

Diabaino

News

Anno III - numero 4

Ottobre- Dicembre 2006

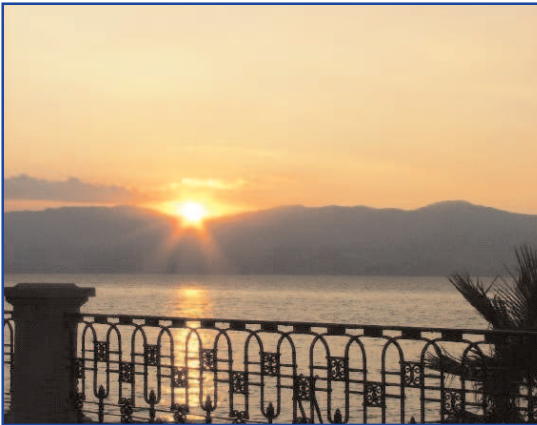
PERIODICO
CULTURALE
SCIENTIFICO
SU DIABETE
E
DINTORNI

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

Il tramonto dell'ignoranza



Sponsor



In copertina: Tramonto sullo Stretto di Messina

Diabaino News

Anno III - n° 4

Sommario

Diabaino News

Periodico specializzato
edito dall'associazione
FAND CALABRIA
DIABAINO VIP-VIP DELLO STRETTO
AUT. TRIB. DI REGGIO CALABRIA
N°9 DEL 19/12 /2003

DIRETTORE RESPONSABILE
Antonino Minoliti

REDAZIONE
Mariantonella Ferraro, Maria Cristina Scullino,
Gabriella Violi, Pasquale Zumbo

COLLABORATORI
Mariella Fusaro,
Maria Marcianò

REDAZIONE SCIENTIFICA
Mariantonella Ferraro, Eros Barantani
Alessio Rosato, Gabriella Violi, Giuseppe Pipicelli,
Alberto Salvadori, Leonardo Pentivolpe,
Giovanni De Caridi, Achiripita Pucci

FOTOGRAFIE
Andrea Leonardi

PROGETTO GRAFICO
M. Cristina Scullino, Pasquale Zumbo

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

L'Editoriale	pag 4
Due ponti sullo Stretto	pag 5
Vera Lucia de Oliveira	pag 7
Giornata nazionale del diabete	pag 8
Diabete e qualità di vita	pag 9
“Prendiamolo per la gola”	pag 10
Il dolce universo delle “Stars”	pag 11
Celiachia: no al glutine	pag 12
Le piccole api crescono	pag 14
Notizie dal mondo	pag 15
Una sana alimentazione...	pag 18

L'editoriale

Sette anni accanto all'uomo con il diabete e non, per rispettare e valorizzare la sua dignità. Il 2006 ci saluta e lascia il posto al 2007. Tanti sono stati gli eventi in questi sette anni e rivedendoli con gli occhi della mente sembrano un sogno. Al nostro attivo: sette Soggiorni Educativi, cinque anni di Sportello del Diabete, tre anni del periodico Diabaino News, due nuove Associazioni Acri e Belvedere e tantissimi screening sul territorio. Ancora incontri nelle scuole, corsi con pazienti, ECM per i medici, viaggi culturali e alla fine di ogni anno sociale un convegno rivolto alla cittadinanza. Il 2006 è stato vulcanico, tutte le nostre attività hanno avuto un obiettivo preciso: abbattere l'ignoranza, perchè è solo la conoscenza che ci rende liberi. La gioia maggiore l'abbiamo avuta con la nascita di tre gemellini. I tutor dell'Associazione sono stati accanto alla loro mamma coraggiosa che ha portato avanti una gravidanza molto impegnativa. Il nostro nuovo direttivo è fatto di giovani che vogliono vivere la loro vita da protagonisti, oserei dire da Vip!. Noi del territorio abbiamo costruito un ponte ideale con l'Università Pediatrica ed è stato festeggiato il "Pump Club dello Stretto". E tutto il nostro impegno ha regalato una convenzione con la Regione Calabria, grazie alla quale il mio servizio di diabetologia si è arricchito di un medico, una dietista e due tutor (diabetici guida). E ora al Polo Sanitario Territoriale di Gallico si lavora anche per la prevenzione e cura del piede diabetico. Tra le numerose iniziative svolte, indimenticabile resterà la Giornata Nazionale del 15 ottobre, che ha visto ben 280 persone iscritte alla nostra speciale competizione, scritte prima e dopo l'attività motoria scelta. La piog-



La piccola Giorgia, Mascotte del "Pump Club dello Stretto"

gia che ci ha accompagnato per tutta la mattina non ha minimamente scoraggiato i "temerari" atleti e il Lungomare Falcomatà è stato un arcobaleno di colori, allegria e amicizia. Oltre ai numerosi premi, a tutti i partecipanti è stato consegnato in ricordo un utile contapassi, da portare sempre dietro per mantenersi in salute e fare un pò di moto ogni giorno. Sicuramente il premio più bello che ci ha commosso e ci ha spinto a riflettere è stato l'arrivo al traguardo della più piccola delle api operaie, Lisa di un anno e mezzo, a bordo del suo passeggino spinto da mamma e papà. Altri traguardi sono stati raggiunti in questo anno appena trascorso e sarebbe troppo lungo elencarli tutti. Voglio fare solo un'ultima osservazione: nel 2006 i giovani-adulti che hanno impiantato il microinfusore sono aumentati ed è bello, giorno dopo giorno, ascoltare le loro esperienze su come questa piccola e importante "scatoletta amica" abbia cambiato finalmente la loro vita. In più da quest'anno possono annoverare tra le new entry anche Giorgia di tre anni e mezzo, diventata subito la mascotte del gruppo. Siamo orgogliosi di tutto questo e lo siamo ancora di più perchè siamo diventati, dalla nascita fino ad oggi, un alveare solido, compatto, forte e ricco di buonissimo miele. Speriamo che l'anno nuovo avvicini nuove api curiose e le faccia diventare "operaie" per la costruzione di un mondo migliore. In definitiva, l'obiettivo primario in tutti e sette gli anni è stato stimolare "la cultura dell'informazione e della prevenzione per una patologia in vertiginoso aumento". Dalla barca della Diabaino Vip- Vip dello Stretto per adesso è tutto. Buon lavoro e buon 2007.



Mariantonella Ferraro

Due ponti sullo Stretto

Nasce Pump Club dello Stretto Accu-Chek: una Pediatria universitaria e una Diabetologia territoriale collaborano strettamente per definire insieme un percorso di crescita della persona con diabete

Il ponte che collega le due sponde dello Stretto di Messina è una realtà. Non è fatto di cemento, acciaio e cavi, ma non sono occorsi quarant'anni per progettarlo e costruirlo "ed è altrettanto utile, almeno per un importante gruppo di persone", commenta Mariantonella Ferraro responsabile del servizio di Diabetologia presso il polo sanitario territoriale di Gallico e quello di Polistena.

Il 'ponte' in questione si chiama Pump Club dello Stretto Accu-Chek e consiste in una doppia alleanza fra assistenza sanitaria calabrese e siciliana da una parte e fra la Pediatria di un Policlinico Universitario come quello di Messina e la Diabetologia territoriale della provincia di Reggio Calabria dall'altra.

Pump Club dello Stretto Accu-Chek parte da una realtà che vede da tempo moltissime persone calabresi con diabete seguite dall'èquipe del Dipartimento di Pediatria del Policlinico universitario di Messina, diretto dal professor Filippo De Luca. Arrivati a una certa età, i pazienti devono essere seguiti dalla struttura 'degli adulti'. E a quel punto si indirizzano verso una struttura più vicina a casa. "Il passaggio del paziente dal Centro di diabetologia pediatrica al Centro di diabetologia 'degli adulti' è sempre un momento difficile", afferma Fortunato Lombardo, responsabile del Centro di Diabetologia pediatrica del Policlinico universitario di Messina, se il paziente usa il microinfusore, il problema in parte si semplifica, in parte si complica, "si tratta infatti di un paziente che dispone per forza di cose di un alto livello di educazione e di autonomia, ma d'altra parte il Pediatra vorrebbe esser certo che il suo paziente sarà seguito da una èquipe che ha pratica nell'utilizzo della terapia con

microinfusore".

Il giovane con diabete a sua volta teme un po' il passaggio da una realtà che conosce bene, a una ignota. Pump Club dello Stretto Accu-Chek vede lavora-



re in stretta collaborazione la Pediatria messinese con diverse realtà della diabetologia degli adulti calabrese. "Fra la realtà della pediatria e la nostra ci deve essere contiguità e continuità", sottolinea Mariantonella Ferraro, "sul piano umano prima ancora che burocratico-assistenziale. Importa poco che sull'intestazione della ricetta o della cartella clinica ci sia il marchio della regione Calabria o di quella Siciliana, importa invece che Team pediatrico e Team degli adulti siano partner nella definizione di un percorso che aiuti i giovani a divenire adulti responsabili, informati ed educati nel gestire una patologia cronica dalla quale non si guarisce ma che si può curare e renderli liberi di vivere con il diabete senza discriminazione alcuna", afferma la Ferraro, coordinatore regionale delle associazioni che fanno parte della Fand Calabria.

Sembra ovvio, ma ovvio non è "nella realtà dei fatti le collaborazioni strutturate fra pediatri e diabetologi degli adulti sono l'eccezione, non la regola". E questa è la prima volta che una collaborazione stretta viene instaurata fra centri che appartengono a due Regioni diverse; la prima volta che avviene nel corso di incontri non solo aperti ai pazienti ma nei quali i pazienti sono protagonisti e da ultimo, la prima volta che un Centro universitario collabora così strettamente con un ambulatorio territoriale, due strutture che in teoria dovrebbero trovarsi agli estremi opposti.



Due ponti sullo Stretto

"La realtà che ho trovato nei Team di Gallico e Polistena dimostra che oggi un ambulatorio può avere un team che, per ampiezza e competenza non ha nulla da invidiare, a quelli di una struttura di terzo livello come un ospedale universitario", commenta Lombardo.

Promosso da Diabaino Vip dello Stretto, una Associazione affiliata Fand con sede a Reggio Calabria che riesce a raccogliere soci su entrambe le sponde dello stretto, e non solo, il Club è nato ufficialmente il 10 ottobre durante un incontro organizzato sulla sponda calabra ma a pochi passi dal traghetto che unisce Villa San Giovanni a Messina, alla presenza del professor De Luca, del responsabile del team messinese Lombardo, di tutto il team dei due ambulatori diretti dalla Ferraro, di circa 50 persone con il microinfusore, dai 4 ai 65 anni, e del Direttore generale della Asl 11 calabrese.

Hanno partecipato anche il coordinatore scientifico della Diabaino Vip di Gallico, Alessio Rosato; la diabetologa Achirpita Pucci, responsabile scientifica della Diabaino di Acri e Olga Misiti responsabile scientifico della DiaBelvedere. Incontri come questi si tengono ormai da anni sotto l'egida dell'associazione Diabaino, "e altri incontri avvengono nell'ambito dei soggiorni educativi", ricorda la Ferraro, che è nata a Messina ma vive da tempo dall'altra parte dello Stretto, "spesso realizzati insieme, proprio per dare forma a quella continuità di rapporto all'interno della quale avviene lo sviluppo della persona", conclude, "e per persona non intendo solo il paziente ma anche noi medici".

Da MODUS ON LINE

Il 5 novembre 2006 la Giunta Comunale di Melicuccà ha indetto un momento di sensibilizzazione e screening relativo alla patologia diabetica. L'iniziativa ha riscosso un grande successo e la popolazione ha potuto partecipare anche ad una divertente "maratona" per le strade della cittadina. La nostra unità mobile di diabetologia, con i nostri operatori era naturalmente impegnata in prima linea per prevenire e informare. (sotto due immagini relative alla suddetta giornata)



Giornata nazionale del diabete 2006: Vera, madrina della luce

"Ora nella mia casa la notte non fa più paura, è la benvenuta". Così inizia una delle poesie più toccanti che compongono la raccolta "Verrà l'anno" della poetessa brasiliana Vera Lúcia de Oliveira. Le api della Diabaino la incontrano in occasione della preparazione della Giornata Nazionale del Diabete di cui lei sarà la madrina. Seduti in silenzio ad ascoltarla, mentre recita alcuni dei suoi versi, sembra quasi di conoscerla da sempre. E' come una cara amica, un po' timida e riservata, che ha fatto dell'italiano, come dice lei stessa "la mia lingua, quella dell'anima". Questo breve incontro la emoziona, è la prima volta che parla di poesia nella nostra città. Il libro, vincitore del premio "Popoli in cammino 2005" è stato scritto in memoria di Grazia Basile, professoressa del Liceo Scientifico Sequenza di Messina, definita dall'autrice "lettrice sensibile e attenta, poeta nella vita e nell'anima". "Questo libro è dedicato a lei - conferma Vera -. Oggi eravamo tutti a Messina, la sua città, per ricordarla. Ognuno aveva conosciuto un aspetto, un lato della sua personalità ed era come se avessimo messo insieme tante tessere di un mosaico. Grazia era una persona aperta, aveva una lungimiranza straordinaria, sia di tempo che di spazio. Riusciva a vedere dentro le persone cose che gli altri non vedevano". Passa poi a raccontare del suo arrivo nel nostro Paese e rivela di avere una nonna di origine siciliana. Le pagine più belle della sua vita ruotano intorno a questa splendida isola. "Sono arrivata in Italia la prima volta nel 1983 - prosegue la poetessa -. Avevo vinto una borsa di studio del Ministero degli Affari Esteri per proseguire gli studi, fare un anno di specializzazione e laurearmi in Lettere. Adesso vivo tra Perugia e Lecce, dove insegno, ma torno spesso in Brasile, per lavoro. Viaggio molto e partecipo a numerosi convegni, sia in Italia che a livello internazionale". Cittadina del mondo, quindi, ma da buona brasiliana è stata anche lei vittima della "saudade". "All'inizio ho avuto parecchie difficoltà ad ambientarmi qui in Italia. Mi avevano sempre detto che era molto simile al Brasile. Un mio professore mi diceva: "Ricordati che gli uomini ovunque vai sono sempre gli stessi!" Io invece soffrivo per la sensazione di essere straniera e in una cartolina gli risposi scrivendo: "Si sbagliava, gli uomini non sono ovunque gli stessi". Poi però da Perugia mi sono spostata a Napoli, quindi a Lecce, a Palermo e le cose sono cambiate. Mi sono riavvicinata al mio modo di essere e di vedere le cose. Le persone erano più aperte, più trasparenti. Prima, invece, era come se si nascondessero, se avessero paura, paura di soffrire, forse nell'aprire il cuore agli altri". Il discorso passa sui suoi rapporti epistolari con gli amici

siciliani, della conoscenza della dottoressa Ferraro e del nipote Carmelo. Lei ne parla entusiasta: "Per molti versi la cultura brasiliana è simile a quella siciliana. Per il calore, i sentimenti, le emozioni della gente. "La vita è l'arte dell'incontro" diceva il grande Vinicius de Moraes. Non è mai stato più vero come in questo caso, in questo abbraccio che unisce due paesi, due mondi che sembrano così distanti ma che invece hanno la stessa anima". "Verrà l'anno" è una raccolta di brevi componimenti, di poche righe ciascuno, in cui si conduce il lettore incessantemente dal buio alla luce, attraverso le stanze della memoria. "Mi sveglio dentro ho la luce/ all'interno delle vene ho tutte le luci accese/ non so spegnerle/ la notte esse vanno a letto/ insieme ai miei sogni". Queste le parole della poetessa che descrive la luce che filtra dentro, nella casa, in cui c'è posto per tante cose: i ricordi, le fotografie, le piante, gli animali come il passero, il gatto, i ghiri, le rondini. Il calore della casa, della "cuccia", si contrappone al freddo del fuori e c'è forte il desiderio di tornare nella prima casa, nel grembo materno. Quindi due icone: una casa gialla e una nera. La prima rappresenta il tempo interiore dell'anima in cui tutto era luce e calore, l'altra è quella buia, del dolore, della notte, divenuta una prigione. La casa ideale, quella del sogno, è il guscio della lumaca, la dimora che avvolge affinché si resti nel dentro. Ma anche fuori del sogno, nella terza casa, quella bianca, è entrata finalmente la quiete a sanare le ferite che sembravano inguaribili, così che l'anno nuovo è adesso libero di entrare. Ed è Vera luce.

M.C. Scullino



V.L. de Oliveira

Ricercatrice di Letteratura portoghese e brasiliana presso la Facoltà di Lingue e Letterature Straniere dell'Università di Lecce. Autrice di numerosi lavori su poeti contemporanei pubblicati in riviste italiane e straniere. Nel 2005 ha ricevuto il prestigioso Premio di Poesia dell'Accademia Brasiliana di Lettere per il libro A chuva nos ruidos. Ha vinto, con la raccolta Entre as juntas dos ossos la sezione Poesia del 1° Concurso Literatura para Todos indetto dal Ministero dell'Educazione Brasiliano ed è stata premiata a Brasilia l'8 giugno 2006 dal Presidente Lula. La raccolta Verrà l'anno è stata segnalata dal Premio Eks& Tra 2004 "per la maturità espressiva e la coerenza tematica", ha vinto ex aequo il premio "Popoli in cammino" 2005 per l'opera inedita, è stato finalista al premio Varcasia 2006 e al Premio Pasolini 2006.

M.C. Scullino

Giornata nazionale del diabete 2006: un chilometro in libertà

Come ogni anno, in occasione della Giornata Nazionale del Diabete, la Diabaino Vip- Vip dello Stretto è in prima fila per sensibilizzare e informare la cittadinanza su una patologia, qual è il diabete, ancora poco conosciuta ma purtroppo molto diffusa. Quest'anno, sul lungomare Falcomatà, "il più bel km d'Italia", è stata organizzata, dalle instancabili api operaie "Una mattina insieme per conoscere e ...fare amicizia", un'iniziativa in collaborazione con il Comune e la Provincia di Reggio Calabria e molte associazioni mediche e sportive. Si è cercato di coinvolgere persone di tutte le età, diabetici e non, dando appuntamento ai Reggini la mattina del 15 ottobre in piazza Indipendenza, per una competizione speciale: passeggiata, corsa e bici, insieme per vincere il diabete! Una mattinata in movimento, quindi. Ma perché? "L'attività motoria è fondamentale nella protezione dalle malattie cardiovascolari. Deve essere una giornata di prevenzione, per indurre la popolazione a modificare i propri stili di vita, come la sedentarietà e l'alimentazione sbagliata" - dice la dottoressa Emira Dal Moro, grande amica della Diabaino e sempre presente alle tante iniziative. "C'è molta gente che non sa di avere una predisposizione o un'alterazione del metabolismo glucidico, lipidico e protidico." - continua - "Per questo sono essenziali i controlli". Secondo recenti statistiche, La Calabria è la seconda regione in Italia con la maggiore incidenza della patologia diabetica, con il 5% della popolazione rispetto al 3% nazionale. "Il fattore emigrazione è purtroppo ancora molto elevato - prosegue la dottoressa - Un problema importante, non ancora risolto, riguarda le strutture sanitarie presenti sul territorio regionale. Sono valide ma ancora in numero insufficiente e andrebbero incentivate e gestite da personale più qualificato". Riguardo l'iniziativa di oggi la dottoressa è soddi-



sfta e dà qualche piccolo consiglio. "Sia la passeggiata che la corsa e la bicicletta sono attività adatte al paziente diabetico. Naturalmente bisogna svolgerle con moderazione, in surplace, ma dipende sempre dal tipo di diabete e dall'allenamento. Gli sport anaerobici sono sconsigliati, mentre bisogna sicuramente preferire quelli che con movimenti dolci e prolungati, senza scatti bruschi, riescono a mettere in movimento tutta la massa muscolare". Presente sul Lungomare anche il Lions Club Castello Aragonese di Reggio Calabria, un'associazione che da sempre si occupa di beneficenza, destinando ogni anno parte dei fondi raccolti alla ricerca medica e all'acquisto di apparecchiature sanitarie, grazie anche al sostegno e all'impegno di numerosi soci ottimi medici. Quest'anno il Lions ha deciso di organizzare una serie di incontri culturali con la poetessa de Oliveira, madrina della manifestazione, e ha in programma anche una "Giornata della Solidarietà". In riva allo Stretto, è presente anche l'Unità Mobile di diabetologia della Diabaino, con a bordo il Presidente, Gabriella Violi, operatori sanitari e tutor volontari che rileveranno i parametri vitali prima e dopo l'attività motoria. Lungo il percorso sono stati sistemati dei gazebo dove è stato possibile ritirare materiale informativo e misurare il tasso di zucchero con un prelievo capillare. Nonostante l'insistente piovgerellina, dopo l'intervento della dottoressa Ferraro e della madrina, è stato tagliato il nastro. Gli atleti sono partiti, preceduti da due splendidi cavalli delle Giubbe Verdi. Dopo aver percorso un tratto della Via Marina, ritornano. Sono stati tutti bravissimi. A tutti l'organizzazione ha distribuito coppe e medaglie per poi dare appuntamento al prossimo anno con una nuova iniziativa a bordo della mitica barca della Diabaino!!!



**M. Cristina Scullino
Pasquale Zumbo**

IL DIABETE CONDIZIONA LA QUALITA' DELLA VITA

(Dalla Gazzetta del Sud del 30 dicembre 2006- articolo di Claudio Crisalli)

La persona con il diabete non è sola a gestire il suo vivere di paziente, ma al centro di un percorso formativo che la vuole protagonista insieme agli operatori sanitari.

Per dare più forza a questa tesi, nel salone "Nicholas Green" del consiglio regionale si è svolto il convegno sul tema "Diabete e qualità di vita".



L'incontro è stato organizzato dall'associazione ""Diabaino Vip-Vip dello Stretto" con il patrocinio del Consiglio regionale della Calabria.

Nella presentazione il dott. Alessio Rosato, ha precisato che il fine del convegno è stato quello di far conoscere alla cittadinanza che il diabete mellito, pur essendo una patologia cronica, è curabile grazie alla legge 115/87, che ha incentivato i servizi di diabetologia per la prevenzione, la diagnosi e la cura di questa malattia sociale.

La dott. Paola Pisanti, dirigente del Ministero della commissione nazionale del diabete, è intervenuta in merito alle linee programmatiche nazionali sull'assistenza diabetologica.

"Il Ministero- ha detto- presta particolare attenzione alla criticità in generale, avviando in particolare per la malattia del diabete diverse linee di attività come: il piano di prevenzione, fondi per la ricerca, la comunicazione attraverso le campagne istituzionali e la partecipazione in qualità di garante del progetto "Dawn" sulla ricerca di indicatori per valutare i bisogni socio sanitari del malato

di diabete .

" Si è - cercato ha spiegato la dott. Ferraro- un ponte ideale tra la diabetologia territoriale e la clinica pediatrica universitaria.

Una sinergia importante che facilita il percorso di crescita del bambino diabetico che diventa adolescente e adulto senza sconvolgere la sua identità". Subentra, quindi, l'importanza dell'educazione sanitaria per indirizzare il bambino verso lo sport e a curante l'alimentazione. Determinante, in questi casi, diventa la famiglia e la scuola.

Non meno importante l'educazione terapeutica, nella quale ognuno abbia dei ruoli ben definiti senza prevaricazione di sorta.

Presente anche il presidente dell' Ordine dei Medici Pasquale Veneziano, il convegno è stato preceduto nella mattinata da un corso formativo, rivolto a medici, finalizzato ad individuare percorsi e strumenti per la gestione del paziente con il diabete per stimolare la cultura della informazione e della prevenzione di una malattia in vertiginoso aumento.



*Rubrica di cucina
per mantenersi
in forma*

Prendiamolo Per la Gola!

a cura di *M. Cristina Scullino*

In questo numero della nostra rubrica ci occupiamo delle verdure, alimenti importanti, ricchi di acqua, fibre, vitamine e sali minerali. Sono inoltre ritenuti dei buoni antiossidanti e alcuni hanno una funzione preventiva contro l'insorgenza di alcuni tipi di tumori. Oggi ci occupiamo in particolare della zuccina, dando come sempre delle preziose informazioni e una gustosa ricetta. Quindi non ci resta che dire...
Buona lettura e buon appetito!

La zuccina, detta anche zucchini è il frutto immaturo della pianta di zucchetto, chiamata cucurbita pepo.

Varietà:

c'è quella striata di Napoli e Bari, quella lunga fiorentina, quella rigata della Puglia, oppure la diamant, il president e il seneca. Solitamente quelle verdi provengono dal nord, quelle chiare dal centro, e quelle lunghe sono siciliane. Quando l'acquistate controllate che sia soda al tatto, e che la buccia non presenti ammaccature e risulti lucida e brillante.



Conservazione:

in frigorifero, preventivamente pulita ed asciugata, può essere conservata fino ad una settimana.

Proprietà:

la zuccina è quasi del tutto priva di calorie, quindi risulta essere particolarmente adatta in caso di dieta; è povera di sale, di vitamine ed enzimi, ma anche rinfrescante e facilmente digeribile. Cotta è particolarmente adatta ai bambini fin dall'infanzia.

Come trattarla:

occorre lavarla bene ed eliminare le estremità. Nel caso della qualità spinosa andrebbe anche sbucciata. Solitamente viene preparata a rondelle o a dadini, oppure si taglia a metà nel senso della lunghezza e si scava la polpa con un cucchiaino, fino ad arrivare ad un cm dalla buccia, non oltre, in questo modo può essere cucinata ripiena con ciò che più vi

piace. Nel caso volete farla lessa, non eliminate le estremità, così assorbirà meno acqua.

Salmone al vapore

Kcal 450
Proteine g 30
Lipidi g 29
Glucidi g 17

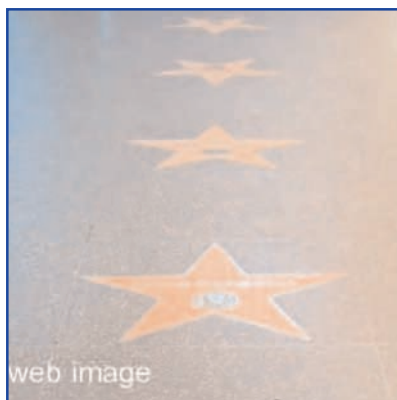
Ingredienti per una persona:

g 150 trancio di salmone fresco, g 150 verdure miste già pulite (carota, zuccina, peperone giallo o rosso, rabarbaro, asparago), g 100 zuccina lunga, 1 cucchiaino di zucchero, alcune foglie di lattuga, aceto q. b. g 10 olio extra vergine di oliva, sale e pepe.



Togliete la pelle al salmone, sistematelo in modo da formare un medaglione che circonderete con due sottili strisce di zuccina. Cuocetelo a vapore, mettendo alcune foglie di lattuga nel cestello della vaporiera. Sbollentate il misto di verdure tornite, tranne il rabarbaro. Fate sciogliere in una casseruola il cucchiaino di zucchero con un cucchiaino di aceto, quindi aggiungete le verdure sbollentate e il rabarbaro, fate insaporire per 3-4 minuti a fuoco moderato, salate e pepate. Servite il salmone

accompagnato dalle verdure e condite con un cucchiaino di olio.



Il “dolce” universo delle Stars

Paul Cezanne nasce nel 1839 ad Aix- en- Provence, nel sud della Francia, dove compie la prima parte dei suoi studi e instaura un forte rapporto di amicizia con lo scrittore Emile Zola. Studia legge per due anni, frequentando contemporaneamente i corsi di pittura. Si accorge però di non avere attitudine per il diritto e nel 1861 c'è la svolta: nonostante la forte opposizione del padre, decide di seguire la sua vocazione artistica e raggiunge a Parigi l'amico Zola.



Nella capitale entra in contatto con il gruppo degli impressionisti: Pissarro, Monet, Renoir ed espone da Nadar nel 1874. Riesce a isolarsi artisticamente e a creare il proprio stile, grazie alla sua inimitabile capacità

di gestire gli spazi, le masse e i colori. Il suo periodo "romantico", caratterizzato da soggetti bizzarri e colori scuri dura fino al 1870, quando subentra quello "costruttivista", ricco di pennellate parallele molto ravvicinate. Terminato il soggiorno parigino, l'artista si ritira nella sua Aix, dove passa in solitudine e tranquillità l'ultimo periodo della sua vita. I soggetti delle sue opere in questa fase sono nature morte, paesaggi, ritratti, bagnanti, caratterizzati da colori trasparenti e tratti poco definiti. Lontano dai clamori scompare nel 1906 i seguito a una polmonite. Verrebbe spontaneo immaginare la vita di un artista come un romanzo, sregolata, piena di incontri, avventure, eccessi. Ma quella di Cézanne fu un'eccezione. Nonostante sia considerato uno dei personaggi più importanti della sua epoca, anticipatore della pittura moderna, egli condusse una vita solitaria e in sordina. Non sappiamo se il diabete, di cui il genio soffriva, fu il motivo di questo suo isolamento, ma sicuramente la malattia influì in maniera profonda sul suo modo di intendere l'esi-

stenza e l'arte. Abbiamo così raccontato la sua storia perché è stato anche lui una piccola- grande ape operaia. Le sue splendide tele, ricche di colori, ce lo ricorderanno per sempre, ci incanteranno e ci faranno ripensare, ancora una volta, che la malattia non può fermare i nostri sogni. Paul Cézanne, membro onorario della Diabaino Vip- Vip dello Stretto, con una pennellata si è dipinto un bel paio di candide ali ed è volato lassù, insieme ai "grandi", nel firmamento delle Stelle.

**M.Cristina Scullino
Pasquale Zumbo**



CELIACHIA: ASPETTI MEDICI E DIETETICI DELL'ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

Di intolleranza si muore: la celiachia

La celiachia, (il termine deriva dal greco e significa "cavità", in senso lato, quindi, cavità intestinale) conosciuta anche come morbo celiaco, o più semplicemente intolleranza al glutine, è una sindrome da mal assorbimento. Accade che alcune persone non riescano a tollerare il glutine, che è una proteina contenuta principalmente nella farina di grano, ma anche nell'orzo, molto probabilmente nell'avena, anche se le analisi effettuate ancora non hanno dato modo di stabilire se essa sia davvero un alimento vietato ai celiaci, nel malto, in molti tipi di amido e in tutti quegli alimenti che contengano anche in minima quantità una delle sostanze citate, non perché esse manchino dell'enzima adatto alla sua digestione (come accade a chi è intollerante al latte), ma perché le cellule che compongono il rivestimento interno del loro intestino sono sensibili ad una porzione (la frazione gliadinica) della proteina del glutine e non riescono perciò ad assorbirla.

I sintomi della celiachia appaiono principalmente durante lo svezzamento e cioè dopo aver introdotto i primi cibi solidi che contengono glutine nella dieta del lattante. Non è difficile, però, che persone adulte, sofferenti di magrezza eccessiva o di qualche malessere cronico non ancora identificato, si scoprano affette da morbo celiaco.

I sintomi più evidenti dell'intolleranza al glutine sono la presenza di diarrea maleodorante e di aspetto untuoso, vomito, inappetenza, calo ponderale, bassa statura, stato generale di denutrizione, seria debilitazione, diabete, osteoporosi, amenorrea, sterilità. In alcuni casi la celiachia è stata riscontrata in bambini con Sindrome di Down. Quando il morbo celiaco non viene diagnosticato in tempo, in special modo nei bambini molto piccoli, può portare alla morte. Al di là di questi sintomi più evidenti ve n'è un altro, tipico della celiachia, che anche per questo si differenzia dalle altre intolleranze alimentari: l'ingestione di glutine porta, nel soggetto celiaco, all'appiattimento e alla distruzione dei villi intestinali che, se sottoposti di frequente all'azione del glutine, possono ricrescere in modo anomalo fino a sviluppare forme tumorali allo stomaco e all'intestino.



Si stima che in Italia la celiachia abbia un'incidenza media sullo 0,5% della popolazione, sebbene ci siano regioni in cui i casi di celiachia registrati sono più numerosi e zone in cui essa risulta essere pressoché sconosciuta.

Per eliminare i sintomi e tornare ad un quadro clinico normale, il paziente celiaco non può fare altro che eliminare totalmente, dalla sua dieta, tutto ciò che possa contenere glutine, anche in minima quantità.

Per avere la diagnosi di celiachia, è necessario rivolgersi allo specialista in gastroenterologia che, dopo un'accurata anamnesi, prescriverà gli opportuni esami del sangue (ricerca degli anticorpi AGA ed EMA e degli anticorpi anti-transglutaminasi tissutale).

Gli anticorpi AGA sono immunoglobuline prodotte a livello della mucosa intestinale e dei linfonodi mesenterici, che si trovano nel siero di oltre il 90% dei celiaci. Ancora più affidabile è la ricerca degli anticorpi EMA, ossia degli anticorpi antiendomio rivolta alla classe Ig A la cui presenza è evidenziata mediante immunofluorescenza.

Recentemente si è anche dimostrato che gli auto-anticorpi riconoscono

quale antigene la transglutaminasi tissutale. In caso di risultato negativo di questi esami o comunque in presenza di una sintomatologia che lasci presupporre la presenza dell'intolleranza al glutine, occorre effettuare il prelievo, tramite gastroscopia, dei villi intestinali, che saranno quindi sottoposti ad esame istologico.

Quest'ultimo è l'unico esame, allo stato attuale delle ricerche, in grado di dare l'assoluta certezza di diagnosi di morbo celiaco: infatti quando i villi risultano assenti, atrofizzati o di forma inconsueta, trattasi sicuramente di paziente affetto da celiachia. A causa della natura predisponente al cancro e non essendoci al momento alcuna cura o vaccino atto a debellare la patologia, i pazienti sono costretti a seguire per tutta la vita una rigorosa dieta senza glutine: ciò consente il ripristino sia della normale architettura dei villi intestinali, sia delle funzioni mucosali.

Il mantenimento di una tale dieta non è comunque cosa semplice, considerando che piccole quantità di glutine sono state identificate in fonti non sospette, quali il caffè, spesso arricchito con orzo o lo zucchero a velo che di sovente contiene amido.

CELIACHIA: ASPETTI MEDICI E DIETETICI DELL'ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

Tale dieta inoltre rappresenta una restrizione abbastanza forte alla normale alimentazione, il che giustifica gli sforzi degli addetti ai lavori tesi a trovare strategie alternative alla completa esclusione del glutine dal cibo.

La dieta senza glutine

Per meglio comprendere quelle che sono le difficoltà di integrazione sociale che il soggetto celiaco può incontrare e i disagi che egli deve affrontare, è necessario presentare con precisione in che cosa consiste la dieta senza glutine e quali sono le limitazioni che essa comporta. Penso che, a tale scopo, sia interessante considerare l'elemento cibo anche da un punto di vista antropologico.

L'antropologa inglese Mary Douglas (Londra 1913 - Nairobi 1996), definiva il cibo come "un rituale, i cui significati, condivisi da una collettività, vengono confermati e difesi".

Infatti, si può ben affermare che l'esclusione del glutine e, in senso più ampio, della farina di frumento dalla dieta, assume certamente aspetti differenti relativamente all'uso che di questa proteina fa la popolazione cui ci si riferisce.

Nei paesi Nord-Europei, ad esempio, l'utilizzo della farina di grano è limitata alla preparazione di pochissimi alimenti: se da un lato, dunque, la celiachia è pressochè sconosciuta, è pur vero che i pochissimi soggetti che ne sono affetti non risentono in alcun modo delle limitazioni alimentari cui vanno incontro. In Italia, invece, dove l'alimentazione è basata essenzialmente su pasta, pane e pizza, il problema celiachia finisce per divenire un problema di cultura alimentare e di costume sociale, più che di interesse medico. Per definire meglio quanto detto, pensiamo a come potrebbe sentirsi un ragazzo italiano, tutto pizzeria, birra e fast food, se dovesse scoprire di non tollerare il riso: dopo un breve momento di stupore, potrebbe ricordarsi che il riso, in fondo, non gli è mai piaciuto e che, sicuramente, non ne sentirà la mancanza.

Al cibo, anche per le persone senza alcun problema alimentare, non si riconosce mai il solo significato biologico. Non vi è alcuna società umana che consideri il cibo da un punto di vista puramente alimen-

tare o della sua commestibilità: al cibo, infatti, si ricollegano valori complessi ed ideologie religiose. Il cibo riveste anche una funzione simbolica: esso cioè ha il compito di fungere da sistema di riconoscimento.

Sono questi i motivi per cui un popolo spesso si riconosce e si identifica nelle tradizioni culinarie che lo contraddistinguono.

Partendo, dunque, da questi presupposti è facile comprendere come mai il soggetto intollerante non trovi risposta al suo problema nelle istituzioni e nei luoghi di ristorazione: il soggetto che necessita di una dieta senza glutine, e dunque di una dieta particolare, è a sua volta considerato particolare, di una particolarità non sempre compresa.

Mi spiego: una società capace di far propria la dieta vegetariana, quella macrobiotica, quella bio e così via, non accetta invece quella gluten-free per il semplice motivo che allontanarsi da un alimento importante, come è la farina nell'alimentazione nostrana, può apparire come una perdita di identità verso il proprio gruppo di appartenenza: qualunque cosa che abbiamo in comune con il resto del gruppo,

infatti, sia esso il cibo, il modo di vestire o i luoghi da frequentare, ci rende partecipi di quel gruppo e, di conseguenza, ogni motivo di diversità, acuisce l'ansia di essere estranei al gruppo e, per questo, non accettati dai componenti dello stesso. Questa estraneità socio-culturale potrebbe essere in parte superata se il paziente accettasse il suo essere "soggetto celiaco" e si adoperasse per affrontare e, quindi, vivere al meglio la sua situazione, adeguandosi ad uno stile di vita che certamente lo preserverebbe da successivi e più seri problemi. In base a quanto detto finora risulta forse più chiaramente quale sia la natura delle problematiche psico-sociali che si può trovare ad affrontare un soggetto con una intolleranza alimentare come quella al glutine.

L'uomo ha vissuto per millenni senza glutine ed i suoi pasti erano a base di prodotti che gli offriva la terra o di ciò che riusciva a ricavare dalla caccia e dalla pesca. Oggi lo scenario gastronomico è totalmente diverso e senza dubbio, i condizionamenti che la vita sociale ci impone anche a tavola, creano non poche difficoltà a chi deve attenersi ad una dieta senza glutine: "il pane, da sempre simbolo di



abbondanza e ricchezza diviene, nel soggetto celiaco, immagine di tutto ciò che egli deve, per vivere bene, assolutamente escludere dalla sua dieta".

Onde evitare che il paziente celiaco, soprattutto quello più predisposto alla depressione, possa risentire troppo negativamente della sua situazione di "privazioni" è dunque necessario che egli, dal momento in cui viene diagnosticato intollerante al glutine, impari a nutrirsi non solo con prodotti dietoterapeutici, ma anche e specialmente con cibo naturalmente privo di glutine, così da incontrare meno difficoltà di adattamento anche qualora dovesse trovarsi a mangiare fuori casa.

Giuseppe Picicelli
Rosa Maria Bevilacqua
U.O. C. di diabetologia e dietologia territoriale
A. S. n.7- Catanzaro

(Fine seconda parte)

Le piccole api crescono...

Anche ad Acri, comune della provincia di Cosenza, da più di un anno operano e proliferano le api operaie della DIABAINO.

Infatti il 18/06/2005 si è legalmente costituita la "DIABAINO Vip-Vip di Acri" ; questa fa parte della Consulta delle Associazioni del Comune di ACRI ed è referente per la Regione Calabria della Federazione Nazionale Diabetici, ente riconosciuto Medaglia D'Oro per la Sanità Pubblica nel 1993.

L'associazione è nata con l'obiettivo di divulgare la conoscenza della patologia diabetica creando un movimento di pensiero nei confronti del Diabete Mellito e fermare le migrazioni sanitarie sud/nord che implicano disagi ai pazienti, ai familiari e costi eccessivi alle Aziende Sanitarie di appartenenza.

Il Consiglio direttivo dell'Associazione è così composto: Lina Pisano, Presidente; Franca Sammarro, Tesoriere; Laura Pellegrino, Segretaria; Achiro-pita Pucci, direttore scientifico.

Nella sua, ancor breve, vita la DIABAINO di Acri ha già promosso varie iniziative, come di seguito elencate:

Attività svolte nel 2005:

o Convegno: "Diabete e Qualità di vita" ad Acri
o Giornata mondiale del diabete con Screening in Piazza ad Acri.

Attività svolte nel 2006:

o Corso di formazione con il Centro Servizi volontariato.
o Primo Soggiorno educativo per giovani e adulti con Diabete Mellito ai Laghi di Sibari.
o Giornata Nazionale FAND del Diabete con Screening Diabete e Sindrome metabolica in Piazza ad Acri (CS)

o Giornata Mondiale del Diabete con Screening Diabete e Sindrome metabolica in Piazza a Bisignano

o Convegno Diabete " In...forma" a Rovito (CS) in collaborazione con AS N.4 di Cosenza, Amministrazione comunale di Rovito e Novo Nordisk.

Ricca la programmazione di eventi per il 2007:

Giorno 26 gennaio partirà il 1° CORSO DI IN...FORMAZIONE "Volontario di assistenza diabetologica: volontari per se stessi, volontari per gli altri".

Il corso destinato a pazienti e volontari di Acri e Bisignano si terrà nei locali del Municipio di Acri e si snoderà in 9 incontri a cadenza bi-mensile sino al mese di giugno.

Nel mese di settembre è previsto il 2° Corso presso il Municipio di Castrolibero (CS).

Sono in via di definizione le date per i convegni di divulgazione " Diabete in...forma", in collaborazione con la Novo Nordisk, che si terranno ad Acri, Bisignano, Castrolibero e San Marco Argentano, S. Sofia D'Epiro e Laurignano.

E' stata anche lanciata l'idea di una gara di maratona per giovani con Diabete di I tipo.

Ma altri progetti ancora bollono in pentola.....vi terremo aggiornati.

Un doveroso GRAZIE a Mariantonella Ferraro e Gabriella Violi: senza di loro noi non esisteremmo e non cresceremmo!

Dott. Achiro-pita Pucci

Notizie dal mondo

Diabete gestazionale collegato ad una elevata incidenza della malattia periodontale

Secondo alcuni ricercatori, le donne in stato interessante che sviluppano il diabete gestazionale (GDM) presentano un elevato rischio di concomitante o futura periodontite, sebbene non sia ancora chiaro quale condizioni si manifesti per prima. La relazione che esiste tra il diabete di tipo 1 e 2 con la patologia periodontale è ben definita, mentre quella tra il GDM e la periodontite è sconosciuta, ma può esserci un collegamento poiché il GDM è una delle prime fasi della disregolazione del glucosio e può rappresentare un campanello d'allarme del diabete. Il Dr. Xiong della Tulane University di New Orleans afferma che il "GDM fornisce diverse opportunità per interventi tempestivi per prevenire lo sviluppo del diabete di tipo 2 nelle giovani donne". Inoltre, migliorare la salute orale e trattare la patologia periodontale prima o durante la gravidanza, può ridurre la morbosità infantile e materna associata al GDM durante la gestazione".

[Tratto da: Medscape - Fonte: Am J Obstet Gynecol]



Gli attacchi di panico aggravano i sintomi del diabete

Secondo dei ricercatori americani gli attacchi di panico nei diabetici possono portare ad un cattivo controllo della malattia e ad una qualità

di vita peggiore. Gli stessi ricercatori in un precedente studio avevano concluso che la depressione era collegata ai medesimi problemi. I risultati dello studio condotto su più di 4000 diabetici sono stati pubblicati sul General Hospital Psychiatry di Novembre. Questi hanno evidenziato che i pazienti con attacchi di panico presentavano valori di HbA1c pari a 8.1% rispetto al 7.7% di quelli senza attacchi. I diabetici con attacchi di panico hanno riferito in media 4.2 sintomi dovuti al diabete rispetto ai 2.4 di quelli senza attacchi. Gli attacchi di panico possono interferire con l'autocontrollo del diabete e sulla capacità di seguire il proprio regime terapeutico dando luogo ad uno scarso controllo glicometabolico. Per questi motivi i pazienti con attacchi di panico e depressione dovrebbero essere seguiti per migliorare la loro qualità di vita.

(Tratto da: HealthDay - Fonte: General Hospital Psychiatry, November 2006)

Ostilità e stress predispongono all'insulino resistenza

I soggetti con alti livelli di stress e ostilità corrono un maggior rischio di sviluppare insulino-resistenza e, di conseguenza, diabete. Secondo il Dr. Janping Zhang della Clinica di Cleveland (USA), una ricerca precedente aveva dimostrato che lo stress insieme ad alcuni elementi del carattere come l'ostilità, erano associati all'insulino-resistenza, mentre non vi era un chiaro rapporto con la sola ostilità. Il team, ipotizzando che quest'ultima potesse interagire con lo stress per causare l'insulino-resistenza, ha studiato 643 uomini di età media di 60.6 anni. La misura dei livelli urinari di noradrenalina è stata usata come indicatore di stress, la scala di Cook-Medley per l'ostilità, l'indice di valutazione del modello omeostatico, la glicemia da carico a due ore e i livelli di insulina per l'insulino-resistenza. Sono stati considerati anche altri nove fattori di rischio. Ne è risultato che l'ostilità insieme ad alti livelli di stress, soprattutto se intenso e cronico, sono associati a peggiore

Notizie dal mondo

insulino-resistenza. Lo studio ha evidenziato anche che il cinismo è un tratto del carattere strettamente correlato all'insulino-resistenza. "E' importante segnalare questa popolazione per interventi preventivi" ha detto Zhang, "quali psicoterapia ed interventi comportamentali".

[Tratto da: Reuters Health - Fonte: Proceedings of the National Academy of Science]



Un aiuto da una patata

L'organizzazione mondiale della sanità prevede che nel 2010 nel mondo saranno 215 milioni i colpiti dal diabete di tipo 2 (frequente in età adulta e in chi è in sovrappeso), il che porterà costi sociali elevatissimi. In quelle persone, le cellule dei muscoli, dei tessuti adiposi e del fegato perdono la capacità di rispondere all'insulina: il glucosio, allora, non viene più convertito in energia, ma si accumula nel sangue. Molte sono le ricerche eseguite in Italia e all'estero per trovare come combattere questa malattia. All'Istituto di ingegneria biomedica del Cnr (Consiglio nazionale delle ricerche) di Padova sono stati studiati gli effetti della patata caiapo, originaria del Sud America, ma coltivata estensivamente in Giappone. L'estratto della buccia migliora il metabolismo dei diabetici.



L'angolino della risata

*Il colmo per un fantino diabetico:
andare spesso in... ippoglicemia!!!*

*Il colmo per uno scrittore diabetico:
rifiutarsi di usare la "penna"!*



Sponsor Roche

Una sana alimentazione per invecchiare in salute

a cura di Gabriella Violi (dietista)

Avere uno stile di vita sano significa compiere scelte salutari in più ambiti della vita quotidiana: praticare esercizio fisico regolare, adottare un'alimentazione corretta, sana ed equilibrata, non fumare, imparare a gestire lo stress, ci aiuta a combattere tassi elevati di Trigliceridi.

Spesso i trigliceridi si associano ad altri fattori di rischio come il Diabete, l'Ipertensione e l'Obesità causa di malattie cardiovascolari.

Cosa sono i Trigliceridi

Costituiscono la maggior parte del materiale lipidico (grassi) che ingeriamo con gli alimenti. Essi svolgono nel nostro organismo essenzialmente la funzione di riserva energetica: le calorie in eccesso, quindi, vengono trasformate in queste sostanze, per poter essere immagazzinate con facilità. Il loro aumento dipende nella maggior parte dei casi da una scorretta alimentazione.

Come tenerli sotto controllo

Riducendo l'assunzione di tutti i cibi, equilibrando l'apporto calorico tra i vari nutrienti, aumentando il dispendio energetico, e migliorando il peso corporeo, si otterrà la riduzione dei trigliceridi. Se ciò non bastasse il Curante interverrà con terapia farmacologica.

Quali alimenti prediligere

Gli zuccheri complessi a lenta digeribilità, come la pasta preparata e cotta "all'italiana", vengono assorbiti più lentamente dall'intestino rispetto agli zuccheri semplici, o anche rispetto agli zuccheri complessi a più rapida digeribilità, come quelli contenuti per esempio nel pane e nelle patate.

Di conseguenza, essi entrando meno velocemente nel sangue, stimolano una minore produzione di trigliceridi da parte del fegato. Anche il fruttosio, lo zucchero presente nella frutta, soprattutto in quella autunnale (cachi, fichi, uva) ed esotica (banane, mango, ananas, ecc.) rappresenta un potente stimolo alla produzione di trigliceridi. Si consiglia pertanto di preferire il più possibile cereali e derivati non raffinati (integrali), di limitare la frutta (in particolare quella più zuccherina) a 2-3 frutti al giorno (300-400g) e di ridurre il più possibile, o meglio evitare, lo zucchero e le bevande dolci.

La verdura è ricca di fibra alimentare, che svolge una efficace azione di controllo dell'assorbimento intestinale dei grassi. La fibra contenuta nei legumi (che sono tra l'altro ricchi di zuccheri a lenta dige-

ribilità) è particolarmente interessante, da questo punto di vista.

Inoltre la fibra vegetale è scarsamente sensibile alla cottura: l'effetto descritto, pertanto, si mantiene anche nella verdura cotta.

Quali Grassi preferire?

Gli oli vegetali, ricchi di grassi insaturi. I grassi saturi, caratteristici dei cibi di origine animale, ma largamente presenti anche in grassi vegetali come l'olio di palma e di cocco, come nelle margarine e negli alimenti che li contengono, tendono a stimolare la produzione di colesterolo e di trigliceridi da parte del fegato, mentre i grassi insaturi, di cui sono ricchi gli oli vegetali, come l'olio di mais, svolgono un effetto opposto.



Ridurre sensibilmente o eliminare l'alcol

L'alcol in tutte le sue forme (vini, liquori, birra) stimola in molti soggetti un'intensa produzione di trigliceridi da parte del fegato. In presenza di ipertrigliceridemia, pertanto, è necessario un controllo o meglio l'abolizione di questa sostanza.

Aumentare il consumo di pesce

I grassi di alcuni pesci (anguilla, tonno fresco, salmone fresco, sarde, sardine, sgombro, aringhe) sono caratterizzati da tre interessanti proprietà: sono efficaci nell'abbassare il tasso dei trigliceridi nel sangue, svolgono un'azione antitrombotica (simile entro certi limiti a quella, ben nota, posseduta dall'aspirina) e sono inoltre dei buoni antiaritmici.

Consumare pesce almeno 2 o 3 volte a settimana (o

Una sana alimentazione per invecchiare in salute

almeno un apporto adeguato di acidi grassi omega-3 da alimenti integrati o arricchiti) dovrebbero entrare stabilmente nell'alimentazione.

Fare attività fisica

Aumentare la propria attività fisica contribuisce in vari modi a normalizzare il tasso dei trigliceridi. Può aiutare a controllare il peso corporeo, un elemento, come si ricordava, di riconosciuta importanza da questo punto di vista, ed aiuta inoltre i muscoli a "bruciare" meglio i trigliceridi stessi per produrre l'energia necessaria per il movimento.

Praticare un'adeguata attività fisica, tra l'altro, è un elemento essenziale di ogni ricetta per il benessere e la salute.

Consigli

Un elevato tasso di trigliceridi nel sangue può essere la conseguenza di malattie a carico del rene (la sindrome nefrosica, per esempio), del diabete melli-

to, o dell'uso di certi farmaci. Il curante, talvolta con l'aiuto di alcuni esami appropriati, potrà chiarire la causa della ipertrigliceridemia ed attivare, a questo punto, un intervento terapeutico mirato.

Il curante potrà decidere, in certe situazioni, la prescrizione di farmaci specifici per ridurre il tasso dei trigliceridi nel sangue. Questi farmaci vanno assunti con continuità, come i farmaci per il diabete o la pressione o il colesterolo.

Se i farmaci procurano disturbi (cosa che accade peraltro raramente), non sospendete il trattamento, ma

consultatevi con il vostro medico. Per misurare correttamente il tasso dei trigliceridi, e vedere se esso si è modificato dopo una dieta adeguata o grazie all'effetto di un farmaco, è necessario essere a digiuno, al momento del prelievo, da almeno 12 ore, ed aver consumato, la sera precedente, un pasto leggero.

Info Diabaino vip-vip dello Stretto

SPORTELLO DEL DIABETE:

ASL 11 RC - PST GALLICO
Lunedì (9-11.30 e 15.30-17.00)

Venerdì ore 9-11.30
Tel. 0965. 371093

Tel./Fax. 0965. 371822
ASL 10 PALMI - PST Polistena
Martedì ore 9.30 - 11.30

Tel. 0966-942215
www.diabaino-vip.it
www.diabaino.org
diabainovip@email.it
info@diabaino.org

Presidente:
Gabriella Violi
cell. 338-3683012

Contributi Volontari Liberatori intestati a :

Diabaino Vip-Vip dello Stretto.
ONLUS

1. Banco Intesa Ambroveneto,
Via T.Campanella,1 89100 R.C.
c/c: 205598/82 - ABI 3069
CAB 16310 cod. CIN W
2. Agenzia Postale Gallico (RC)
c/c n. 22482889
Sede Legale: Via Umberto I, 100
89055 Gallico (RC)
Sede Uffici: Via P. Pellicano n.
26/F (zona P.zza Carmine) R.C.
Tel. - Fax 0965. 21516
Codice Fiscale : 92029180806

Dalla parte del diabetico



La rubrica legale di Diabaino News

LEGGE 16 marzo 1987 n. 115

Disposizioni per la prevenzione e la cura del diabete mellito

L 115/87:

"luci ed ombre", sua attualità.

Il diabete è l'unica patologia, in Italia, tutelata da una legge specifica e mirata che, in quanto tale, deve essere rispettata.

A tutt'oggi, però, non è debitamente presa in considerazione; eppure, già l'art. 1 individua la malattia del diabete mellito di alto interesse sociale, invitando gli Enti locali (Regioni, province autonome) ad individuare progetti-obiettivo idonei a fronteggiarla tramite interventi che vanno dalla prevenzione e dalla diagnosi del diabete all'agevolazione dell'inserimento dei soggetti con diabete nell'attività scolastica, sportiva, lavorativa e sociale, passando attraverso la preparazione e l'aggiornamento del personale sanitario. Tutti questi elementi vengono specificati nei successivi articoli della predetta legge.

Particolare rilevanza viene riconosciuta all'istituzione di servizi di diabetologia, sia per compiti di prevenzione che di consulenza e di educazione del cittadino con diabete.

Elemento fondamentale per raggiungere i fini previsti da questa legge è la collaborazione e l'interazione delle associazioni di volontariato con le AA.SS.LL. nella promozione tra la popolazione di idonea informazione, onde evitare forme di discriminazione verso le persone con diabete. Anzi, a tale proposito, la L 115/87 dedica un proprio articolo (art. 8) al fatto che il diabete senza complicanze non comporti ostacolo al rilascio di certificati attestanti idoneità fisica per l'iscrizione nelle scuole di ogni ordine e grado, per lo svolgimento di attività lavorativa o sportiva non agonistica.

Sulle basi di queste considerazioni, sembrerebbe che i soggetti con diabete siano ampiamente tutelati, ma sul piano pratico così non è, trovando la 115/87 pochissima attuazione, essendo poco conosciuta. Infatti, per rivendicare diritti nel mondo del lavoro, i soggetti con diabete ricorrono alla L 104/92 che, essendo legge quadro, contiene principi generali riguardanti la pluralità dei soggetti. Ciò è veramente un peccato, poiché è prevista una tutela specifica per dei soggetti ben individuati.

Uno dei compiti spettanti alle associazioni di volontariato diventa, così, quello di portare presso le sedi più opportune la battaglia per l'attuazione completa della legge in oggetto e per lo snellimento della burocrazia in materia, ad esempio per la fornitura dei presidi diagnostici, che, anche se gratuita, diventa "umiliante" per il ritiro degli stessi (le file in farmacia e l'uscita dalle stesse con buste stile supermercato).

Maria Marcianò

Appuntamenti Diabaino

17 gennaio 2007 ore 19.00

Inaugurazione 8° anno di attività della Diabaino Vip- Vip presso l'Auditorium Don Orione. La serata sarà allietata dalla Associazione Culturale "Il Grifo"

16 febbraio 2007 ore 18.00

Primo degli otto incontri del Corso gratuito per Volontari in Diabetologia, presso la sede della Diabaino, via P. Pellicano 26/F

Dal 20 al 24 aprile 2007

Soggiorno educativo in Toscana per diabetici di tipo I (per ulteriori informazioni rivolgersi allo sportello del diabete)

La Prevenzione Vascolare

a cura del dott. Giovanni De Caridi (seconda parte)

Nella prima parte abbiamo affrontato il tema delle cause e dei principali fattori di rischio delle Arteriopatie. Abbiamo spiegato il significato di Screening, Diagnosi e Terapia precoce, con l'obiettivo di promuovere la lotta contro le principali malattie vascolari. Infine vi abbiamo proposto un questionario e un esempio di calcolo del punteggio di rischio di ictus cerebrale. Esistono inoltre dei questionari per valutare la possibilità di intraprendere un'indagine vascolare accurata mediante una visita specialistica ed un esame Eco-Doppler. Ve li proponiamo in questo numero.

Questionario di rischio specifico nella prevenzione di una ARTERIOPATIA OBLITERANTE DEGLI ARTI INFERIORI ai fini di una richiesta di eco-doppler degli arti inferiori. **SI** **NO**

- 1) E' comparso improvvisamente un dolore intenso che dura nel tempo alla gamba e/o al piede con senso di freddo e l'estremità si presenta pallida e/o cianotica ed il dolore non e' alleviato dai comuni analgesici**
- 2) E' presente dolore agli arti inferiori:**
 - a) solo sotto sforzo**
 - b) il dolore recede dopo alcuni minuti di sosta**
 - c) il dolore ricompare in modo regolare dopo la stessa distanza**
- 3) Sei cardiopatico ed hai notato la comparsa improvvisa di dolore con pallore e cianosi all'arto inferiore e/o alle dita dei piedi**
- 4) Sei affetto da una patologia coronarica o cerebro- vascolare**
- 5) Sei di età inferiore a 50 anni e lamenti dolore crampiforme agli arti inferiori durante la notte e/o sensazione di freddo alle estremità**

La Prevenzione Vascolare

Se le risposte al primo questionario sono **SI** ad almeno uno dei primi 4 quesiti, vi è indicazione assoluta all'esecuzione dell'esame Eco-Doppler. Se la risposta è **SI** al quesito 5 vi è indicazione ad una visita clinica.

Questionario di rischio specifico nella prevenzione di una **SI** **NO**
PATOLOGIA VENOSA DEGLI ARTI INFERIORI ai fini di
una richiesta di eco-doppler degli arti inferiori.

- 1) E' comparso improvvisamente edema e dolore ad un solo arto
- 2) Hai notato la comparsa di ulcere cutanee o un peggioramento di quelle preesistenti
- 3) Noti la presenza di varicosità alle gambe
- 4) Noti la presenza di teleangectasie alle gambe (capillari)
- 5) Noti gonfiore e pesantezza alle gambe

Se le risposte al secondo questionario sono **SI** ai primi 3 quesiti, vi sono le indicazioni all'esecuzione dell'esame Eco-Doppler. Se la risposta è **SI** ai punti 4 e 5 vi è indicazione ad una visita clinica.

L'età è inoltre un fattore di rischio importante e per quanto riguarda il sesso, gli uomini sono più colpiti in genere delle donne, ma dopo la menopausa il fattore tende ad invertirsi.

Oggi uno screening nella popolazione a rischio per una diagnosi precoce di malattia vascolare è proponibile e auspicabile in quanto permesso dall'utilizzo in ambiente specialistico di apparecchiature innocue, non invasive e precise come l' ecodoppler.

Sponsor
Freestyle papillon
Abbott



Microinfusore. Conquista di libertà.



**ACCU-CHEK®
D-TRONplus**

**ACCU-CHEK®
Spirit**

Il microinfusore mima la secrezione insulinica fisiologica del pancreas rilasciando microdosi precise di insulina ultrarapida secondo un profilo basale personalizzabile e, quando necessario, dosi aggiuntive prima dei pasti. I microinfusori Accu-Chek sono flessibili e facili da utilizzare, permettendo una vita più libera, con la serenità di uno stato di salute più controllato. Per maggiori informazioni rivolgetevi al vostro Diabetologo.

INFUSIONE DI INSULINA OGNI 3 MINUTI | EROGAZIONE DEL BULO FACILE, DISCRETA E PRECISA
AMPIA POSSIBILITÀ DI PROGRAMMAZIONE | GRANDE FLESSIBILITÀ IN OGNI CONDIZIONE | CONTROLLI DI SICUREZZA



È un dispositivo medico CE.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.
Richiesta di autorizzazione depositata il 02/05/2005.

ACCU-CHEK®
Vivi la vita. Come vuoi.