



Diabaino News

Anno V

Numero 3 - Luglio/ Settembre 2008

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



**Il dolce sapore
degli abissi**



Foto di
Elena
Li Pera,
tratta
dal sito
[www.abys
s-rc.it](http://www.abys
s-rc.it)

Obiettivo su...

- 4 Meeting del volontariato
- 12 Indice glicemico
- 15 Noi con il diabete...
- 18 Cosa deve sapere il personale scolastico
- 20 Indennità scolastica
- 21 Contro...verso

Le Rubriche di Diabaino News

- 3 L'editoriale
- 7 Lo psicologo
- 9 Prendiamolo per la gola
- 10 L'universo delle Stars
- 13 Notizie dal mondo
- 21 Diabaino City of Arts

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:
Equipe Diabaino, Eros Barantani, Virginia Bicchiega, Mariella Fusaro,
Daniela Minniti, Giuseppe Pipicelli, Paolo Praticò, Renato Saggiorato,

Progetto grafico
M. Cristina Scullino, Pasquale Zumbo

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

Quella telefonata al Bernabeu

La grinta della dottoressa Mariantonella Ferraro è alla base di questo breve articolo. Mi spiego: mi trovavo a Madrid per assistere all'esordio in Champions dei "Blancos" (2-0 al modesto Bate Borisov) e per seguire le ultime tappe della Vuelta, mio antico amore. Squilla il cellulare al Bernabeu: "Direttore, mi devi fare un articolo per il prossimo numero di Diabaino News che va in stampa tra tre giorni". Ma zia, io qui non ho neanche il computer..." Non se ne parla, il prossimo numero sarà quasi interamente dedicato allo sport e non può uscire senza il tuo Editoriale!".



(web image)

Hai vinto. Prendo carta e penna. Come detto sono sprovvisto di pc perché il mio non è un viaggio di lavoro e siccome il tempo stringe, mi faccio raccontare quali sono le ultime novità sportive della vostra (nostra) associazione. Scopro così, quasi per caso, che la dottoressa Ferraro ha partecipato a una maratona! Per la verità era una mezza maratona, anzi una "maratonina". Cinque chilometri nei vialetti di Villa Borghese a Roma, alla quale hanno partecipato una ventina di rappresentanti della Diabaino, impegnati come altre associazioni a sensibilizzare l'opinione pubblica sulla realtà diabete. E allora penso a questa signora volitiva e instancabile, come tutti quelli che lavorano per mandare avanti e far crescere la Diabaino, che ha trovato la forza (e il fiato) per portare a termine la sua piccola - grande impresa e quasi mi vergogno, io che non volevo trovare dieci minuti per buttare giù quattro righe. Per cui sapete che vi dico: benedetta quella telefonata al Bernabeu....

Nino Minoliti



web image

Meeting del volontariato



"L'altra Calabria", questo il tema del Meeting del volontariato, organizzato dal CSV dei Due Mari di Reggio Calabria dal 20 al 22 giugno sul Lungomare Falcomatà. L'altra Calabria, non questa, la "solita", la terra dei disservizi, della problematiche, delle difficoltà che rendono quasi insuperabile anche il minimo ostacolo. Ma l'altra, quella dal grande cuore, dall'orecchio teso all'ascolto, dalla voglia di lottare per far valere i diritti di tutti i suoi abitanti. Forse quella Calabria che si è sempre sognata da tanto di quel tempo che ormai molti hanno smesso di crederci, che sembra solo un'utopia e niente di più. "La Calabria è generosa, altruista, dal gran cuore. Una terra che ha sempre avuto un ruolo di supplenza - afferma l'avv. Squillaci, presidente CSV dei Due Mari - che si spende per gli altri e spende male per sé stessa. Il volontariato non deve essere sfruttato dalle istituzioni, se è asservito non può svolgere il proprio compito critico e propositivo. Siamo parte di un mondo diviso, basato sulla logica dell'io e non del noi". Cita l'applicazione della legge 328/2000 relativa al Piano Sociale Regionale ed inizia a parlare della questione sanità, di indebitamento e di carenze strutturali dell'ASL, di bilancio e piano di risanamento. Denuncia le risorse mai indirizzate alle Politiche Sociali in Calabria, elogia la comune volontà di agire e interagire, ringrazia i ragazzi del CSV per questo "battesimo", per questa festa che non ha barriere né colori politici. Intorno alla Tavola Rotonda "Istituzioni e volontariato a confronto", si discute di assistenza alla persona, dall'accompagnamento alla comunicazione, di donazione e di tutela dei diritti del malato. Si insiste soprattutto sul rapporto tra volontariato e istituzioni,

dovrebbe essere in grado di diventare il catalizzatore del cambiamento e il secondo più aperto alla collaborazione e meno rintanato tra le sue rigide mura gerarchiche.

Con il patrocinio di Comune, Regione, Provincia, Azienda sanitaria e Confcommercio di Reggio Calabria, il nostro Lungomare si è riempito di vita, di colori, di musica e solidarietà. 65 gli stand delle associazioni di volontariato partecipanti, 25 il numero che contraddistingue quello della Diabaino. Come sempre c'è tutta la squadra al completo, dalla

dott. Ferraro e Gabriella Violi agli operatori sanitari, che sulla mitica "Unità mobile diabetologica" hanno effettuato moltissimi screening per monitorare la glicemia e verificare i livelli di emoglobina glicosilata. Tante le aree tematiche all'interno di questo grande "circo" dai



tendoni bianchi ma dal cuore arcobaleno: Terza Età, Famiglie e minori, Giovani e socializzazione, Disabilità, Protezione Civile, Sanità. Non solo screening del diabete ma anche dei tumori femminili, con pap - test gratuito, a cura dell'ASP di Reggio Calabria. "La risposta a questa iniziativa è stata positiva - afferma la dott. Condello- abbiamo ricevuto molte adesioni per la prova pratica da effettuare sull'unità mobile. Il progetto è partito solo da un mese, ma ne abbiamo in mente molti altri di cooperazione con medici di base e consultori, di Locri, Melito Porto Salvo e Villa San Giovanni. Ogni anno 1500 donne muoiono per il cancro al collo dell'utero e se ne scoprono circa 3400 nuovi casi. La prevenzione è fondamentale, è vita. Non bisogna avere paura". Lo stand 22, nostro vicino di casa, tra palloncini e gadget colorati è quello dell'AIDO, Associazione Italiana Donatori Organi. Il presidente provinciale, dott.



rap-
porto
delica-
to e
com-
plesso
di reci-
proci-
tà, in
cui il
primo
sogget-
t o

Meeting del volontariato



Laganà, si è appena gemellato con la Diabaino, iniziando a parlare di progetti comuni, di convegni per prevenire e informare. "Il nostro compito è quello di diffondere la cultura della donazione di organi, tessuti e cellule soprattutto nelle scuole. Lavoriamo in sinergia con il Centro Nazionale Trapianti e i Referenti Regionali. Un'iniziativa importante a cui teniamo particolarmente è la creazione di tre info point nei tre ospedali maggiori della provincia in cui è presente il reparto di rianimazione: quello di Locri, di Polistena e gli Ospedali Riuniti di Reggio. Serve a darci ancora più visibilità, ad avvicinarci a piccoli passi alla gente per insegnarle a fidarsi, ad ascoltare, ad agire per incrementare le donazioni senza dover arrivare al trapianto. Un altro progetto che abbiamo in mente è relativo al Servizio Civile e si intitola "Un valore da condividere", che si propone di dar vita a una squadra di nove volontari da distribuire tra Reggio, Crotone e Lago, in provincia di Cosenza".

Il nostro stand, oltre ad informare e distribuire materiale su prevenzione e cura del diabete, è diventato nel giro di qualche ora un punto di riferimento importante, non solo dal lato "medico", ma anche da quello "ludico" o potremmo dire "compagnone" o anche "da buon vicino della porta accanto". Tutto colorato e pieno di palloncini, cartelloni



e fotografie, nasconde al suo interno una utile ed interessante macchina del caffè e mette bene invece in evidenza, senza alcun pudore, accanto al salvadanaio - porcellino per i contributi volontari, un secchiello porta ghiaccio pieno di fredde e golose ciliegie. Come si fa a resistere? Attraggono le api più del miele e visto che una tira l'altra, in pochissimo tempo lo stand è talmente pieno che ci tocca andare a fare due passi per prendere un po' d'aria! Chi si avvicina per chiedere informazioni va via rassicurato, con un sorriso, senza più le eterne paure che i pregiudizi e l'ignoranza altrui generano da sempre nei confronti dei soggetti affetti da questa patologia. "Alla fine il caldo afoso non lo si sentiva più, perché era così tanta la voglia di tutti di mettere in mostra le qualità dell'Associazione che i tre giorni sono passati velocemente, quasi senza accorgercene - racconta entusiasta Nino, specialista per i microinfusori della Roche e nostra piccola - grande ape operaia. - La Diabaino rappresenta anche una speranza. Senza vantarci troppo siamo consapevoli però del fatto che sicuramente chi si è fermato al nostro stand ha ottenuto ciò che da altre parti difficilmente raggiunge: l'Ascolto".

M.Cristina Scullino



DIABAINO: A SCUOLA DI AUTOCONTROLLO NELLO SPORT

Nei giorni 29-30-31 agosto 2008 La FAND Diabaino Calabria insieme all' "Associazione Ecoambientale Abyss " andrà alla scoperta dei fondali reggini lungo il tratto del Lungomare Falcomatà di Reggio Calabria. La base operativa sarà il Lido Calajunco

Quando la dottoressa Ferraro mi inviò il programma di Diabaino-Estate 2008, rimasi un po' perplesso, forse non avevo letto bene: alla scoperta dei fondali dello stretto? No, no! avevo capito benissimo, erano proprio i fondali, ossia quei "così" che stanno sotto l'acqua del mare. Il programma era appetitoso, non meno di Panarea dello scorso anno. E così anche quest'anno volli andare a vedere. In più ci sarebbe stata un'altra sorpresa. Tra i ragazzi di Diabaino avrei trovato il mio amico Mario (non è il suo vero nome, ma lo chiamo così per motivo della privacy). Mario è un ragazzo che vive in Valle d'Aosta,. Era mio vicino di casa ed ero molto legato a lui ed alla sua famiglia. Quando lasciai la Valle rimasi sempre in contatto e quando vi ritornavo la sua era tra le prime famiglie che andavo a visitare. Senochè un giorno di qualche anno fa mi telefonò la madre disperata, Mario aveva il diabete e mi chiese di aiutarla e di aiutarlo perchè non sapeva letteralmente cosa fare, ma nello stesso tempo non voleva chiedere aiuto in loco. Ma poi aiuto a chi? Voi potete immaginare cosa può fare con il diabete un medico che aveva sempre visto da lontano questa malattia ed ora lo conosceva un po' più da vicino solo perchè lavorava in una ditta farmaceutica che tra le varie linee ne aveva una che si occupava di diabete. E poi mi trovavo a cinquecento chilometri di distanza da Mario mentre lui le risorse le doveva trovare dietro l'angolo di casa. Cercai pertanto dapprima di convincerlo a rivolgersi in loco, ma mi accorsi che era inutile perchè le poche risorse umane che c'erano erano scomparse con il vecchio dottor Delapierre, un uomo all'antica, questo è vero, ma che conosceva i problemi umani, sociali e clinici del diabete e del diabetico. Del dottor Zoja non avevo più saputo nulla e conoscendolo (conoscendo la sua precisione e severità mescolate ad una vera onestà culturale e professionale) ero certo che con Mario non avrebbe combinato niente. Fu allora che pensai alla dottoressa Ferraro, al suo Diabaino Vip Vip (che non ho ancora scoperto cosa significhino questi due Vip Vip). Ero convinto che a Mario il contatto con il vulcano Ferraro gli avrebbe fatto bene.

Prima del diabete Mario era sportivo.

Andava in bicicletta, e come andava!

Scalava la roccia. E che scalate!

Sciava. E che sciate!

Poi venne il diabete ed il mondo sembrò precipitargli addosso. E' inutile che qui racconti queste cose a persone che le hanno vissute e sanno, meglio di me, cosa vogliono dire. Gli misi a disposizione quello che potevo, ossia la mia disponibilità telefonica (che

copriva i cinquecento chilometri che ci separavano). Spero che qualche cosa gli servì perchè durò a lungo, qualche anno, specialmente quando andava in ipo e la madre mi chiamava disperata e dovevo farle coraggio per indurla ad iniettargli il glucagone. Per tutto questo periodo gli parlai delle mie esperienze, seppure indirette o parzialmente dirette, con il diabete. Gli parlai dell'associazione Diabaino, un'associazione fatta di giovani che avevano gli stessi problemi che aveva lui. Gli parlai della dottoressa Ferraro, della sua passione professionale fino al punto che lui stesso volle conoscerla e finalmente prese l'iniziativa di contattarla su di un argomento che gli stava a cuore: da sempre voleva fare la guida alpina e non sapeva quanto il diabete glielo avrebbe impedito.

Poichè i presupposti che Mario venisse a Reggio Calabria c'erano tutti pensavo di incontrarlo tra i ragazzi di Diabaino. E' vero non si scalavano i monti, ma si "scalavano" i fondali dello stretto. E sapevo l'interesse di Mario anche in questo settore.

Mentre me ne tornavo a casa ebbi molto tempo per ripensare all'esperienza che avevo vissuto e paragonai questo momento agli anni '84 quando stava nascendo anche in Italia l'Associazione diabetici, da me vissuta e sostenuta a livello aziendale, e l'attività sportiva era tra gli argomenti più sentiti. Pensai a Mario, alle sue richieste, alle sue aspettative che un tempo avremmo detto impossibili ma che oggi, grazie ad un diverso approccio forse avevano una maggiore possibilità di realizzarsi. Allora, negli anni '80, tra le persone più sensibili e più impegnate nel settore dello sport e diabete c'era il prof. Pompei, primario diabetologo di Camogli, cittadina nei pressi di Genova, il cui nome purtroppo è misconosciuto oggi, eppure ha avuto il merito, in collaborazione con la Federazione delle Associazioni dei Diabetici (FAND), allora agli inizi, e la Cattedra di Medicina dello sport dell'Università di Genova, di aprire un Centro pilota per l'avviamento del diabetico allo sport, in un'epoca in cui il diabetico trovava difficoltà ad inserirsi persino nella scuola e nel lavoro ed era sufficiente il sospetto di diabete perchè ad un giovane venisse negata l'idoneità ad effettuare qualsiasi tipo di attività sportiva.

Con l'insegnamento dell'autocontrollo e dell'autogestione del diabete Pompei è riuscito ad ottenere in numerosi diabetici situazioni di compenso metabolico, sia nella vita di tutti i giorni che durante e dopo l'esercizio fisico. I risultati sono stati tali da convincere le autorità preposte che era possibile concedere senza pericoli l'idoneità sportiva ai giovani con diabete ed alcuni dei diabetici seguiti dal Centro di Camogli hanno conseguito risultati a livello regionale nel campo del judo, a livello nazionale nel campo della pallanuoto ed a livello internazionale nel campo della Canoa Fluviale. Si vuole in

DIABAINO: A SCUOLA DI AUTOCONTROLLO NELLO SPORT

questa sede ricordare il canoista Lanciotto Saltamerenda che ha ricoperto cariche anche nell'ambito della FAND. Ma la cosa principale fu il contributo che il prof Pompei ha dato nella formulazione della legge 115 del 1987 con la quale è stato riconosciuto alla persona con diabete il diritto di svolgere un'attività sportiva non più di nascosto ma in maniera palese sotto il controllo del medico.

Guardando l'operato di Diabaino mi sembra di cogliere un ulteriore passo avanti rispetto all'esperienza di Pompei. Essa è stata una grande conquista ma che oggi vediamo troppo limitata perché divide gli sport in sport consentiti ed in sport proibiti. Questi ultimi sono gli sport violenti (come il pugilato) e quelli pericolosi (come l'alpinismo e le immersioni subacquee con autorespiratori). Il loro divieto nasce dal fatto che si tratta di sport rischiosi dove una distrazione o un piccolo

errore possono avere gravi conseguenze. Ma allora bisogna che la persona che lo pratica, soprattutto se diabetica, debba attuare tutte quelle procedure e manovre che rappresentano momenti di garanzia partendo da una attenta valutazione delle proprie capacità, dell'esperienza raggiunta e consolidata, degli strumenti a disposizione e dei test che valutano lo stato di salute attuale.

Ho capito che Diabaino con le esperienze che sta conducendo vuole puntare sulla coscienza della persona con diabete della propria idoneità, coscienza che deriva dalle esperienze maturate sia nel campo dello sport che nella gestione del proprio equilibrio psichico e metabolico coscienza che fa dire alla persona con diabete e solo a lei: sono o non sono capace.

Dott. Renato Saggiorato
Editore

L'adolescente e la scuola

L'adolescente di oggi così come i fatti di cronaca scolastica lo descrivono sembra essere il prodotto della famiglia spezzata, allargata, dove l'affettività è quantizzata dai beni di consumo che si possono offrire e che non bastano mai perché la gratificazione di un momento deve essere confermata, rinnovata continuamente e per questo sempre insufficiente. Gli adolescenti cercano, allora, le loro relazioni affettive nel mondo virtuale d'internet, che garantisce loro la sperimentazione di emozioni estreme seduti al sicuro e in pieno anonimato davanti al computer di casa per molte ore al giorno. La loro mente va in confusione e la realtà virtuale si confonde con la vita, quindi, la fragilità emotiva li porta ad interpretare ruoli da duro, ed ecco i cosiddetti bulli che fanno soprusi prendendo di mira i più deboli, incoraggiati dagli altri che assistono felici di non essere oggetto di scherno e per una sorta d'identificazione con l'aggressore si coalizzano in gruppi seminando il panico a volte anche tra qualche sprovveduto insegnante che non riesce a gestire un'aula nella quale gli elementi disturbanti sono in pochi ma gli altri si lasciano trascinare per quel meccanismo d'identificazione di cui ho detto prima. Con i telefonini si riprendono le scene più audaci, perché le loro imprese devono essere documentate per acquistare valore. Sono gli stessi che tutte le domeniche riversano la loro rabbia negli stadi contro i tifosi della squadra avversaria o contro le forze dell'ordine che rappresentano il nemico da abbattere.

Ovviamente non tutti sono così, ma ciò che emerge è un fenomeno preoccupante che porta gli adulti ad interrogarsi: dove ho sbagliato? E allora le tavole rotonde si sprecano, è colpa della famiglia? o è la scuola ad essere deficitaria? Ma è come il cane che si morde la coda, perché gli insegnanti sono anche genitori e i valori che trasmettono sono gli stessi, allora? Dov'è il problema? È la società del consumo, dell'usa e getta, dei ritmi frenetici che siamo costretti a vivere e che non ci consentono di fermarci a riflettere a meditare? Forse, ma chi è che detta il ritmo? Siamo in corsa dentro ad un cerchio e cerchiamo sempre di battere il record del giorno precedente, senza riuscire a fermarci o rallentare per apprezzare il fascino della lentezza. Poi ogni tanto, ma sta accadendo sempre più spesso, i giornali e le televisioni ci sbattono in faccia gli effetti devastanti di ciò che stiamo vivendo, mostrandoci dei ragazzi, poco più che adolescenti, che fanno confusione tra realtà virtuale e vita e uccidono, seviziano, come se sperimentassero queste sensazioni chattando e per uscirne basta fare un clic con il mouse. I grandi, allora, si riuniscono in assemblea permanente in video e su carta, mostrano a tutte le ore gli esiti delle indagini, s'interrogano, gli esperti rispondono e la gente comune incollata ai televisori e ai giornali, esprime stupore, incredulità.

a cura del Dott. Paolo Praticò, psicologo

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

**Rubrica di cucina
per mantenersi
in forma**

**Prendiamolo
Per la Gola!**

a cura di M. Cristina Scullino

Per sentirci ancora di più una grande famiglia, abbiamo deciso di raccogliere le ricette dei piatti preferiti di ognuno di noi, api operaie, per conoscerci ancora meglio anche per quanto riguarda i gusti a tavola. Iniziamo con le specialità che ci propone Nino, che potremmo definire Gran Buongustaio e Ottima Forchetta!
Come al solito...Buona lettura e buon appetito!

PARMIGIANA DI MELANZANE

INGREDIENTI:

2 melanzane tonde passata di pomodoro quanto basta 30 g di parmigiano, 1 cucchiaino olio extra vergine, sale quanto basta, 1 spicchio d'aglio, basilico.

PREPARAZIONE:

Pelate le melanzane e tagliate a fette di 1 cm, pennellate ogni fetta con un intingolo composto da aglio schiacciato, un poco di acqua e olio. Quindi mettetle le melanzane in un cartoccio di carta stagnola con un goccio d'acqua e cuocete sulla placca del forno per 35 m. a 180°C. Nel frattempo preparate un sugo piuttosto denso di passata di pomodoro con aglio, basilico e sale. Quando le melanzane sono cotte preparate una pirofila cominciando con il sugo, proseguendo con le melanzane, sugo, parmigiano, olio, melanzane fino ad esaurimento degli ingredienti finendo con il parmigiano. Quindi mettetle in forno a 180°C per 40 m.



(web image)

LASAGNE

INGREDIENTI:

1 confezione di pasta surgelata agli spinaci - 250g di ragù - besciamella fatta con 6 cucchiaini di farina e 1 litro e 1/4 di latte e 1 bicchiere di olio - parmigiano abbondante - burro - teglia o pirofila cm 20x30

PREPARAZIONE:

Tagliate la sfoglia a fazzolettini che mettete a bollire pochi per volta per 5 minuti in una capace pentola con acqua e sale. Raccoglieteli col mestolo bucato e stendeteli su di una salvietta. Ungete abbondantemente la teglia con l'olio e fare un primo strato di pasta, poi besciamella, ragù e formaggio. Ripetere l'operazione fino a che avete ingredienti, conservando la besciamella necessaria per coprire il tutto, cospargete di formaggio e disponete qua e là qualche dadino di burro. Mettete in forno a 150°C per 20 minuti.



(web image)



Il “dolce” universo delle stars

In questo numero della nostra rubrica dedicata alle Stars, facciamo la conoscenza di Firmino, il topo "superstar", protagonista dell'omonimo romanzo dello scrittore americano esordiente Sam Savage. Pubblicato in America da una piccola casa editrice no profit con una tiratura di mille copie e fuori dal circuito della grande editoria, ha vinto tutti i più importanti premi letterari per esordienti negli USA. Dopo l'ultima Fiera di Francoforte è diventato un caso internazionale. Piccolo, gracile, grande roscicchiatore di libri, Firmino è un ratto molto "umano", che ci rassomiglia tanto come noi ci riconosciamo in lui. "Leggere è anche un peccato di gola. I buoni libri si divorano e lasciano il miele in bocca e un po' d'amaro nelle viscere". Queste sono alcune delle parole riportate nella quarta di copertina del romanzo, edito da Einaudi, che ci permettono di collegare il nostro mondo di api operaie al suo. Miele è una parolina che conosciamo fin troppo bene e il cibo, indispensabile per la vita di ognuno, occupa spesso e volentieri le nostre pagine. Firmino si nutre di libri di ogni genere e i più belli, sostiene, sono anche i più buoni. La cultura è il cibo più prezioso per l'anima, si dice, e questo ne è l'esempio migliore. Firmino nasce in una libreria di una Boston fredda e inospitale degli anni sessanta. E' il tredicesimo cucciolo della nidiata, il più fragile e malaticcio. Per non morire di fame comincia ad assaggiare i libri che

ha intorno, divorandoli sia con la bocca che con la mente. Si identifica con i grandi eroi della letteratura di ogni epoca, utilizzando il solo strumento che ha a disposizione per interpretare la realtà: la fantasia. Tutto quello che vive attraverso i libri si scontra con un mondo difficile e crudele, una vita di stenti in un quartiere che sta per essere distrutto, raso al suolo dalle ruspe per l'attuazione del nuovo piano edilizio. Firmino sogna di cantare, suonare, recitare, vivere grandi amori. Viene a contatto con il mondo degli uomini e ne studia il comportamento. Quello di Norman Shine, soprattutto, proprietario della libreria e quello di Jerry, scrittore stravagante di poco successo che lo salva, accudendolo e civilizzandolo. Firmino è quasi, per antonomasia, il Lettore. Nasce nei libri, si nutre di essi, vi si smarrisce. Ogni lettura gli apre un mondo e un sapore nuovo. Trascorre le sue serate a fantasticare da solo nella sua malinconia, in quel lento, magico processo di nutrimento culturale che, attraverso le parole e le immagini, alimenta il suo e il nostro spirito. Il lettore di romanzi nella nostra società è come un piccolo curioso roditore del mondo: vorace come un ratto, insaziabile e spesso invisibile. Questo libro è riuscito a fondere insieme umorismo e senso del tragico, sorrisi e lacrime, facendo scoprire a tutti noi che con un semplice libro possiamo ogni giorno inventarci la vita che desideriamo, rifugiarci in una calda e

accogliente tana, lontani dal disincanto e dalla disillusione di questa realtà a volte troppo amara.

M. Cristina Scullino



Sponsor

L'indice glicemico e la corretta alimentazione

(Dott. Giuseppe Pipicelli

Direttore U.O.C. Diabetologia e Dietologia A.S.P. Catanzaro

Coordinatore Nazionale Gruppi di Studio della Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica)

Si definisce come indice glicemico la capacità di un determinato zucchero di innalzare la glicemia dopo il pasto rispetto a uno standard che è il glucosio puro e che viene usato come misura di riferimento. Pertanto rappresenta la velocità con cui si innalza la glicemia nel sangue in seguito all'assunzione di quell'alimento. Per convenzione l'indice glicemico del glucosio è 100 per cui un indice glicemico di 50 vuol dire che l'alimento in esame innalza la glicemia con una velocità pari alla metà di quella dell'alimento di riferimento. In definitiva rappresenta la velocità con cui aumenta la glicemia in seguito all'assunzione di 50 grammi di carboidrati. Come esempio un indice glicemico pari a 50 indica che l'alimento preso in esame innalza la glicemia con una velocità che è la metà di quella del glucosio. I carboidrati si distinguono in semplici e complessi; tanto più sono semplici e tanto più l'indice glicemico aumenta. L'assunzione di fibre modifica l'indice glicemico dell'alimento come, d'altro canto, anche la contemporanea assunzione di grassi e proteine che rallentano la velocità con cui l'alimento di assorbe a livello intestinale. Utilizzare l'indice glicemico nella preparazione di un programma dietetico è di notevole aiuto sia nei diabetici per mantenere la glicemia entro limiti accettabili sia nelle persone in sovrappeso o obese per un dimagrimento efficace. Sia il DCCT che l'UKPDS hanno dimostrato l'importanza della valutazione dell'indice glicemico nella prevenzione delle complicanze del diabete. In un corretto programma alimentare un pasto con contenuto adeguato di carboidrati (meglio se complessi) è importante associare alimenti ricchi di proteine come carne e pesce, fibre (contenute nelle verdure) condite con olio extravergine di oliva realizzando in pieno il concetto di dieta mediterranea. Altro concetto da sottolineare è il carico glicemico nel quale oltre alla qualità dei glucidi (indice glicemico) si valuta la quantità degli stessi in quanto la glicemia aumenta di più se si assume una quantità maggiore di alimento ad indice glicemico più basso rispetto ad un alimento con indice glicemico più alto ma con una quantità minore di zuccheri. Per calcolare il carico glicemico bisogna moltiplicare la quantità di carboidrati (in grammi) per l'indice glicemico. Ad esempio 100 grammi di fruttosio (il cui indice glicemico è 20) danno luogo ad un carico glicemico di 2000. Consumare alimenti ad alto indice glicemico aumenta il rischio di sviluppare diabete mentre cibi a basso carico glicemico prevengono obesità e diabete. È stato Jenkins nel 1981 a costruire la prima scala degli indici glicemici assegnando, appunto, al glucosio il valore di riferimento di 100. La tabella attualmente universalmente riconosciuta è

International table of glycemic index and glycemic load values (Foster-Powell K, Holt SH, Brand-Miller JC. Human Nutrition Unit, School of Molecular and Microbial Biosciences, University of Sydney, NSW, Australia.) pubblicata su Am J Clin Nutr. 2003 Apr; 77(4): 994.

È costituita da 1700 alimenti. In base a questa tabella consultabile in qualsiasi testo di nutrizione gli alimenti possono essere divisi in:

- 1-alimenti a basso indice glicemico
- 2-alimenti a medio indice glicemico
- 3-alimenti ad alto indice glicemico

Tra gli alimenti a basso indice glicemico troviamo Carne, Pesci, Ortaggi verdi, Zucchine, Melanzane, Agrumi, Ceci, Fagiolini, Fagioli, Ciliegie, Fette biscottate, Spaghetti, Latte scremato, Riso parboiled, Pere, Mela, pane d'orzo, Pesca.

Tra gli alimenti a medio indice glicemico

Succo di pompelmo, Gelato, Succo di arancia, Kiwi, Anguria, Maccheroni, Crakers, Zucca, Cocomero, Gnocchi, Patate bollite, Riso bianco, Pane integrale, Pane bianco comune

Ed infine, tra gli alimenti ad alto indice glicemico Patate al microonde, Patate al forno, Patate fritte, Miele, Pane di frumento, Glucosio, Wafers, Dolcetti di riso, Tavolette di glucosio e dolci in generale. Da ribadire comunque che l'indice glicemico degli alimenti sopra riportati può essere influenzato dalla presenza di condimenti ed alimenti contenenti proteine e grassi e dal metodo di cottura usato. Pertanto spesso l'indice glicemico ha un valore indicativo se non si tiene conto di queste variabili. In conclusione il calcolo dell'indice glicemico è molto importante nella preparazione di un programma dietetico per controllare meglio il diabete e le sue complicanze ma anche per prevenire o curare il sovrappeso o l'obesità.

Ma solo questo non basta. Infatti l'indice glicemico è uno dei parametri da considerare insieme alla qualità e alla quantità dei grassi ingeriti, alla loro frammentazione nell'arco della giornata, alla somministrazione di fibre il tutto integrato con una attività fisica continua e regolare realizzando quel modello di dieta mediterranea che è il nostro tesoro più grande ma spesso nascosto tanto è vero che sono dovuti venire in Calabria studiosi americani negli anni '60 a valorizzare questo immenso tesoro che i nostri nonni utilizzavano senza sapere gli enormi benefici legati a questo tipo di alimentazione.

Da volontario... a manager

Bastano l'entusiasmo e la competenza per essere volontari di una Associazione? Se l'Associazione si chiama Diabaino non bastano, occorrono anche capacità di comunicazione e di leadership. Per diffonderle il sodalizio Fand calabrese ha investito buona parte delle sue entrate in un corso di formazione manageriale 'da multinazionale'.

"Sinceramente, non ci volevo credere", ricorda Mauro Cantoia, esperto di consulenza e formazione manageriale. Cantoia, master specialistico in Programmazione Neuro Linguistica ha accumulato 5 mila ore di aula come formatore e docente di tecniche di apprendimento efficace, lettura veloce, tecniche di motivazione personale, public speaking e comunicazione efficace per incarico di multinazionali come Iveco, Kpmg, Mercedes, e ora collabora con l'Università di Catania dove vive come docente per corsi di formazione ed aggiornamento al personale amministrativo.

Il suo stupore nasce quando, da un incontro casuale nasce l'incarico di sviluppare un programma di formazione, motivazione e comunicazione non per una azienda o una grande organizzazione pubblica ma per una... associazione fra persone con il diabete con sede in alcuni piccoli centri della Calabria.

Si trattava, qualcuno l'avrà capito di Diabaino Vip Vip dello Stretto, un sodalizio che apre spesso nuovi orizzonti al mondo dell'associazionismo. Diabaino ha deciso di investire risorse considerevoli: 17 mila euro: tutto l'incasso (che deve ancora arrivare) raccolto attraverso il '5 per mille' del 2006 in un programma che ha previsto ben sette giorni di aula. In un albergo dell'Aspromonte i componenti del Direttivo di Diabaino allargato ad altre persone interessate hanno seguito un programma basato sul know how più avanzato nel mondo della formazione manageriale. "In essenza l'obiettivo che Mariantonella Ferraro, fondatore di Diabaino e ideatrice dell'iniziativa mi ha dato", racconta il consulente torinese che ora fa base a Catania, "non era tanto quello di motivare i partecipanti: nel mondo del volontariato la motivazione e l'entusiasmo non mancano, quanto aiutarli a trasferire agli altri questa motivazione, rendere 'contagioso' il loro entusiasmo e incanalarlo facilmente verso strade produttive e fattive".

'Parole sante', riconoscerà chi ha pratica del mondo delle Associazioni. Nei vari sodalizi non mancano due o tre persone motivate, (in Diabaino sono ben di più). "Quello che difetta è la capacità

di comunicare questo impegno, di coinvolgere altre persone, di inventare e portare a termine - coordinandosi ma in autonomia - dei progetti, di relazionarsi in modo positivo con gli altri volontari...", elenca Mariantonella Ferraro. Un mix di obiettivi che comprende tecniche di leadership e di comunicazione, rivolta al paziente, al decisore politico, al comunicatore di professione, al potenziale volontario.

Nella strategia di Diabaino il corso, che proseguirà con una serie interventi di 'richiamo' e approfondimento di una giornata, prelude a un salto di qualità ulteriore. Diabaino è avviata a estendersi sul territorio ma soprattutto a proporsi come una sorta di Hmo basata sul volontariato professionale: un punto di riferimento che - in sinergia con il Servizio di Diabetologia - si fa carico di ogni aspetto della qualità della vita della persona con diabete o con sindrome metabolica. "Un livello che richiede diffuse competenze anche di leadership e capacità di coordinamento e che accresce l'esigenza di dare vita a un volontariato ancora più capillare e coinvolgente", afferma Maria Antonella Ferraro.

Inutile dire che il corso è stato un successo. "di rado ho visto un coinvolgimento simile", ammette Cantoia, "soprattutto quando ci siamo resi insieme conto che alla base di alcune difficoltà nella comunicazione e nella leadership c'era una sensazione di non completa autostima. Abbiamo allora lavorato molto sulla persona, ottenendo risultati come di rado è possibile ottenere in un intervento che rimane sul registro delle competenze e manageriali", afferma Cantoia.

"In effetti era palese: dietro un buon comunicatore, dietro una persona che sa proporre degli obiettivi e coinvolgere le persone intorno a esse c'è sempre una persona che ha vissuto molto e che ha raggiunto una certa forma di pace e di equilibrio con se stessa. E vuole aiutare gli altri", conclude Mariantonella Ferraro.

(Tratto da Modus online)

Oltre ogni barriera

L'uomo è in grado di raggiungere traguardi inimmaginabili, realizzare percorsi impensati. E' in grado di trionfare su tutto. L'uomo è in grado di superare ogni barriera. Tranne quelle create dalla sua mente. E sono le più pericolose, le più infide, perché nascono dal pregiudizio e questo nasce dalla mancanza di conoscenza che porta l'individuo a rifiutare il confronto e considerare verità assolute le proprie convinzioni, quasi fossero un dogma e, come tale, indiscutibile.

Ma se in gioco ci fosse proprio la sua vita? Se la sua affermazione e la sua piena realizzazione fossero compromesse dalle sue barriere? Si lascerebbe pigramente guidare accettando senza opporsi le decisioni che altri, magari con le stesse barriere, hanno preso per lui? E' facile lasciarsi guidare, è facile subire la volontà altrui imparando a convincersi che è la propria, perché rifiutarla significherebbe lottare e mettersi in gioco, significherebbe che si è adulti. Esiste una sottile linea d'ombra tra il ragazzo di ieri e l'adulto di oggi. Al ragazzo toccano i sogni, le fantasie, i progetti. All'adulto spetta la realizzazione di tutto ciò. Sicuramente si volgerà indietro e guarderà con nostalgia ai giorni della sua fanciullezza quando altri decidevano per lui. Ma non è così che si cresce, non è così che cresci. Sei cresciuto quando con lucidità continui a fantasticare con l'entusiasmo di un bambino, e quando ti chiedono che sogno hai nel cassetto rispondi che quel cassetto non lo apri mai perché hai paura che si infrangano i sogni. Sei cresciuto quando prendi in mano la tua esistenza e la vivi intensamente, accettando con responsabilità tutto quello che essa ti riserva, dalle gioie ai dolori alle malattie, anche quelle da cui non si può guarire, come il diabete, e che ti accompagnano ogni giorno di ogni mese della tua vita. E sei cresciuto quando nelle tue parole e nei tuoi gesti si legge la voglia di lottare, di cambiare la tua vita e, perché no, anche il mondo.

Quando nacque Diabaino, qualche anno fa, era il 30 dicembre 1999, subito si mise in luce per l'originalità e la forza dirompente del suo messaggio. I soci fondatori, appena una ventina, formavano un gruppo davvero eterogeneo. Ai pazienti con diabete che si rivolgevano a loro per avere assistenza e informazione rispondevano non con un decalogo di norme assai improbabili da seguire, ma con un socratico "conosci te stesso". E in quel motto c'era tutta la loro filosofia: restituire al paziente il ruolo di protagonista della sua vita, allontanarlo dai margini in cui l'indifferenza, la superficialità e le barriere della mente l'avevano relegato. Ma è la conoscen-



(web image)

za che ti permette ogni trasformazione. E puoi acquisire conoscenza solo se non ti senti depositario del sapere e con umiltà e senza pregiudizi persegui il tuo obiettivo e operi con tenacia.

Quando Diabaino, alla fine del 2007, organizzò una regata velica nello Stretto di Messina e volle che i partecipanti fossero persone con diabete appartenenti a diverse fasce d'età, aprì una breccia nelle barriere di chi, fortemente ancorato alle proprie annose convinzioni, riteneva che alle persone con diabete fosse preclusa un'intensa attività fisica. Ma l'episodio più eclatante si è verificato nell'agosto 2008 quando sempre Diabaino ha organizzato un corso di sub con lezioni teoriche e pratiche. Inaudito! Le immersioni subacquee sono da sempre considerate tra gli sport estremi e vivamente sconsigliate a chi è affetto da tale patologia. Un'altra barriera caduta! Conosci te stesso, il tuo corpo e i suoi tempi di reazione, solo così potrai essere protagonista. Allora issa le vele, naviga il mare dell'esistenza e vai alla conquista della tua vita.

M. Fusaro



Noi con il diabete... alla scoperta dei fondali reggini



"Mi offrono un incarico di responsabilità, mi hanno detto che una nave c'ha bisogno di un comandante. Mi hanno detto che la paga è interessante e che il carico è segreto ed importante..."

Così il testo de "La linea d'ombra" di Jovanotti definisce, inconsciamente e perfettamente, l'ennesimo viaggio della barca della Diabaino Vip - Vip dello Stretto, che solca i mari per tracciare la rotta più importante, quella della vita. "Noi con il diabete...alla scoperta dei fondali reggini" è il titolo dell'avventura di quest'anno, in collaborazione con l'Associazione Ecoambientale Abyss e con una location d'eccezione: il Lido Calajunco, sul Lungomare Falcomatà, una postazione strategica come sempre tra Scilla e Cariddi, lì dove il canto delle sirene culla "dolcemente" il nostro diabete. L'obiettivo del meeting sportivo è quello di informare e formare le persone con il diabete all'attività subacquea, dando loro la possibilità di vivere l'emozione di un'immer-

sione per scoprire le bellezze del Mare nostrum. La squadra Diabaino, capitanata dalla dott. Marianonella Ferraro e da Gabriella Violi, si lascia guidare in questo mondo marino dai capitani dell'altra squadra, Demetrio Serranò ed Elena Li Pera, soci, amici ed esperti di quella che può essere definita una realtà parallela, un posto dove le piccole ali delle nostre api, in questi tre giorni, si sono trasformate in grandi e resistenti pinne. Passare dall'aria all'acqua non è stato semplice, ma i ragazzi sono stati bravissimi e l'iniziativa ha riscosso un grande successo. Come sempre lo staff è molto attento e al gran completo, con la presenza di infermieri, medici, psicologi, esperti del settore sanitario e rappresentanti delle tre figlie della grande madre Diabaino Gallico: Diabaino Acri, Belvedere e della Piana. Il menù è molto ricco e stuzzica grandi e piccoli, diabetici e non, sempre nelle giuste dosi, diluito e variamente speziato nei tre giorni:

Aperitivo

Servito da MarianApe a 35°C seduti in cerchio, con accoglienza e presentazione

Antipasto

Di mare dello chef Barantani, con assaggi di sistema simpatico e parasimpatico

Primi

Due diab - logos molto calorici dal tema "Cogito ergo sum" in salsa di riflessione

(Pause pranzo e cena reali!)

Secondi

Lezioni teoriche e pratiche di subacquea, in acqua salata al punto giusto, con qualche goccia di acqua gym

Macedonia

Ipoglicemia, calcolo dei carboidrati, consigli e domande ai tavoli

Dolce

Psiche al caramello, rivisitazione tecniche micro al cucchiaino, video, musica e risate in quantità

Il tutto accompagnato dal dolce miele delle nostre api operaie!

Noi con il diabete...

"...E attraverso questo vetro vedo il mondo come una scacchiera dove ogni mossa che io faccio può cambiare la partita intera..."(Jovanotti)

E la prima mossa contro il diabete l'ha fatta Emanuele, che dieci anni fa non ha potuto prendere il brevetto di sub per i soliti e stupidi pregiudizi e che ha dimostrato a tutti che non bisogna mollare mai. Insieme a lui anche Andrea, Antonio, Rosa, Mariangela, tutti entusiasti e affascinati da un mondo che avevano visto solo in televisione, in quei documentari che descrivono un regno silenzioso ma pieno di vita. Con loro anche il nostro Eros Barantani, emozionato come un ragazzino, che non riesce a trovare le parole perché è ancora "senza fiato": "Lì sotto si respira benissimo - racconta appena riemerso - ci sono dei colori splendidi. E' una sensazione straordinaria lasciarsi andare in profondità e poi risalire dolcemente lungo quella strana cresta che riporta in superficie!". Tutti dotati di pinne, bombole, gav e zavorra hanno superato le proprie paure, dando spazio alla curiosità e alla voglia di sentirsi liberi. Prima e dopo ogni immersione sono stati effettuati i controlli fondamentali della pressione, della glicemia e della frequenza cardiaca, insieme all'attività respiratoria preparatoria, controlli di rito per poter dare l'ok alla grande prova! Anche stavolta si è rifatta viva la Banda 07.07 o



meglio La ...gente 07 con licenza di moto! Avvistata sul Lungomare alle 07 e 07 a. m. da tutti coloro(a mio parere molto pochi) che a quell'ora, in un weekend di fine agosto caldissimo non riescono a stare a letto ancora un altro po'. Considerata un po' folle, invidiata da chi vorrebbe avere il fisico dei nostri atleti, è una banda a delinquere! Cerca di fregare in tutti i modi questa benedetta glicemia, dando al corpo la sveglia e lottando per cambiare la mentalità di chi ascolta ma non sente, di chi resta a guardare, di chi giudica, di chi non crede che dal fondo del sacco d'Italia possa arrivare un messaggio in grado di risvegliare le coscienze. "Le patologie croniche si curano CON, non da soli, con l'aiuto degli altri, delle famiglie, degli amici, degli operatori sanitari - sostiene da sempre e lo ribadisce anche qui la dott. Ferraro - Molti ignorano la vera e buona qualità di vita. Ci vuole una cassa di risonanza che urli dai tetti che CON si può vivere una vita migliore, servono solo gli strumenti giusti. Bisogna alzarsi dalla sedia e non avere paura, né di lottare, né di morire. Il diabete è inguaribile e perfettamente curabile!". Alla domanda della Dott. : "Che cos'è il diabete?" le risposte sono tante: un rompiballe, un problema, un fastidio, una patologia, un modo di essere. Alcuni lo hanno accettato, altri lo vivono con paura, altri ancora si sentono diversi, "perché gli altri sono sani e noi no". MarianApe lo definisce semplicemente "zucchero nel sangue", ingabbiato come il corpo



Noi con il diabete...

dentro la muta da sub. E' vita nelle giuste quantità. Le reazioni dei ragazzi sono varie, le loro singole esperienze fanno sorridere, commuovere, riflettere. Anche chi come me non ha il diabete e ha conosciuto questa realtà solo da qualche anno, si rende conto di essere circondata da persone con una forza di volontà enorme, con tanta voglia di vivere e superare le difficoltà di ogni giorno e di ogni notte, con il ringraziamento quotidiano a quel Dio che li ha resi più dolci degli altri, dentro e fuori, nel corpo e nell'anima e negli occhi che ne sono lo specchio. Alla domanda dello psicologo, il dott. Praticò: "In una immaginaria immersione in una realtà diversa, in un mondo nuovo, sconosciuto ognuno di voi può portare con sé una cosa sola. Cosa scegliete?" le piccole grandi api hanno risposto facendo i nomi di diversi oggetti, ciascuno dei quali esprime una parte della loro personalità. Ma la nostra è una grande famiglia e la somma di tutte le risposte dà vita allo strumento che la Diabaino porta con sé ogni volta che si immerge: il suo grande cuore, che batte da otto anni e mantiene in vita questo prezioso alveare.



"Domani andrò giù al porto e gli dirò che sono pronto a partire getterò i bagagli in mare studierò le carte e aspetterò di sapere per dove si parte quando si parte e quando passerà il monzone dirò levate l'ancora diritta avanti tutta questa è la rotta questa è la direzione questa è la decisione". (Jovanotti)

M. Cristina Scullino



Visita il sito Diabaino
www.diabaino.org

COSA DEVE SAPERE IL PERSONALE SCOLASTICO **(a cura dell'equipe Diabaino)**

Informazioni generali

La prevalenza del diabete di tipo 1 o detto anche insulinodipendente in Italia risulta essere tra lo 0,4 e l'1 per mille.

L'incidenza è compresa tra i 6 e i 10 casi per 100.000 per anno nella fascia di età da 0 a 14 anni, dato confermato dai rilievi di vari registri regionali, mentre è stimata in 6,72 casi per 100.000 per anno nella fascia di età da 15 a 29 anni.)

Questa incidenza è estremamente variabile nelle varie regioni italiane: alta in Sardegna (37 casi per 100.000 abitanti/anno) e medio-bassa nelle rimanenti (10 casi per 100.000 abitanti/anno).

Pertanto, tutto il personale scolastico dovrebbe essere a conoscenza di alcune linee guida elementari per la gestione di un ragazzo con diabete di tipo 1. Il Diabete Mellito è una condizione caratterizzata da un patologico aumento della concentrazione di zucchero nel Sangue (glucosio); ci colpisce quando il nostro corpo non è più capace di utilizzare il glucosio e lo accumula alzando la glicemia.

Il diabete tipo 1 che in genere colpisce i bambini ed adolescenti, ma anche adulti, è una malattia autoimmune, cronica, geneticamente determinata e il risultato di una mancata produzione, da parte del pancreas, di un ormone a effetto ipoglicemizzante: l'insulina.

Ancora oggi, questa patologia non è reversibile: le cellule del pancreas che smettono di produrre l'insulina non possono infatti 'guarire' e riprendere la loro normale funzione fisiologica.

Le uniche terapie del diabete, consistono nella somministrazione di insulina attraverso iniezioni sottocutanee o con microinfusore e nel controllo dell'alimentazione.

I bambini/ragazzi con diabete, possono pertanto partecipare a tutte le attività scolastiche e non devono essere trattati diversamente dagli altri studenti.

Reazioni all'insulina (crisi ipoglicemiche)

L'ipoglicemia consiste in una diminuzione del livello di zucchero nel sangue. Si definisce ipoglicemia una glicemia uguale o inferiore a 50 mg/dl, circostanza che si verifica in seguito alla somministrazione di una quantità maggiore del necessario d'insulina, o ad un eccessivo esercizio fisico, o a una mancata assunzione del pasto.

In questo caso, l'organismo emette numerosi 'segnali di allarme'.

Se questi sintomi vengono riconosciuti al loro insorgere, si possono adottare i provvedimenti utili a prevenire eventuali stati confusionali, perdite di conoscenza o stati convulsivi.

Sintomi premonitori di crisi ipoglicemiche (basso livello di zucchero nel sangue)

Solitamente il soggetto conosce questi sintomi, e

dovrebbe essere incoraggiato dagli insegnanti a non trascurarli.

ATTENZIONE A:

- o Sudorazione profusa
- o Tremori
- o Pallore
- o Annebbiamento della vista
- o Sonnolenza
- o Difficoltà di concentrazione (confusione)
- o Difficoltà di coordinazione dei movimenti
- o Fame eccessiva
- o Mal di testa, vertigini
- o Dolori addominali, nausea
- o Irritabilità
- o Crisi di pianto
- o Palpitazioni

CAUSE:

- o Eccessiva somministrazione di insulina
- o Lavoro fisico eccessivo
- o Scarsa alimentazione
- o Stress, pensieri, preoccupazioni
- o Ritardo nell'assunzione del pasto

Quando può verificarsi una crisi ipoglicemica

È più probabile che un'ipoglicemia si possa verificare durante la lezione di educazione fisica (in seguito all'attività motoria), oppure prima del pasto.

Come intervenire in caso di crisi ipoglicemica
Dato che la crisi ipoglicemica è provocata da una carenza di zuccheri, li si deve reintegrare al più presto. Una crisi ipoglicemica particolarmente grave può provocare, in alcuni casi, svenimento o perdita di conoscenza.

1. Se il soggetto è in grado di deglutire somministrare immediatamente 14 gr di zucchero pari a due bustine o 3 zollette;

2. Dopo 10 minuti riprovare la glicemia se l'ipoglicemia persiste ingerire ancora 7 g. di zucchero pari ad una bustina, bere un bicchiere di coca cola dopo 30 minuti consumare un frutto o fetta biscottata.

3. Se anche in questo caso la situazione non evolve positivamente, si dovrebbe far praticare da personale medico un'iniezione intramuscolare di Glucagone (un ormone che alza rapidamente il livello della glicemia).

4. Qualora il medico scolastico non fosse presente e non ci fosse alcuno in grado di praticare l'iniezione, il bambino deve essere inviato al più vicino Ospedale.

COSA DEVE SAPERE IL PERSONALE SCOLASTICO

Sintomi premonitori di crisi iperglicemiche (alto livello di zucchero nel sangue)

IMPORTANTE: non dimenticate mai di fare la vostra iniezione di insulina

ATTENZIONE A:

- o Aumento della sete
- o Aumento del bisogno di urinare
- o Stanchezza
- o Sensazione di malessere
- o Mancanza di appetito
- o Dolori addominali
- o Perdita di peso
- o Alti tassi di chetoni nelle urine

CAUSE

- o Dose di insulina insufficiente
- o Mancata somministrazione di insulina
- o Errori dietetici
- o Malattie
- o Stress, pensieri, preoccupazioni
- o Esercizio fisico più scarso del solito

COSA FARE

- o Controllare la glicemia
- o Bere acqua a volontà
- o Consultare il medico

Situazioni particolari

Lo studente affetto da diabete può aver bisogno, nell'arco della giornata, di misurare il livello della glicemia o di praticarsi un'iniezione di insulina. Sarebbe auspicabile che, in queste occasioni, potesse avere accesso ad un locale igienicamente sicuro (biblioteca, segreteria, eccetera), nel quale trovare una certa privacy.

Altre esigenze non prorogabili possono consistere nel doversi recare ai bagni, anche con una certa frequenza, e nel dover assumere immediatamente delle bevande o degli alimenti ai primi sintomi di un'ipoglicemia.

Dieta e pasti

Gli addetti alla refezione dovrebbero essere messi a conoscenza delle necessità dietetiche dei soggetti con diabete, che devono seguire una Terapia Alimentare prestabilita.

Lo schema alimentare deve comprendere una merenda a metà mattina e uno spuntino nel corso del pomeriggio.

Il bambino con diabete deve essere attentamente osservato in classe, in particolare prima dei pasti. Sarebbe opportuno che l'ora di ginnastica non sia quella precedente al pasto di mezzogiorno.

Gli insegnanti e le vigilatrici devono avere sempre a disposizione dello zucchero.

I bambini con diabete devono pure avere sempre con sé dello zucchero per poter all'occorrenza controllare eventuali malesseri.

Da interpellare in caso di problemi

- o Familiari
- o Medico curante
- o Pronto soccorso
- o Centro diabetologico



CONTRO...VERSO, CONTRO...MANO, CONTRO...CORRENTE

Prendo spunto dal Metaplan sulla spiaggia di Reggio: "Cogito ergo sum". Siamo partiti da questa espressione latina che ci ha messo in imbarazzo per finire con un turbinare di pensieri che non avremmo mai immaginato di poter esprimere. Poi, la mattina successiva, dopo la composizione degli alimenti, l'ipoglicemia; e qui vi rammento un'altra espressione filosofica: "Io divento". Espressione ambivalente poiché io sono sempre io, però divento e quindi gradualmente non sono più io, non sono più lo stesso di prima. Riferendo le esperienze individuali relative all'ipoglicemia in molti dei presenti è emerso che la sintomatologia attuale non era più quella del passato; verosimilmente era mutata perché "Noi diventiamo" e quindi non siamo più quelli di prima, il nostro sistema vegetativo si modifica con il passare dall'età delle elementari all'adolescenza e all'età adulta; da qui la difficoltà frequente di comprensione con il medico, con i medici che ci vedono magari per la prima volta e che si trovano di fronte ad una persona con il diabete, condizione clinica che magari conoscono benissimo ma ciò che può sfuggire loro è che ciascuno di noi ha il "Suo" diabete e non solo che ciascun "Diabete diventa". Però ricordiamo che non abbiamo di fronte un avversario; abbiamo di fronte un alleato che a volte dobbiamo aiutare perché lui aiuti noi. Il giorno in cui conseguono la laurea i medici leggono il giuramento di Ippocrate (460-377 a.C.) in forma adattata al nostro tempo, ma in esso si legge: "giuro di promuovere l'alleanza terapeutica con il paziente fondata sulla fiducia e sulla reciproca informazione, nel rispetto e nella condivisione dei principi a cui si ispira l'arte medica".

I medici esercitano a casa del paziente, negli ambulatori, negli Ospedali; questi ultimi sono per il medico una palestra di confronto ed esperienza che sono illimitati, perché ogni giorno vi è il contatto con i pazienti e con i colleghi. Nella mia vita professionale ho avuto quattro Primari, tre dei quali sono stati eccezionali pur essendo diversi nelle loro caratteristiche umane e di studio; la loro eccezionalità consisteva nel fatto che tutti noi medici più o meno giovani eravamo considerati alla pari di loro nel ragionamento, nella speculazione scientifica; l'essere alla pari con queste intelligenze superiori era uno stimolo enorme per gareggiare nello studio e nella conoscenza anche se sapevamo che poi avrebbero deciso loro perché erano i responsabili e perché ne sapevano di più, ma qualche volta

siamo stati noi più giovani, qualche volta io a dare il suggerimento giusto in condizioni di diagnosi difficilissime e questa era una grande soddisfazione per il bene del malato. Tutti e tre sono deceduti, uno in età avanzata e due sconfitti da un tumore gastrointestinale; uno di questi era per me un po' più importante degli altri, era il mio maestro ed avere un maestro è una cosa importantissima nella vita personale e professionale tanto che quando mancò per alcuni mesi anche le persone che lavoravano con me o mi erano vicine si accorsero che ero cambiato. In occasione della sua dipartita scrissi un breve ma sentito messaggio: Eros Barantani ha ricevuto dal Professore i più alti insegnamenti scientifici ed umani e con Giovanna, Francesca e Andrea ricorderà sempre le belle giornate trascorse insieme nell'ammirazione dell'arte, della natura, dello sport.

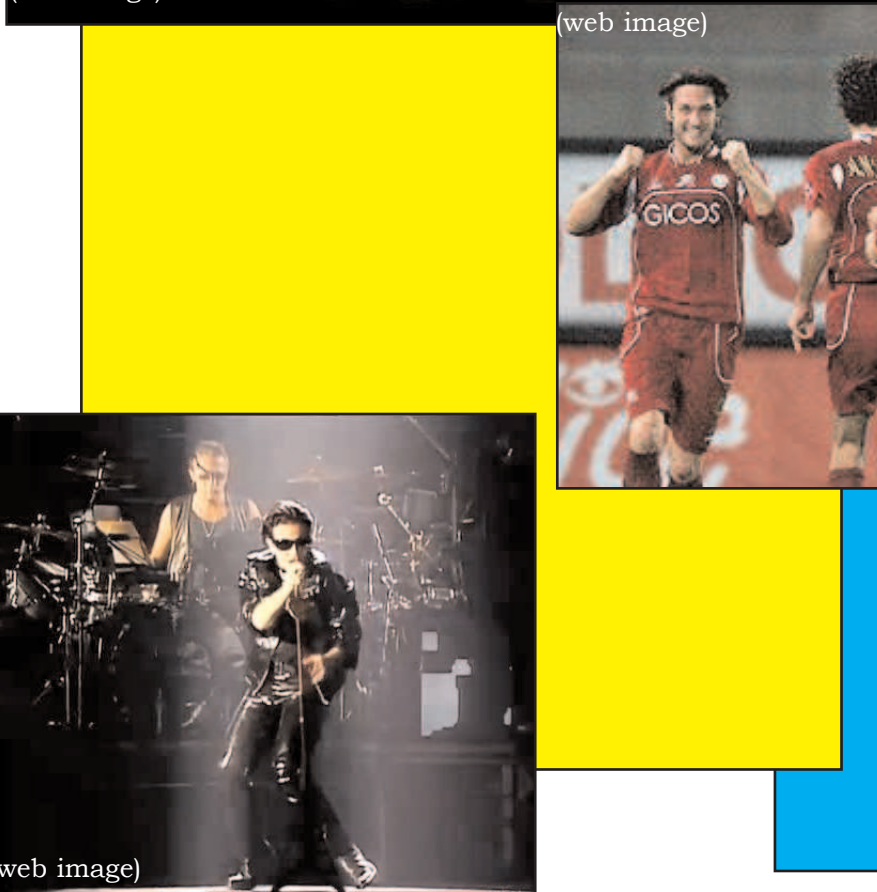
Eros Barantani



Diabaino

City of Arts

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



Diabaino City of Arts

Con Dante, all'Inferno e ritorno



(web image)

1 giugno 2008, Reggio Calabria, Palapentimele, ore 21:30. Le luci si abbassano lentamente e un turbinio di immagini e parole sparpate sullo sfondo dell'enorme palco. Regna l'armonia nei cieli fino a quando una lotta in cielo tra gli angeli, divisi in due fazioni, turba la pace. Alla fine i ribelli cadono, l'ultimo è Lucifero. Si apre l'Inferno.

Anime prave, impersonate da ballerini scatenati, occupano la scena. Dal fondo giunge con fare sperduto Vittorio Matteucci, ovvero **Dante**. Siamo nella Selva Oscura. La Divina Commedia ha inizio.

Inizia il cammino attraverso la lotta interiore, l'incubo ad occhi aperti vissuti dal poeta massimo italiano, Dante Alighieri.

L'Opera o il musical, se preferite, ideato e musicato da monsignor Marco Frisina, diretto da Elisabetta Marchetti e Daniele Falleri.

Per allestire questo spettacolo "Kolossale", sono stati "reclutati" 20 ballerini, 10 acrobati, 24 cantanti-attori, 20 comparse. Oltre al premio Oscar per gli effetti speciali Carlo Rambaldi (*E.T.*, *Alien*, *King Kong*) capace di concepire le figure del Grifone, le Tre Fiere, le maschere delle Tre Furie (tutte realizzate da Sergio Stivaletti) e la figura di Lucifero, anche se quest'ultimo solo proiettato.

La complessità dell'Opera, la difficoltà nel rappre-

sentare il cammino di Dante, accompagnato nel suo viaggio da **Virgilio** e poi dalla bella Beatrice, è stata superata grazie a un palcoscenico rotante e rialzato da un lato che simula il passaggio dei due personaggi attraverso i terribili gironi dell'Inferno. E ogni pausa è una storia. Scelte le più significative. Tra queste l'incontro con **Caronte**, **Paolo e Francesca**, che canta l'aria *Amor che a nulla amato amar perdona*, **Pier delle Vigne** nella foresta dei suicidi. E ancora il **Manfredi e Pia de' Tolomei** nel Purgatorio. Fino ad arrivare all'incontro con

Beatrice, lì dove tutto è amore, in Paradiso.

Desto un effetto impressionante l'arrivo di Dante e Virgilio nel cuore dell'Inferno, ovvero l'incontro con Lucifero. Il suo volto terrificante, intento ad inghiottire le anime di passaggio, anche le loro, viene proiettato in scena, un attimo prima di uscire a "riveder le stelle".

Frisina è riuscito a creare le musiche e le arie spaziando dal Gregoriano al Blues, passando anche per il Rock. Tutti brani orecchiabili, non sempre, però magistralmente eseguiti dai cantanti-attori. Censurabili infatti alcune performance dopo l'arrivo in Paradiso.

Indimenticabile, invece, la prestazione di Lalo Cibelli, alias Virgilio, in assoluto la migliore non solo dal punto di vista vocale ma anche per la recitazione. Ottima anche **Stefania Fratepietro**, che riesce a trasmettere emozioni forti con il suo canto corposo e soave al tempo stesso. Peccato aver goduto di tale bravura solo verso la fine dello spettacolo. Buona anche la prova di **Vittorio Matteucci**, nonostante non raggiunga i livelli d'eccellenza dei colleghi. Un consiglio: se vi capita, andate a vederlo. Dante ne sarebbe lieto.

Pasquale Zumbo

Diabaino City of Arts

DIABAINO FAND CALABRIA IN... CORSA AL RUN TO CHANGE DIABETES

Marcia/corsa del 9 settembre a Villa Borghese Roma in occasione dell' EASD (European Association for the Study of Diabetes).

L'incontro, al quale hanno partecipato circa tremila persone, pronte a risponderle alla sollecitazione di Novo Nordisk per la 5 Km RUN&WALK, si è svolto con successo ed è stato meravigliosamente coinvolgente.



Tant'è che la nostra coordinatrice Diabaino Fand Calabria, presente a Roma x i lavori del congresso, ha partecipato alla corsa con altri soci e simpatizzanti della Diabaino vip-vip dello stretto, giun-

ti appositamente dalla Calabria. Alla dottoressa Mariantonella Ferraro che, incoraggiata da colleghi ed amici, è riuscita "camminando lento pede", a raggiungere il traguardo, è stata consegnata una coppa dagli



organizzatori dell'evento. Questo a sancire la tenacia e la forte spinta in avanti che guida, sprona, coloro che, con il diabete, vogliono conquistare la loro personale medaglia olimpionica.

Mascotte della Diabaino è stata Federica Ferraro, pronipote della Dottoressa, nata nell'anno di fondazione della Diabaino Vip-Vip dello Stretto. La piccola Federica ha coperto il percorso in quarantacinque minuti. Complimenti!

La redazione

Accelerate, l'Alternative-Rock targato R.E.M.



Finalmente i R.E.M. sono tornati. Ma non la brutta copia ascoltata negli ultimi e poco riusciti album come *Up*, *Reveal* o *Around the Sun*. *Accelerate* traccia una netta linea di demarcazione con l'ultimo decennio e rispolvera quelle sonorità che hanno portato in auge la band di

Athens (Georgia - USA). Sonorità che richiamano lavori come *Out of time* e *Monster*, veri capisaldi della carriera dei R.E.M.

Accelerate è un album carico di energia, con le chitarre spesso distorte e aggressive di Peter Buck, il basso continuo e deciso di Mike Mills, e la voce di Michael Stipe finalmente non più solo melodica ma votata al rock, quello che viene dall'anima e trascina le folle.

L'ultima fatica dei R.E.M. comprende undici brani di diverso stile, con alcuni singoli di ottima fattura come *Supernatural Superserious* (scelto come apri-

pista per l'album) e *Accelerate*, brani veloci che tirano fuori la natura rock della band statunitense. Apprezzabili anche i cori, capaci di rendere ancor più corposi e godibili pezzi come lo stesso *Supernatural Superserious* e *Man-sized Wreath*. Certo, la partenza (*Living Well is the best Revenge*) chiarisce subito le intenzioni rock-spinto dell'album. Così spinto che chiude con una canzone, *I'm gonna DJ*, con influenze hard rock.

Ma non mancano le ballate tipiche del repertorio R.E.M., ma meno scontate che nel passato. Si passa da *Hollow man*, che attacca con un piano delicato e una chitarra arpeggiata per poi esplodere nel ritornello e tornare a sonorità tranquille subito dopo, a *Houston* e *Until the Day is done*, un vero e proprio cammeo. Unica pecca riscontrata è *Mr. Richards*, priva di spunti particolari. Ma nel complesso, i fan di Stipe e compagni e non possono che essere soddisfatti: finalmente sono tornati!

Pasquale Zumbo

UN SANO STILE DI VITA PER CURARE IL DIABETE

a cura di **Virginia Bicchiera*** ←



I pazienti affetti da Diabete Mellito presentano un aumento del rischio di complicanze cardiovascolari che attualmente sono la più importante causa di morbilità e mortalità in questo gruppo

di popolazione.

L'origine di questo aumentato rischio nel diabetico è multifattoriale e dipende, in parte, dalla aumentata prevalenza dei fattori di rischio maggiormente conosciuti (dislipidemia, ipertensione arteriosa, obesità ecc.). E' chiaro che nel diabetico le anomalie dell'assetto lipidico ematico, dovrebbero essere individuate e trattate come parte della patologia diabetica stessa, al fine di prevenire complicanze cardiovascolari. Dal momento che la maggior parte della popolazione diabetica è affetta dal diabete tipo 2, considereremo questa patologia senza trascurare, nei prossimi numeri, anche la dislipidemia nel diabete tipo 1. La dislipidemia diabetica è un insieme di alterazioni del metabolismo dei lipidi e delle lipoproteine, che si riscontra con maggior frequenza nei pazienti diabetici e che è caratterizzata da una maggiore capacità di danno cardiovascolare. Nel diabetico di tipo 2 possono essere presenti delle alterazioni tipiche quali un aumento dei trigliceridi e, quindi, delle lipoproteine a bassissima densità (Vldl) e da una riduzione delle lipoproteine ad alta densità (Hdl), altrimenti conosciuto come il colesterolo "buono", ovvero non dannoso. Notare che le ultime novità nel campo della ricerca internazionale focalizzano l'attenzione su un probabile rischio anche dei valori di Hdl eccessivamente elevati. Ma per ora consideriamo questa osservazione come una novità da non dimenticare e demandiamo allo specialista di fiducia se e quando preoccuparsi dei valori delle nostre Hdl. I soggetti affetti da diabete di tipo 2 presentano anche dei livelli di lipoprotei-

ne a bassa densità (Ldl) non significativamente differenti dagli individui non diabetici; ricordiamo che Ldl sono conosciute come colesterolo cattivo. Però presentano una predominanza di particelle di Ldl molto piccole e dense che potrebbe spiegare il maggior rischio cardiovascolare per i soggetti portatori di questa patologia. Torniamo all'attenzione tipica dei soggetti con diabete di tipo 2, ovvero i livelli di trigliceridi che, a dire il vero, non sono così elevati rispetto ai soggetti non Diabetici. La particolarità sta nella modifica del metabolismo di questi grassi che è alterato nel Diabetico a digiuno e soprattutto nel periodo immediatamente posteriore al pasto, fase in cui si osserva di solito, per diverse ore un incremento dei valori di chilomicroni e Vldl. La patogenesi di tali alterazioni è da condursi non solo all'insoddisfatto controllo glicemico, quando presente, ma Particolarmente all'insulino-resistenza e alle altre anomalie metaboliche a essa associate. La complessità dei meccanismi coinvolti nella dislipidemia propria del diabete di tipo 2, rende ragione delle difficoltà che si incontrano per ottenere la normalizzazione, che può essere raggiunta solo tramite un'adeguata strategia dietetica e terapeutica, quando necessario tendente non solo alla normalizzazione della glicemia ma anche al miglioramento della resistenza insulinica. Così come per i soggetti non diabetici, i lipidi possono essere alterati da fattori indipendenti dalla glicemia o dall'insulino-resistenza, come la presenza di insufficienza renale, ipotiroidismo, disordini genetici del metabolismo delle lipoproteine che possono contribuire alla severa ipertrigliceridemia osservata in alcuni soggetti diabetici. Inoltre l'uso di alcool e di estrogeni

può contribuire ad aumentare i livelli di trigliceridi. Lo stile di vita è dunque essenziale per poter correggere quando possibile, le anomalie metaboliche e delle complicanze di una patologia spesso silente nel tempo.

***Medico Ricercatore
Biochimico-Nutrizionista
Laboratorio Sperimentale
Di Ricerche Nutrizionali
Istituto Auxologico Italiano
Piancavallo (VB)**

Indennità Scolastica

Il diabete è una patologia in costante crescita che colpisce indiscriminatamente bambini, adulti e anziani coinvolgendo le famiglie, interessando il mondo della scuola, del lavoro e quello sanitario.

I problemi più comuni sono quelli cui vanno incontro i genitori di bambini affetti da diabete mellito soprattutto perché frequentemente manca l'applicazione delle leggi o si ha un vero e proprio "vuoto legislativo. E' opportuno precisare che esiste la Legge n. 104/92 secondo la quale si può chiedere il riconoscimento dell'handicap per il proprio figlio che da diritto a numerose facilitazioni sia per il minore che per i genitori i quali, per poter seguire il minore, non dovranno più ricorrere alle ferie, al part-time o addirittura alla rinuncia del posto di lavoro ma avranno diritto a tre giorni al mese di permesso retribuito per cui, sebbene oggettivamente - il bambino - non debba ritenersi portatore di handicap grave, data la sua tenera età, deve comunque ritenersi bisognoso dell'assistenza dell'adulto.

Non meno importante è la portata della Legge n. 289/1990 che istituisce l'indennità mensile di frequenza prevista per i ragazzi diversamente abili fino al compimento del 18° anno di età e che mira al sostegno dell'inserimento scolastico e sociale di queste persone.

La persona che intende avvalersi della suddetta indennità deve presentare i seguenti requisiti:

" riconoscimento della condizione di "minore con difficoltà persistenti a svolgere le funzioni proprie dell'età" o " minore con perdita auditiva superiore a 60 decibel nell'orecchio migliore";

" cittadinanza italiana e la residenza in Italia. Ne hanno diritto anche i minori cittadini dell'unione Europea i cui familiari risiedono in Italia e hanno svolto un lavoro dipendente autonomo in uno degli stati dell'Unione. Possono ottenere l'indennità anche i minoricittadini extracomunitari iscritti nella Carta di soggiorno di uno dei genitori;

" frequenza di un centro di riabilitazione, di centri di formazione professionale, di centri occupazionali o di scuole di ogni grado e ordine o di asili nido;

" un reddito annuo personale inferiore a quanto previsto dalle relative tabelle.

Per ottenere l'indennità di frequenza prevista dalla suddetta legge occorre fare richiesta rivolgendosi all'ufficio invalidi presso l'ASP del luogo di residenza del minore e sottoscritta anche da un solo genitore, esercitante la podestà parentale.

Bisogna richiedere il modello B per la richiesta di invalidità temporanea e se si vuole, anche i benefici per i genitori entrambi lavoratori previsti dalla legge 104/92 (barrare il riquadro per invalidità civile e

per persona Handicappata).

" un certificato medico, attestante la diagnosi della patologia di cui il minore è affetto, con espresso riferimento alle difficoltà persistenti a svolgere i compiti e le funzioni proprie dell'età;

" delega per minori, con la quale si delega un genitore a riscuotere l'intera indennità per conto del figlio;

" certificato di frequenza scolastica rilasciato all'inizio dell'anno scolastico autocertificazione del genitore;

La domanda deve essere effettuata prima dell'inizio o in costanza dei corsi o dei cicli terapeutici; la non conformità della domanda o la mancata allegazione di anche uno dei documenti richiesti, sospende la validità della domanda di accertamento fino al momento in cui tali condizioni vengono assolve correttamente.

In via successiva si verrà chiamati ad una visita da parte di una commissione medico - legale che valuterà il valore dell'Handicap.

Una volta ottenuto il riconoscimento, si può fare domanda all'INPS - Ufficio Invalidi, per un assegno di studio mensile, che può essere per tutti i mesi dell'anno se si dimostra, mediante certificazione del diabetologo, che il minore è seguito da una struttura sanitaria pubblica e copre tutto il periodo dell'età scolare fino a 18 anni. L'erogazione dell'indennità di frequenza decorre dal primo giorno del mese successivo a quello di inizio del corso di studio o del ciclo terapeutico, ovvero in caso di domanda inoltrata in costanza del corso di studio o del ciclo terapeutico, dal primo giorno del mese successivo a quello della presentazione della domanda. L'erogazione avrà termine il primo giorno del mese successivo a quello in cui è finito il corso di studio o il trattamento sanitario. L'indennità può essere revocata in qualsiasi tempo, nel caso in cui, a seguito di una verifica, si accertasse che non sussistono uno o più dei requisiti richiesti. L'indennità di frequenza spetta anche durante i periodi di ricovero del minore di breve durata e non è cumulabile. La legge n. 104/92 e la legge n. 289/90 in sostanza si pongono un grande obiettivo che è quello di tutelare tutti i "piccoli" cittadini affetti da diabete e i loro familiari. Oggi non serve più solo somministrare le giuste terapie o usufruire di strumenti diagnostici all'avanguardia ma, per poter convivere bene con il proprio dolce compagno di viaggio, è necessario conoscere e applicare le leggi.

PER ASPERA AD... UNA STRADA CHE FA TREMARE I... POLSI

"Per aspera ad astra" incoraggiavano i latini per indicare che superando coraggiosamente le difficoltà potevi raggiungere traguardi non immaginabili, elevatissimi, apparentemente impossibili come raggiungere il cielo. Ma questa volta sul litorale di Reggio Calabria, su una spiaggia a pochi metri dalla città ma nella nostra sensazione in un "altrove" che aveva come solo punto di riferimento lo stretto e la costa ionica siciliana di Messina, attraverso cose aspre (cintura zavorra, bombole e boccaglio, giubbotto e maschera) ci saremmo diretti in compagnia del diabete non verso gli astri ma verso il fondale marino sotto la guida esperta di Demetrio ed Elena con il prezioso aiuto di un altro sub e di due graziose sirene. E così abbiamo visto i pochi metri di fondale in prossimità della spiaggia di colore verde chiaro ma a breve distanza uno strapiombo un burrone un baratro blu intenso che dava accesso ad uno spazio infinito con abitanti sconosciuti; ma il controllo era così perfetto da parte delle nostre guide che non sentivamo il peso di nulla, si respirava benissimo, si compensava senza difficoltà lo squilibrio di pressione per l'orecchio e così ci sentivamo parte dell'ambiente in un luogo che poteva essere il fondo del mare oppure la volta del cielo. Verso il cielo in una notte senza luna con una volta celeste così affollata di stelle come non l'avevamo mai vista prima in attesa degli albori del giorno per raggiungere la Madonna di Polsi dopo aver percorso

una erta strada di Penelope verosimilmente costruita di giorno e danneggiata di notte tanto numerose e grandi erano le buche. La notte non era silenziosa ma dolcemente scalfita da viandanti danzanti cantanti che al lume di torcia elettrica scendevano ripidamente verso il Santuario. Al primo chiarore in cammino verso il santo luogo già popolato di suoni di organetto e di tamburello per dare ritmo alla danza ininterrotta ossessiva e gioiosa nel contempo fino all'inizio della cerimonia religiosa. E' la Madonna dell'Aspromonte, della Montagna, un luogo veramente aspro per le sue pendenze per la sua vegetazione per i suoi abitanti, è la Madonna della n'drangheta termine che vorrebbe indicare un uomo ricco di forza e di coraggio, è la Madonna di tanti tantissimi miracoli; l'ho vista, ho visto l'interno della chiesa pulita e ordinata ove siede la statua di tufo, ho visto l'esterno della chiesa e del monastero tutto sgarrupato, ho visto la gente del monte dai lineamenti aspri raccogliersi attorno alla statua e ora credo, credo proprio che sia la Madonna dell'Aspromonte, la Madonna della n'drangheta, la Madonna di tutti gli esseri viventi di questo "altro luogo", credo che abbia fatto, faccia tuttora e farà grandissimi miracoli come quello che abbiamo visto e rimarrà a lungo, penso sempre nei nostri occhi e nel nostro cuore... Per Aspromontem ad astra...

Eros Barantani

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:

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

Responsabile Scientifico:

Dott. Alessio Rosato

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

IBAN IT36 W030 6916 310000020559882

2. Agenzia Postale Gallico (RC)

c/c n. 22482889

Sede Legale: Via Umberto I, 100

89055 Gallico (RC)

Sede Uffici: Via P. Pellicano, 26/F

(zona P.zza Carmine) R.C.

Tel. - Fax 0965. 21516

Codice Fiscale : 92029180806

Sponsor



Statua della Madonna della Montagna di Polsi in processione