanno un'aspettativa di vita maggiore rispetto a quelli dell'Europa del Nord che adottano uno stile alimentare molto differente da quello mediterraneo utilizzando altri tipi di condimento con consumo più elevato di grassi animali rispetto a quelli vegetali.

Giuseppe Pipicelli

Direttore U.O.C. Diabetologia e Dietologia

A.S.P. Catanzaro

Coordinatore Nazionale Gruppi di Studio A.D.I.

Tabella nutrizionale del vino(fonte INRAN)

Parte edibile (%)	100
Acqua (g)	89,2
Proteine (g)	tr
Lipidi(g)	0
Carboidrati(g)	tr
Amido(g)	0
Zuccheri solubili(g)	tr
Fibra totale	0
Energia (kcal)	75
Energia (kJ)	314
Sodio	4
Potassio	61
Ferro	1.0
Calcio	
Fosforo	
Tiamina	0
Riboflavina	0
Niacina	0
Vit.A ret.eq.	0
Vit. C	0
Vit. E	0

Lettera aperta alle api... della Diabaino



(web image)

Care amiche, cari amici, mi complimento innanzitutto per il corso che, ahimè, è durato poco. Chissà quanto avremmo potuto imparare reciprocamente! Spero che la FAND usi i fondi per organizzare corsi come questo. Ciò che mi ha colpito, è stato il taglio del corso, un vero corso di formazione, incentrato sui bisogni dei pazienti e sulla loro voglia di sapere. Ci avete dato molto, ma più di tutto ci avete dato una prospettiva nuova, ci avete mostrato un aspetto del diabete che non era mai stato considerato prima. Questa patologia che permane misteriosa sotto molti aspetti, è stata vista da me personalmente come un nemico da abbattere, da vincere. È il gusto della sfida che mi spinge a ricercarne le cause con i miei poveri mezzi, è il vedere il gran numero di vittime quotidiane a cercare di vincere questa patologia. Tuttavia, come socio impegnato in un'associazione ricca di gente in gamba che non lo sa, non posso solo pensare ad andare a caccia delle cause, ma anche a costruire un futuro concreto. C'è tanta brava gente che soffre, perché ogni giorno è costretta a sorbirsi procedure e giudizi presi a prestito dai manuali da parte di specializzandi non più abituati a riflettere e al gusto della ricerca. La vostra esperienza mi ha dimostrato che esiste un altro modo di ragionare, un'alternativa, magari non ortodossa ma più rispondente alla realtà. Non ho dimenticato le parole che mi hai detto a Caserta, cioè che il diabete è una meravigliosa occasione per conoscere e scoprire noi stessi. A questa hai aggiunto una con-

siderazione apparentemente ovvia durante il corso di Bagnara, noi non siamo diabetici come se fossimo marchiati, ma siamo persone con diabete. Non siamo malati, non siamo numeri, siamo individui che amano, che soffrono, che innovano, che vivono. Il vostro esempio non rester-

rà unico, presto vi seguiremo ognuno secondo i nostri tempi, spesso dettati dalle condizioni del luogo e della mentalità. Qui in Sicilia ci sono potenzialità inespresse che solo da poco stiamo cercando di mettere a buon frutto, ma è difficile. Le persone con diabete sono messi da parte, proprio loro che sono i diretti interessati, sono deresponsabilizzati, non sono ascoltati, sono giudicati, condizionati, ridotti a semplici esecutori indisciplinati che sono terrorizzati con lo spauracchio delle complicanze (cosa che demoralizza ancora di più i genitori e i parenti, portando alla rassegnazione i diretti interessati). Non è facile operare in questo clima, eppure sono fiducioso, perché la vostra esperienza ci servirà come fonte d'ispirazione per le nostre attività. I miei ragazzi stanno già rispondendo, perché li ho coinvolti in prima persona nell'elaborazione dei progetti che, come prospettiva, s'ispira a trasformare il diabete in un'occasione produttiva e a rendersi finalmente liberi di poter decidere da sé. Spero che la Diabaino possa aiutarmi in questa sfida prossima ventura. I miei migliori auguri, Antonella e fratelli calabresi, possa la nostra perseveranza e la nostra voglia di fare portare a salvare più vite possibili.

Persona con Diabete incallito
Francesco Sanfilippo

Londra, un sogno da vivere

Mind the gap. La tipica frase da "Tube" londinese torna buona anche come avviso per chi sbarca per la prima volta nella città del Big Ben: attenti, è tutto un altro mondo! Un mondo che ho sognato per tanti anni e che ho sempre sentito mio, anche se solo grazie a video, libri e foto... Ma questa volta ho saltato il fosso e Londra era dall'altro lato.

Fin dall'arrivo in aeroporto si respira il lifestyle inglese, soprattutto se, come è accaduto a me, ad accogliervi è la nebbia... Tutto efficiente, pulito, ordinato. All'insegna del no stress. E che arrivate a Stansted o Heathrow, il viaggio che fino al centro di Londra vi aiuterà a calarvi in questa nuova realtà. Dai finestrini del bus ma anche, per alcuni tratti, della metro, le detached e semi-detached house immerse nel verde porgono il loro welcome ai turisti. Sì, perché se qualcuno vi ha detto che gli inglesi sono freddi e scostanti, resettate tutto perché non è la verità.

Tutt'altro. Sempre disponibili e cortesi, sempre pronti a fornirvi l'indicazione più opportuna per raggiungere le mete del vostro tour. E da ammirare c'è tanto. Londra offre una varietà di monumenti e attrazioni talmente ampia che non basterebbe un mese per vederle tutte. Figuriamoci un weekend... Solo un piccolo assaggio, ma assai gustoso.

Partire da Piccadilly Circus è d'obbligo. Una foto ai piedi del monumento dell'Eros con sullo sfondo i mitici wallscreen pubblicitari e poi si parte, sommersi da una marea di pub, caffè e souvenir shop. Prima tappa: Trafalgar square. Una buona passeggiata giù per Regent street fino a Waterloo place, quindi a sinistra. Ad un paio di isolati di distanza ecco la Nelson's Column, ovvero la colonna che ricorda la vittoria di Orazio Nelson su Napoleone. Alle spalle del comandante inglese, la National Gallery. L'ingresso è gratuito e visitarla vale davvero la pena. Da Leonardo a Rembrandt, la NG annovera un gran numero di opere molto importanti appartenenti a vari periodi artistici, dal primo Rinascimento al Post-impressionismo.

Dopo una sana scorpacciata di dipinti, il tour turistico riprende... ma verso dove? Due le possibili destinazioni: giù per la Whitehall verso Big Ben, House of Parliament e Westminster Abbey, oppure a destra, costeggiando il St. James's Park sulla the Mall, fino a Buckingham Palace. Naturalmente l'alternativa "underground" è sempre possibile ma, costo del servizio a parte (che alla fine del weekend

potrebbe risultare elevato...), è preferibile passeggiare per le vie londinesi. Vivere davvero la città è anche questo. Scoprire scorci meno noti eppure bellissimi, scattare qualche foto bizzarra o professionale, confondersi tra gli inglesi e magari parlare con loro, regala un gusto diverso alla vacanza. I portieri con soprabito lungo e bombetta che ti attendono all'ingresso, i cab old style a scarrozzarti per le vie del centro... è un po' come essere catapultati dentro un film. Che sia Notting Hill o Mary Poppins, la

magia di Londra è sempre la stessa. Quella magia che inebria passeggiando in St. James's Park o in Hyde Park, tra il verde dei prati e le simpatiche corse degli scoiattoli che vi dimorano. La magia che trasmettono il Big Ben, il cambio della guardia a Buckingham Palace o la Westminster Abbey.

Se poi volete tuffarvi a piè pari nel medioevo, riprendete la metro e fermatevi a

Temple Station. Con una breve camminata, tra edifici splendidi come quello della "Royal Court of Justice", arriverete alla mitica Temple Church. Sì, quella protagonista del "Codice Da Vinci", all'interno della quale si trovano le tombe dei mitici Cavalieri Templari. La sensazione che si ha, fin dall'ingresso nella piazza di fianco la chiesa, dominata da una colonna con in cima un templare al galoppo, è di star camminando sulla storia del mondo. Tutto questo, è possibile visitarlo in un solo giorno. Ci vuole tanto entusiasmo e voglia di camminare... ma è possibile!

Quando vien la sera... il consiglio è vivere l'atmosfera di pub e club londinesi. La gente si trasforma e la tranquillità del giorno lascia spazio al divertimento notturno. Tra birra, musica e risate, c'è di tutto per tutti. Niente discoteche, qui sono un lontano ricordo!

Dopo una buona dormita, si riparte per il secondo giorno. Il consiglio è puntare su Portobello road, dove il sabato il mercato anima ancor di più una delle vie più note di Londra. Dai souvenir alla musica, dall'abbigliamento fino alla frutta, a Portobello troverete più di quanto potreste immaginare. Ma occhio al portafogli! Perfino dei cartelli mettono in guardia i turisti dalla presenza di novelli Lupin...

Tornando a Portobello road... Armatevi di pazienza perché ci vorrà tutta la mattina per percorrerla, quindi cercate anche un bar o un pub dove poter mettere qualcosa di commestibile sotto i denti a prezzi contenuti. E l'impresa non è delle più semplici...



Dopo esservi rifocillati, potreste puntare Tower Bridge e London Tower, tra le più spettacolari architetture londinesi. Attraversate il Tower Bridge lentamente e gustatevi la sua maestosità da ogni angolazione. Qui le foto sono d'obbligo! Appena superato il magnifico ponte, ecco il London Tower, una struttura medioevale composta da diversi edifici fortificati usati come fortezza, polveriera, palazzo reale e prigione per detenuti di famiglie nobili. Oggi la torre è principalmente un'attrazione turistica. Oltre agli edifici sono visitabili, i gioielli della corona, un'elegante collezione di armature nell'Armeria Reale, e uno scampolo delle mura della fortezza Romana. Se amate quel periodo storico, non potranno che venirci i brividi... Appena fuori, la passeggiata sul lungo Tamigi è davvero suggestiva, soprattutto al tramonto. La città si dipana sulle sue sponde e sembra illuminata da una luce diversa. Un incanto.

A poca distanza dalla fortezza, usando l'Underground, si trova la Cattedrale di St. Paul. La maestosa chiesa ha come unico difetto il costo del "ticket" d'ingresso: 11 sterline. È comunque consigliabile arrivarci di mattina, per non rischiare di trovare i portoni sbarrati (come accade spesso con le chiese della città...).

Tornando alla vita notturna, dopo aver girato i locali di Piccadilly Circus e Leicester square, fatevi consigliare da qualche londinese e passate la serata in un bar o un pub "decentrati" per ascoltare musica dal vivo o ballare un po'. Alcuni sono famosi per aver tenuto a battesimo band divenute poi famose. Un esempio? Il Barfly Club, a Camden, dove sono nati gruppi come Blur, Oasis, Coldplay e Muse.

L'ultimo giorno è da dedicare allo shopping in centro. I negozi di souvenir si trovano ad ogni angolo, sta a voi trovare il più economico... Se invece cercate altro, non preoccupatevi: Londra è divisa in zone anche stavolta. Oxford Street, per esempio, è la via giusta per la musica. Per ottenere tutte le informa-

zioni del caso, basta andare sulla Regent Street, ufficio informazioni turistiche, a due passi da Piccadilly. Un'ultima dritta: se siete in cerca di lavoro e l'estero vi affascina, Londra è il posto giusto. I job centre sono dislocati in ogni zona della città ed efficientissimi. E se giunti in aeroporto, con le valigie cariche di souvenir e ricordi, vi viene voglia di tornare indietro, non preoccupatevi: è la magia di Londra. The city of blinding lights.

Consigli utili:

Se viaggiate con una lowcost (consigliabile per contenere i costi) fate attenzione alla variante "fast check-in": potreste perdere l'aereo...

Per utilizzare i mezzi pubblici, è conveniente acquistare la Oyster card, una carta magnetica ricaricabile, valida per tutti i mezzi pubblici. La metro è il metodo migliore per spostarsi in città, ma chiude intorno a mezzanotte. Da quel momento in poi, i bus londinesi imperversano per la città servendola ottimamente. Attenti alla domenica: i costi aumentano un po'...

State alla larga dai fastfood di origine sconosciuta... potreste avere delle sgradevoli sorprese! In generale è difficile mangiar bene spendendo poco, ma se vi accontentate di un surrogato della pizza nostrana, modalità "take away" (al tavolo si spende molto di più!), riuscirete a sopravvivere. Occhio anche ai "caffè italiani": un espresso lo pagate tra le 2 e le 3 sterline.

Pernottamento: scegliete un B&B, sarete più liberi di vivere la città. Meglio se lo scegliete lontano dal centro, per passare le poche ore di riposo in piena tranquillità e in una zona meno inquinata... Un consiglio? Il B&B di Mrs Rosanna Jawed (di origini italiane), all'82 Queens Road di Leytonstone: cortesia, tranquillità, ottima colazione, prezzi contenuti (£ 20 a notte).

Tel. 004420 8518 7282

Pasquale Zumbo

Info Diabaino

SPORTELLO DEL DIABETE:

Diabaino Vip-Vip dello Stretto. ONLUS FAND Gallico
ASP n. 5 RC - PST GALLICO

Lunedì (9,00 - 11,30) Venerdì (9,00 - 11,30)

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

Mercoledì (18,30 - 20,30) presso

Sede Uffici: Via P. Pellicano, 26/F

Tel - Fax 0965. 21516 Tel. 0965. 883180

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

diabainovip@email.it - info@diabaino.org

Presidente: O.S. Gabriella Violi - cell. 338-3683012

Responsabile Scientifico: Dott. Alessio Rosato

Sede Legale: Via Umberto I, 100 89135 Gallico (RC)

Diabaino Vip della Piana FAND Polistena

ASP n. 5 RC - PST Polistena

Martedì ore 9,30 - 11,30

Presidente: Ignazio Albo Cell. 3381896397

Responsabile Scientifico: Dott. Antonia Russo

Sede Legale: Via Domenicani n° 40, Polistena (RC)

Diabaino Acri. FAND ACRI

Sede Legale: Via Anna Frank n° 21 ACRI (CS)

Presidente: Pasqualina Pisano cell. 3281569566

Resp. Scientifico: Dott. Achiropita Pucci

Diabelvedere Marittimo. FAND Belvedere (CS)

Sede Legale: Via F. Dini Palazzo Nastri Belvedere

Presidente Antonio Monetta cell. 3479797792

Resp. Scientifico Dott. Olga Misiti

Contributi Volontari Liberatori intestati a:

Diabaino Vip-Vip dello Stretto ONLUS

1. Banco Napoli S.P.A. Via T.Campanella,1 89100 R.C.

IBAN IT03 V010 1016 3100 0002 0559 882

2. Agenzia Postale Gallico (RC) c/c n. 22482889

Notizie dal mondo

Markers immunologici della malattia ed interventi terapeutici nel diabete di tipo 1

Il diabete di tipo 1 è una malattia autoimmune dovuta alla distruzione per opera dei linfociti T delle cellule beta del pancreas in soggetti predisposti geneticamente. Si è visto che le terapie contro questi linfociti T sono in grado di arrestare il processo patologico e prevenire la distruzione ricorrente delle cellule beta dopo il trapianto di isole. Si sa ancora poco riguardo i meccanismi attraverso cui le terapie contro i linfociti T modificano la malattia, su come il sistema immunitario possa sopprimere l'autoreattività e se gli autoantigeni siano coinvolti nella modulazione della malattia. I linfociti T autoreattivi sono validi mezzi per studiare i processi patogenetici correlati al diabete. Recentemente, sono stati identificati dei markers immunologici associati alla remissione della malattia dopo l'inizio della terapia insulinica e la soppressione della malattia con una terapia anticorporea o con autoantigeni insulari. La sfida per il futuro è di determinare quali fattori immunologici sono associati alla tolleranza agli antigeni beta cellulari e definire quale misura delle cellule T sia indispensabile per sopprimere la malattia.

[Fonte: Novartis Found Symp.]

Sanità e salute in Italia

Da 130 anni l'Annuario statistico italiano, la più importante fra le pubblicazioni a carattere generale dell'Istat, offre un ritratto sintetico e aggiornato del Paese.

Per quanto riguarda la sanità pubblica, nel 2006 sono circa 46.000 i medici di base presenti sul territorio nazionale, valore sostanzialmente stabile negli ultimi anni e che equivale a 8 medici ogni 10.000 abitanti. Per quanto riguarda i medici pediatri se ne contano circa 7.500, ovvero 9 ogni 10.000 bambini fino a 14 anni. Gli ambulatori e i laboratori pubblici e privati convenzionati sono circa 17 ogni 100.000 abitanti nel 2006, in leggera riduzione negli ultimi tre anni. Rimane stabile l'offerta dei servizi di guardia medica: i medici addetti ammontano a 23 ogni 100.000 abitanti.

L'assistenza domiciliare integrata è sempre più importante in una società come quella italiana, caratterizzata da un evidente processo di invecchiamento. Su 180 Asl sono 173 quelle che offrono questo servizio nel 2006. Aumentano anche i pazienti assistiti al proprio domicilio: da circa 396.000 nel 2005 a 414.000 nel 2006; gli ultrasas-

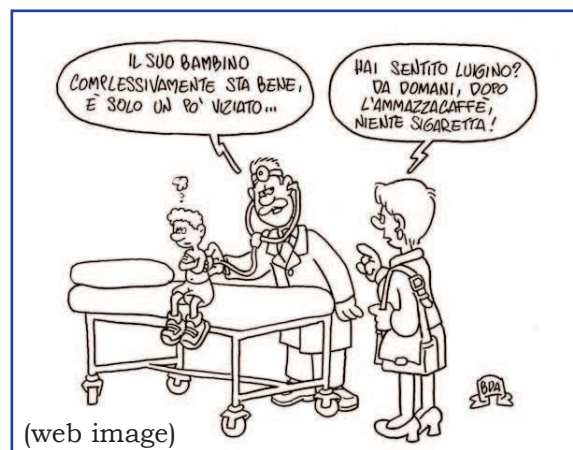
santacinquenni ne rappresentano una quota rilevante (l'84,8% del totale).

Prosegue il processo di razionalizzazione delle risorse e delle attività nel sistema ospedaliero italiano. Nel 2004 i posti letto ordinari sono 4,0 ogni mille abitanti (4,6 nel 2000). Alla diminuzione dell'offerta di posti letto corrisponde un'ulteriore riduzione delle degenze in regime ordinario (che scendono a 8,3 milioni nel 2004 dai circa 9,4 milioni del 2000), mentre aumenta il ricorso al day hospital: la dotazione di posti letto per questo servizio passa da 27.507 nel 2000 a quasi 32.000 nel 2004 (14% circa del totale dei posti letto ordinari).

Nel 2007 il 73,3% della popolazione residente in Italia valuta buono il proprio stato di salute, con differenze di genere a svantaggio delle donne (70,2% contro 76,6% degli uomini). La presenza di patologie croniche costituisce un importante indicatore per comprendere lo stato di salute della popolazione. Il 39,2% dei residenti in Italia dichiara di essere affetto da almeno una delle principali patologie croniche, quelle maggiormente riferite sono l'artrosi/artrite (17,9%), l'ipertensione (15,8%), le malattie allergiche (10,6%) e l'osteoporosi (7,3%), la bronchite cronica e asma bronchiale (6,4 per cento), il diabete (4,8 per cento).

Ad eccezione di bronchite cronica, malattie del cuore e ulcera gastroduodenale, per le quali si riscontra una maggiore diffusione tra gli uomini anziani, tutte le altre malattie croniche riferite aumentano con l'età e con nette differenze di genere a svantaggio delle donne.

[Fonte: Annuario Statistico Italiano 2008 dell'Istat - A cura di cura di Guido Seu]



Notizie dal mondo

Un chewing gum all'insulina per curare il diabete.

Forse, potrebbe essere questo il modo più semplice ed efficace per somministrare insulina a chi si ammala di diabete ed arginare un'epidemia che sta dilagando nei paesi industrializzati. Nel passato, gli scienziati si sono molto impegnati su questo fronte: si è cominciato con la pillola, un modo facile per prendere insulina per via orale. Ma molti studi hanno dimostrato che l'insulina viene degradata nell'ambiente intestinale e che quei pochi enzimi che riescono a sopravvivere non raggiungono facilmente il flusso sanguigno. Nel 2006 è arrivato dall'America anche l'inalatore per insulina, ma è stato presto ritirato dal mercato quando si è visto che il costo non ripagava l'efficacia.

Ora Robert Doyle, un chimico della Syracuse University nello stato di New York, riferisce su *New Scientist* di aver trovato una soluzione al problema per una facile, ma efficace somministrazione dell'insulina. Innanzitutto, sottolinea Doyle, l'organismo ha un meccanismo specifico per proteggere ed assorbire molecole che come quella dell'insulina, possono essere danneggiate quando si trovano nell'intestino. La vitamina B12, ad esempio, è protetta da una proteina della saliva che si chiama aptocorrina, che nella bocca si lega alla vitamina e la protegge fin nello stomaco. Una volta raggiunto l'intestino smette il suo ruolo protettivo e subentra un'altra sostanza chimica che, oltre a proteggere la vitamina B12 l'aiuta a passare nel flusso sanguigno.

Secondo Doyle, dunque, bisognerebbe legare la molecola dell'insulina a quella della vitamina B12, uno stratagemma per poterla traghettare nell'intestino e poi nel flusso sanguigno senza danni in modo che possa iniziare a fare il suo lavoro terapeutico. Lo scienziato riferisce di aver sperimentato con successo questa possibilità su topi di laboratorio. Per ora la sperimentazione su modello animale è stata fatta usando il medicinale in forma liquida, ma secondo gli scienziati, per farla funzionare anche sull'uomo, si potrebbe provare con la gomma da masticare. Masticando si produce, infatti, una grande quantità di saliva, un modo per fornire all'insulina la quantità necessaria di proteina per entrare nel flusso sanguigno.

[Tratto da *La Stampa*, 15 Gennaio 2009]

Tre minuti per migliorare il metabolismo

Un'intensa attività fisica di tre minuti ha un significativo effetto sulla capacità dell'organismo umano di metabolizzare gli zuccheri. È quanto è emerso in una recente ricerca svoltasi presso la Heriot-Watt University, il cui resoconto è ora pubblicato sulla rivista "*BMC Endocrine Disorders*".

Dopo anni in cui si sono spese molte parole per sottolineare i benefici effetti degli sforzi prolungati, James Timmons e colleghi hanno cominciato a studiare le conseguenze del cosiddetto high-intensity interval training (HIT) sul buon funzionamento metabolico di 16 volontari maschi sedentari.

Secondo quanto ha riferito lo stesso ricercatore: "Il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari e diabete di tipo 2 è sostanzialmente ridotto grazie alla regolare attività fisica. Sfortunatamente, molte persone semplicemente non hanno il tempo di seguire le attuali linee guida sull'esercizio fisico. Ciò che abbiamo trovato è che anche svolgendo pochi ma intensi esercizi, della durata di 30 secondi circa ciascuno per una serie di circa tre minuti, si migliora sensibilmente il metabolismo di una persona in sole due settimane".

Le attuali linee guida suggeriscono che le persone dovrebbero svolgere attività fisica aerobica da moderata a intensa per molte ore alla settimana.

Sebbene queste linee guida siano molto utili in linea di principio, Timmons ritiene che la mancanza di compliance da parte dei pazienti segnali con forza la necessità di un'alternativa praticabile: "L'allenamento a basso volume e ad alta intensità utilizzato nel nostro studio ha migliorato sostanzialmente l'azione dell'insulina e l'eliminazione del glucosio in soggetti di sesso maschile altrimenti sedentari e ciò indica che non abbiamo ancora valutato appieno la tradizionale connessione tra esercizio e diabete".

I soggetti di questo trial hanno utilizzato una cyclette per fare un breve sprint alla maggiore velocità possibile. In linea di principio, tuttavia, qualunque attività molto intensa svolta per pochi giorni alla settimana avrebbe permesso di raggiungere miglioramenti del metabolismo. "Questo approccio innovativo - ha concluso Timmons - potrebbe aiutare le persone a condurre una vita più sana, a migliorare la salute della popolazione generale e a risparmiare così milioni di euro in cure mediche".

[Tratto da *Le Scienze* - 28 Gennaio 2009]

sponsor

Sponsor