Diabaino News 1 2018_Layout 1 03/06/2018 17:29 Pagina 1

Diabaino News

QUADRIMESTRALE DI INFORMAZIONE SCIENTIFICA E CULTURALE

ANNO XV

GENNAIO - APRILE 2018

Mettiamo KO il Diabete!

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

L'EDITORIALE
PUGILATO PERFETTA METAFORA DELLA VITA **p. 3**

DIAPEBOOK
FAND CAMPIONE DEL MONDO CON AMIRA CANNIZZARO **p. 13**

DEVI SAPERE CHE...
DIABETE E OBESITÀ, È BOOM AL SUD **p. 16**

Pungidito Accu-Chek FastClix. Semplice, pratico, delicato.

Il prelievo della goccia di sangue rappresenta una fase cruciale nella misurazione della glicemia. Roche Diabetes Care ha sviluppato il pungidito Accu-Chek FastClix con l'obiettivo di rendere poco fastidiosa la fase della puntura e migliorare la qualità di vita delle persone con diabete.

- **Semplice:** sistema 1-Click, caricamento e puntura in un gesto.
- **Pratico:** cilindro caricatore da 6 lancette, nessuna lancetta da maneggiare.
- **Delicato:** con tecnologia Clixmotion e 11 differenti profondità di puntura.

Il cilindro può essere gettato nei rifiuti domestici

Numero Verde per avere assistenza tecnica all'utilizzo dei prodotti della linea Accu-Chek e per richiedere la calibrazione gratuita degli strumenti in garanzia.

Accu-Chek FastClix è un dispositivo medico CE 0088.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.
Autorizzazione Ministeriale alla vendita il 04/11/2016.

ACCU-CHEK®

Diabaino News 1 2018_Layout 1 03/06/2018 17:29 Pagina 3

Mettiamo K.O. il diabete! Pugilato perfetta metafora della vita

Credo che lo sport sia una perfetta metafora della vita. E intendo in ogni sua declinazione.
La preparazione, la passione, il costante impegno, il desiderio di benessere e armonia ma anche la voglia di raggiungere risultati incredibili.
Sì, perché lo sport mette a nudo i nostri limiti mettendoci davanti a una scelta: lottare per andare oltre o fermarsi, accettando supinamente una condizione poco soddisfacente?
Per questo e per tanti altri motivi, la Diabaino Vip-Vip dello Stretto da sempre si affianca alle attività sportive per completare e migliorare la gestione del diabete. Nuoto, vela, immersioni subacquee, calcio, basket, ciclismo e infine boxe.
Bellissimo scoprire, infatti, che una ragazza di Reggio Calabria, Amira Cannizzaro, madre e avvocato, stava per contendersi un titolo mondiale in un incontro da disputare proprio nella sua città natale.
Abbiamo subito pensato di affiancarci a lei, di sostenerla facendo patrocinare l'atleta dalla FAND con lo slogan "Mettiamo K.O. il diabete" e il logo che campeggiava sul top indossato da Amira durante l'incontro. E alla fine... siamo diventati campioni del mondo con lei!
La boxe, che potrebbe sembrare uno sport essenzialmente violento, si adatta perfettamente alla nostra idea di gestione del diabete.
Quando si sale sul ring, bisogna essere pronti, decisi, conoscere i punti di forza e le debolezze dell'avversario, incassare bene ma rispondere ancora meglio. Un po' quello che deve fare, ogni giorno, la persona con diabete: seguire una corretta alimentazione, fare movimento, affrontare il "nemico" senza paura, conoscerlo bene, essere pronto ad affrontare possibili ipo o iperglicemie e agire di conseguenza.
Ogni giorno una battaglia da vincere, un imprevisto da affrontare, con la consapevolezza che l'avversario è forte solo se gli si presta il fianco.
Come dico sempre, il diabete è una malattia terribile, invalidante, correlata a tante altre patologie, ma può essere sconfitta con un comportamento adeguato che migliori la nostra qualità di vita.
E allora, cari amici... mettiamo K.O. il diabete! Sferrate i vostri pugni con decisione e difendete il vostro star bene.
Solo così potrete definirvi campioni del mondo, un po' come la nostra amica Amira Cannizzaro.

Sommario

L'Editoriale
3/ Mettiamo k.o. il diabete, pugilato metafora di vita

News
5/ Non solo diabete 1 e 2, ne esistono cinque tipi

Parola all'esperto
6/ Perchè si muore improvvisamente

20/ Acido abscissico: un'arma in più contro il diabete?

Stili di vita
7/ Filosofia & Diabete

L'universo delle star
9/ Jacovitti e CoccoBill, una dolce avventura a fumetti

Le ricette di Marella
10/ Seppie con piselli e fave

Diapebook
12/ FAND campione del mondo con Amira Cannizzaro

Devi sapere che...
15/ Diabete e obesità, è boom al sud

Alimentazione
16/ La nuova superconfettura al goji italiano

News
19/ Diabete e fast food - Diabete 2, dimagrire aiuta

Tecnologia
21/ A tu per tu... ... con l'Eversense

Diabaino News

Periodico Quadrimestrale 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, Pasquale Zumbo

Hanno collaborato a questo numero: Alessio Calabrò, Fabrizio Cantarella, Carmelo Ferraro, Antonino Pardeo.

Progetto grafico: Pasquale Zumbo

Stampa: Creative Artworks, Arghillà - Reggio Calabria

Non solo diabete 1 e 2, ne esistono cinque tipi

Non solo diabete 1 e 2. Sono infatti ben cinque i tipi di questa malattia in età adulta, secondo un nuovo studio che appare sulla rivista 'The Lancet Diabetes and Endocrinology' a firma di esperti del Lund University Diabetes Centre (Svezia) e dell'Institute for Molecular Medicine (Finlandia). Circa 420 milioni di persone in tutto il mondo oggi soffrono di diabete, un numero che dovrebbe salire a 629 milioni entro il 2045, secondo la International Diabetes Federation. Attualmente, la malattia è divisa in due sottotipi: l'1, generalmente diagnosticato durante l'infanzia e che rappresenta circa il 10% dei casi, nel quale l'organismo semplicemente non produce insulina, l'ormone che aiuta a regolare i livelli di zucchero nel sangue; nel tipo 2, il corpo non produce invece abbastanza insulina.

Gli scienziati svelano ora una classificazione rivista che potrebbe portare a trattamenti migliori e aiutare i medici a prevedere con maggiore precisione complicanze potenzialmente letali. I nuovi risultati, dunque, sono coerenti con la crescente tendenza verso la 'medicina di precisione', che tiene conto delle differenze tra gli individui nella gestione delle malattie: nello stesso modo in cui un paziente che richiede una trasfusione deve ricevere il giusto tipo di sangue, i sottotipi di diabete necessitano di trattamenti diversi, suggerisce lo studio, che ha anche identificato diversi tipi di microbiomi – l'ecosistema batterico nel nostro tratto digestivo – che possono reagire in modo diverso allo stesso farmaco antidiabete, rendendolo più o meno efficace.

"E' il primo passo verso una cura personalizzata di questa malattia", afferma l'autore senior Leif Groop, endocrinologo. La nuova classificazione è infatti un "cambio di paradigma" nel modo in cui la patologia viene gestita.

È noto da tempo che il diabete di tipo 2 è una condizione altamente variabile, ma la classificazione era rimasta invariata per decenni. I ricercatori hanno allora monitorato 14.775 pazienti con diabete di nuova diagnosi di età compresa tra 18 e 97 anni. Isolando e studiando le misurazioni di insulino-resistenza, secrezione di insulina, livelli di zucchero nel sangue, età e insorgenza della malattia, hanno individuato cinque gruppi distinti di malattia: tre forme gravi e due più lievi.

Nel cluster 1 rientrano i pazienti con insulino-resistenza in cui le cellule non sono in grado di utilizzare l'insulina in modo efficace. Sono persone giovani e in buona salute e corrispondono più o meno ai pazienti con l'attuale tipo 1 di diabete; il cluster 2 è composto da pazienti relativamente giovani, insulino-carenti; il cluster 3 è rappresentato da persone con insulino-resistenza grave, di solito in sovrappeso: il cluster 4 comprende pazienti di mezza età con diabete correlato all'obesità, il 5, infine, riguarda persone con diabete correlato all'età, che sviluppano sintomi molto dopo rispetto alle persone comprese nei precedenti gruppi. Riguarda circa il 40% dei malati.

I dati sono stati confrontati con altri tre studi condotti in Svezia e Finlandia e "i risultati hanno superato le nostre aspettative", dicono gli autori, confermando quanto osservato. Ora i ricercatori hanno in programma di avviare studi simili in Cina e in India, per dare ancora più forza alla scoperta.

(Fonte: Adnkronos)

Antonino Pardeo **Parola all'Esperto**

Perché si muore improvvisamente

dr. Specialista in Malattie dell'Apparato Cardiovascolare

Il tragico evento della morte improvvisa è una condizione che interessa sempre più gli studiosi, i medici, la gente in generale…. Ma in particolar modo interessa noi cardiologi.
Siamo oramai "abituati" a sentire, o ancor peggio a vivere personalmente, esperienze così drammatiche e sconvolgenti… in poco tempo vediamo spegnersi una vita senza capire come e perché.
Le cause di una morte improvvisa possono essere varie ma nella maggior parte dei casi si tratta di patologie cardiovascolari (infarto miocardico e aritmie cardiache fatali) e non sarà sorprendente sapere che la cardiopatia ischemica è in cima alla lista.
Ma vi sono altre cause, spesso sottovalutate e misconosciute, tra cui alcune anomalie genetiche o disionie o cardiopatie primitive aritmogene. Cosa possiamo controllare e cosa no?
Sicuramente la prima cosa da fare è seguire un corretto stile di vita; fumare e bere alcolici ad esempio sono abitudini che a medio-lungo termine, procurano conseguenze, spesso irreversibili. Lo stress, che potremmo definire la malattia del secolo, può causare alterazioni ormonali e bioumorali in grado di procurare danni su tutti gli organi ed apparati. La sedentarietà, contrariamente all'attività fisica, aumenta il rischio di patologie in grado di procurare complicanze cardiovascolari. Un alimentazione sana è alla base del benessere fisico e psichico, mentre alcune sostanze contenute nei cibi possono procurare seri danni al nostro organismo (dolcificanti, conservanti, carboidrati semplici, colesterolo, trigliceridi, sostanze ossidanti, etc…).
Ma seguire uno stile di vita corretto non sempre è sufficiente… molte cardiopatie sono su base genetica (QT lungo, QT corto, S. di Brugada, Cardiomiopatie primitive, etc…) e come facile intuire non possiamo modificare il nostro DNA…
Ma esiste un modo per controllarci? E' possibile prevedere il rischio di complicanze cardiache (fatali o meno)? La risposta non è semplice. Certamente con i giusti controlli e con l'esperienza di un bravo cardiologo siamo in grado di diagnosticare la maggior parte delle malattie cardiovascolari prima che si verifichi l'evento maggiore (aritmia, arresto cardiaco, infarto, morte, etc…).
Secondo diverse ricerche è ormai noto che nella maggior parte dei pazienti che muoiono "improvvisamente" è invece possibile rintracciare dei "segnali" che hanno preceduto il triste evento; tra questi, i più comuni sono dolore toracico o epigastrico (dolore allo stomaco), dispnea (difficoltà a respirare), sincope (perdita di coscienza) e cardiopalmo (palpitazioni). Pertanto in presenza di uno di questi sintomi sarebbe auspicabile che ognuno si recasse dal proprio medico/cardiologo di fiducia, al fine di valutare caso per caso quali controlli effettuare.
Concludo dicendo che ad oggi, con le giuste attenzioni e le giuste conoscenze, siamo in grado di prevenire una morte cardiaca improvvisa in una elevata percentuale dei casi (sicuramente più della metà) e per questo ho ritenuto importante scrivere due righe su questo argomento che tanto ci angoscia e ci preoccupa, ma del quale, a mio avviso, poco se ne parla e poco si conosce.

Diabaino News 1 2018_Layout 1 03/06/2018 17:29 Pagina 7

Filosofia & Diabete

La filosofia di Voltaire ancora attualissima. Le idee di Schiller e Kant. E la libertà di vivere il diabete con dignità

Il mondo del diabete è un continuo lottare contro le ingiustizie, gli abusi, i menzogneri, gli integralismi…
Non ci soffermeremo sul riportare degli esempi ma su altri filosofi e pensatori che possono darci qualche dritta su come reagire, lottare alle varie avversità che si presentano di volta in volta.

François – Marie Arouet, meglio conosciuto come Voltaire (Parigi 1694- 1778) è stato filosofo, pensatore, intellettuale di grande spessore nella storia dell'umanità, capace di mettere in evidenza attraverso le sue opere denunce contro le ingiustizie e gli abusi di potere. Se ignorassimo per un attimo il periodo nel quale è vissuto Voltaire, sembra uno che vive nel nostro tempo, quindi attuale. Mette alla berlina nei suoi trattati il fondamentalismo religioso, la superstizione, il fanatismo, il pregiudizio e tanto altro.

La peculiarità del suo pensiero è che non impone o condanna, ma afferma che ognuno può scegliere come vivere, avere convinzioni, credenze ma a condizione di non volerle imporre agli altri come dogma intoccabile e indiscutibile.
Voltaire oltre che pensare e scrivere agisce attraverso la sua diffusione dei suoi scritti, dove molti sono pubblicati con altri nomi. Altra peculiarità è che il filosofo è un grande sostenitore della concisione e della sintesi in quanto contribuiscono ad abbassare e contenere i costi di vendita di una pubblicazione.
A D'Alambert scrive "Mi piacerebbe sapere che danni può arrecare un libro che costa cento scudi…venti volumi in folio non hanno mai causato una rivoluzione; sono i piccoli libri tascabili a basso costo che sono da temere. Se il Vangelo fosse costato mille e duecento sesterzi la religione cristiana non si sarebbe mai propagata!" Qualche decennio più tardi a dare manforte ai concetti su esposti ci pensa in prima battuta Kant, mettendo in risalto la dignità dell'uomo, o meglio il principio della dignità, esigenza enunciata come secondo imperativo categorico "agisci in modo da trattare l'umanità tanto nella tua persona che in quella di ogni altro sempre anche come un fine e mai come un mezzo". In sintesi ogni uomo possiede un valore entrinseco, la dignità. Ciò che ha un prezzo può essere sostituito da un bene equivalente. Ciò che è superiore ad ogni prezzo e perciò non consente nessuna equivalenza ha una dignità.
Una dignità non sotto sta a nessuna legge che non sia istituita da se stessa, ciò vuol stare a significare come sottolinea Schiller che ciò sfocia in libertà dello spirito attraverso la forza morale. Ma che significa legge istituita da se stesso? Kant idealizza un regno,

il Regno dei Fini, ossia una comunità di soggetti ragionevoli sotto leggi comuni, ogni membro è allo stesso tempo legislatore e suddito e quindi fine a se stesso! Il Regno dei Fini è la comunità degli esseri ragionevoli che ubbidiscono unicamente alla legge della ragione.

Vedendo tutto quello che succede intorno a noi sembra che l'uomo ragionevole si sia estinto! Quali sono i punti di contatto tra quanto scritto e il diabete?

Innanzitutto seguendo le indicazioni di Voltaire si è cercato di essere sintetici, e di punti di contatto ne possiamo trovare una infinità.

Il Regno dei Fini diventa dei Diabetici, persone che nella comunità della Diabaino sono liberi e cercano, si sforzano di essere ragionevoli. Danno dignità alla persona, è una comunità che lotta contro le ingiustizie e in questi anni quanto ne abbiamo notate contro lo status del diabetico? Parecchie diremmo.

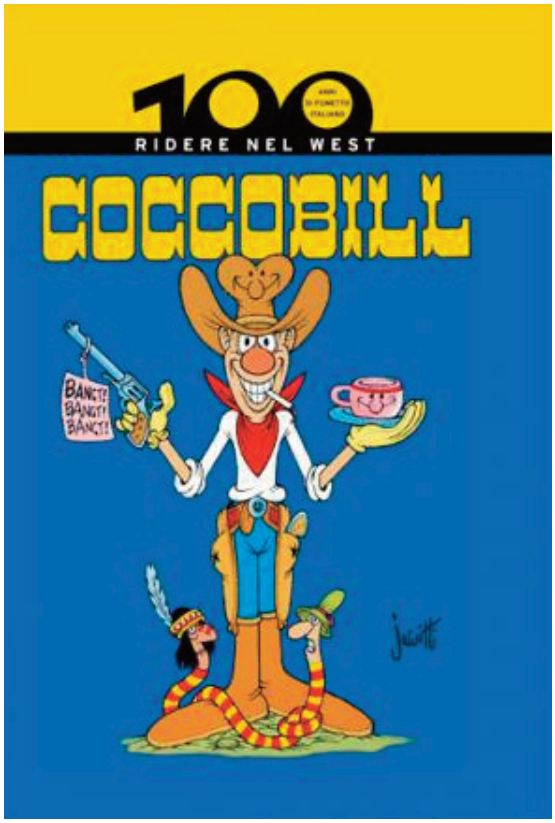
Poi per non parlare delle lotte contro i pregiudizi, credenze e superstizioni pensate quante persone cosi dette normali credono che il diabete è contagioso e che alle volte è una punizione divina e che il diabetico è una persona che deve essere allontanato o che gli è preclusa qualsiasi attività sociale…

Nel nostro Regno il diabetico è libero di curarsi o meno, di seguire una dieta, intesa come stile di vita ma soprattutto ha una dignità che è un bene insieme alla moralità sopra tutte le altre cose della vita, che non hanno prezzo. Infine un plauso lo si vuole rivolgere alla rivista che ospita questo scritto, che sembra di Voltariana fattura, pericolosa per la sua sinteticità e costi (al lettore non costa nulla), che si fa sempre promotore delle idee e progressi del diabete.

Diabaino News 1 2018_Layout 1 03/06/2018 17:29 Pagina 9

Jacovitti e CoccoBill, una dolce avventura a fumetti

notizia e immagine tratta da: www.iltuodiabete.it



Ve lo ricordate Cocco Bill, l'infaticabile pistolero difensore della legge, uno dei tantissimi personaggi disegnati dal genio del fumetto Benito Jacovitti? Lo scorso 28 marzo 2017 questo divertente cowboy ha compiuto 60 anni, continuando a far sorridere fino ad oggi. Ma facciamo un piccolo passo indietro.

Era il 28 marzo 1957 quando Cocco Bill apparve sul primo numero de "Il Giorno dei Ragazzi", supplemento gratuito del giovedì del quotidiano "Il Giorno". Disegni e testi erano di Benito Jacovitti, un fumettista già rodato, che lavorava per "Il Vittorioso" e aveva anche realizzato una personalissima versione di "Le avventure di Pinocchio". Cocco Bill poi approdò nelle pagine de "Il Corriere dei piccoli" e infine nel 1978 sul settimanale della San Paolo "Il Giornalino". Ma Cocco Bill è stato anche protagonista di cartoni animati e del mitico Diario Vitt, che ha accompagnato tanti ragazzi sui banchi di scuola.

Sempre per "Il Giorno", Jacovitti crea tre formidabili personaggi romani: Tizio, Caio e Sempronio i quali si esprimono nel più maccheronico dei latinorum, mentre per "Il Giorno" dei dava vita alla saga di Tom Ficcanaso, giornalista detective protagonista di molte storie, Gamba di Quaglia, Chicchirino, Microciccio Spaccavento, Gionni Galassia.

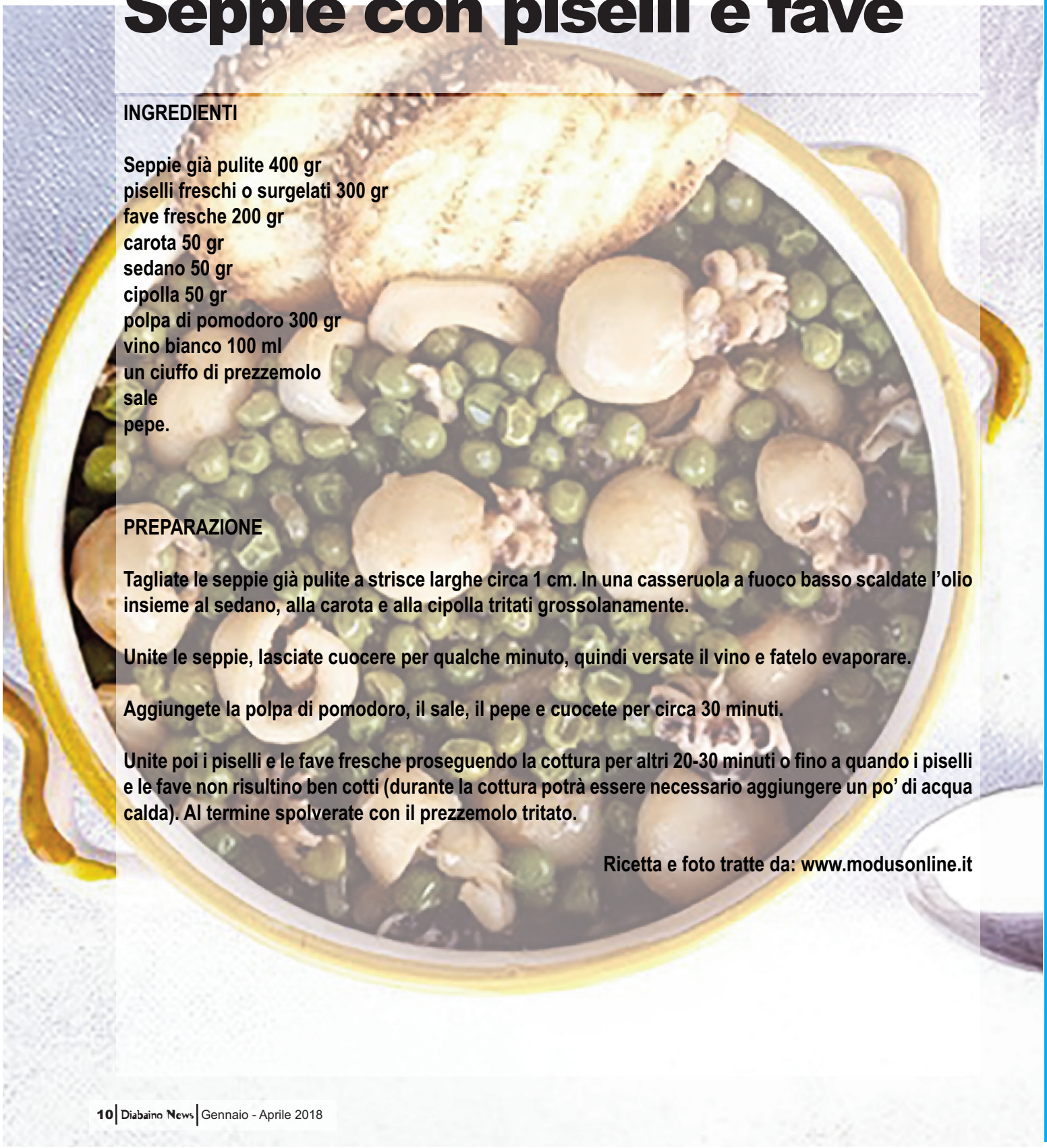
La caratteristica forma anatomica dei piccoli personaggi ai quali ha dato vita sulla carta, la loro espressione a volte gioiosa, a volte grottesca, i suoi salumi e affettati, serpenti e lumaconi che guardano con ogni tipo di espressione, nonché tanti altri oggetti i più diversificati e sparsi nei posti più impensati, lo hanno reso popolare al grande pubblico.

Il decennio degli anni ottanta vede Jacovitti alle prese con seri problemi di salute. Nel 1982 si ammala gravemente la moglie e Jacovitti risente in tal modo della pesante situazione da avere un crollo nervoso tale da ridurlo balbuziente: dovrà sottoporsi per alcuni anni a cure appropriate, ma ancora nel 1987 leggermente balbetta. Il suo disegno ovviamente ne risente, complice anche un forte calo della vista e il diabete che lo debilita e che lo guida verso un'alimentazione controllata. La storia Cocco Beach, nel 1986, rivela con un disegno sofferente questa situazione di forte disagio. Negli anni novanta, ormai anziano, usa farsi inchiostrare le tavole da un giovane autore svizzero d'origini serbe trapiantato nel Salentino, Nedeljko Bajalica, che lo seguirà fino agli ultimi giorni prima come assistente e poi come coautore nella serie RAP realizzata per la Balacco Editore.

Jacovitti si spegnerà a Roma il 3 dicembre 1997.

Diabaino News 1 2018_Layout 1 03/06/2018 17:30 Pagina 10

Seppie con piselli e fave



INGREDIENTI

Seppie già pulite 400 gr
piselli freschi o surgelati 300 gr
fave fresche 200 gr
carota 50 gr
sedano 50 gr
cipolla 50 gr
polpa di pomodoro 300 gr
vino bianco 100 ml
un ciuffo di prezzemolo
sale
pepe.

PREPARAZIONE

Tagliate le seppie già pulite a strisce larghe circa 1 cm. In una casseruola a fuoco basso scaldate l'olio insieme al sedano, alla carota e alla cipolla tritati grossolanamente.

Unite le seppie, lasciate cuocere per qualche minuto, quindi versate il vino e fatelo evaporare.

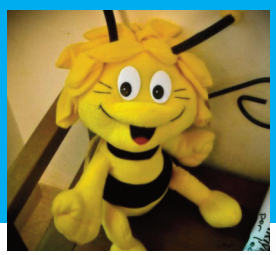
Aggiungete la polpa di pomodoro, il sale, il pepe e cuocete per circa 30 minuti.

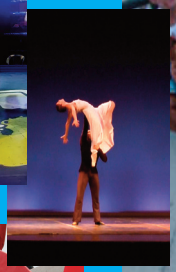
Unite poi i piselli e le fave fresche proseguendo la cottura per altri 20-30 minuti o fino a quando i piselli e le fave non risultino ben cotti (durante la cottura potrà essere necessario aggiungere un po' di acqua calda). Al termine spolverate con il prezzemolo tritato.

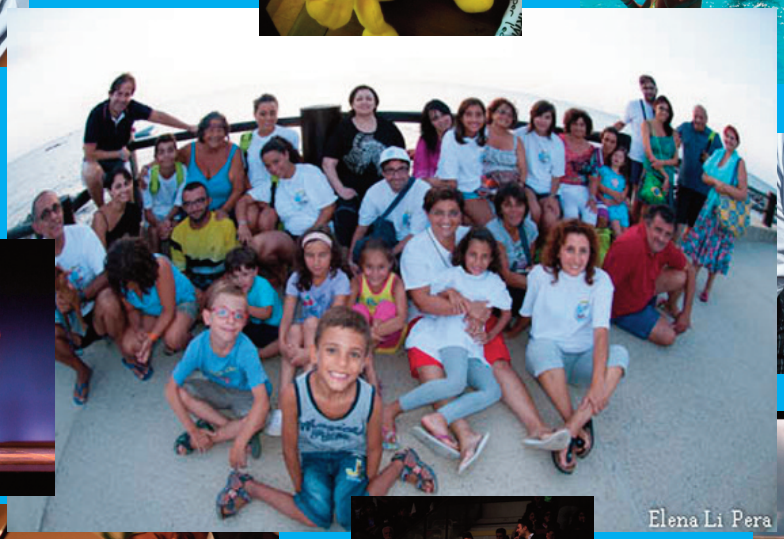
Ricetta e foto tratte da: www.modusonline.it

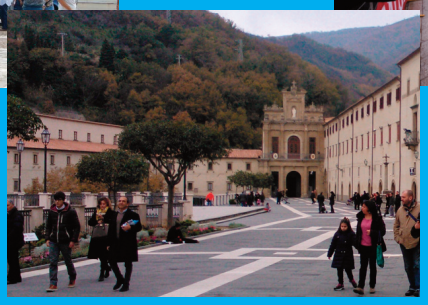
Diapebook

il social space delle api Diabaino









Diabaino News 1 2018_Layout 1 03/06/2018 17:30 Pagina 12

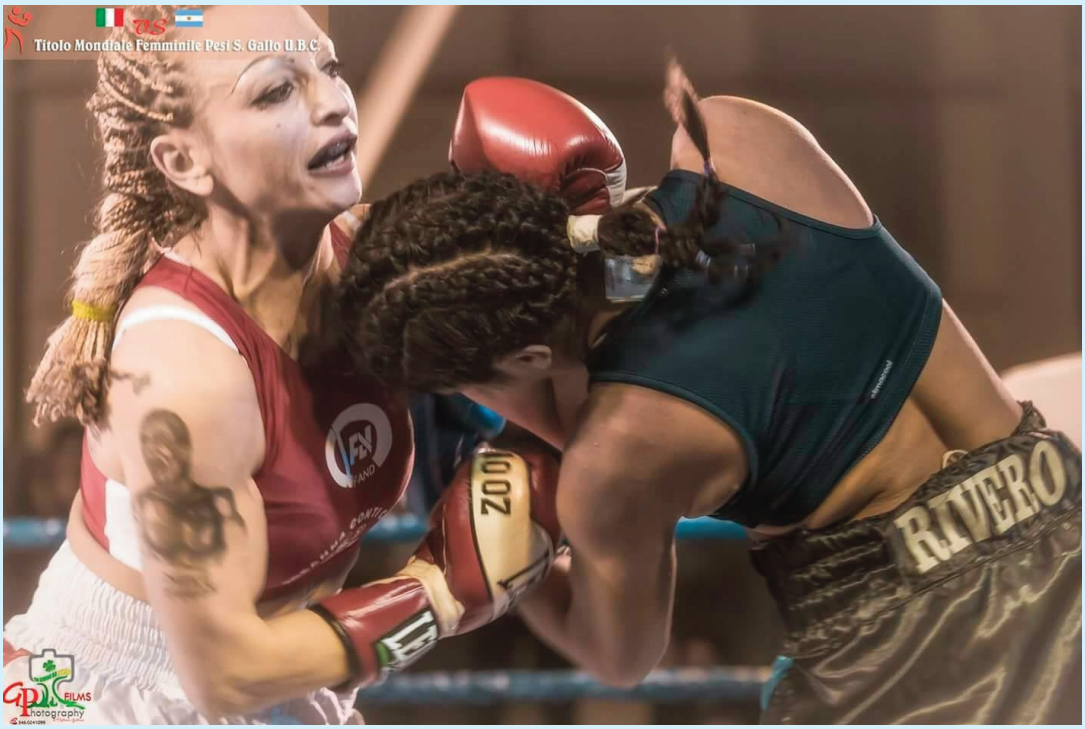
Last post

Mettiamo K.O. il diabete! FAND campione del mondo con Amira Cannizzaro!

È il 24 marzo 2018, all'Indastrya Club di San Gregorio (RC), in palio il titolo iridato dei super gallo, versione Ubc. Di fronte la boxer argentina Daniela Barbara Rivero e la reggina Angela Amira Cannizzaro. Sul ring, la pugile italiana sfoggia il simbolo FAND al centro del top che indossa per tutto il match. Sì, perché a sostenere l'atleta c'è proprio l'Associazione Italiana Diabetici. «Per il tramite di un amico, ho conosciuto il presidente della Diabaino Vip-Vip dello Stretto FAND Gabriella Violi e la dott.ssa Maria Antonella Ferraro, diabetologa e responsabile scientifico dell'associazione – racconta Amira Cannizzaro, intercettata telefonicamente -. Hanno subito dimostrato entusiasmo nei miei confronti perché da sempre usano lo sport, come il calcio, il nuoto, la vela, per veicolare la conoscenza di una grave patologia quale il diabete. Questa volta – aggiunge – hanno scelto la boxe e lo slogan "Mettiamo K.O. il diabete". Sono due persone eccezionali, una fortuna averle incontrate». Un incontro senza colpi bassi tra Amira e la FAND, quindi, allo scopo di diffondere la cultura positiva dello sport e dello star bene informandosi.
Ma il match? La sudamericana è aggressiva ma l'italiana risponde, fino a quando i reiterati "colpi di testa" della Rivero provocano una ferita al naso della Cannizzaro. È la quinta ripresa e da quel momento il combattimento viene interrotto di continuo nel tentativo di fermare l'epistassi della pugile reggina. Fin quando, alla sesta ripresa, l'arbitro decide di interrompere l'incontro. Ai punti vince Angela Amira Cannizzaro che conquista così il titolo mondiale

Diabaino News 1 2018_Layout 1 03/06/2018 17:30 Pagina 13

Super Gallo. E così anche la FAND diventa campione del mondo!
«Sono molto felice della vittoria, solo dopo qualche giorno ne apprezzi il significato – rivela -. Ancora oggi, passeggiando per le vie di Reggio Calabria, vedo i manifesti relativi al match e quasi non credo di essere stata io protagonista di un tale evento. Ma sono anche felice ed orgogliosa di aver combattuto indossando il top con il logo della FAND che mi ha concesso il patrocinio – continua – anche e soprattutto perché un ragazzo con il diabete fa parte della nostra società, l'AS Reggio Calabria Boxe. Questo rapporto proseguirà – dice ancora -, ho già invitato la dott.ssa Ferraro e la presidente Violi a venire in palestra per conoscere la nostra realtà».



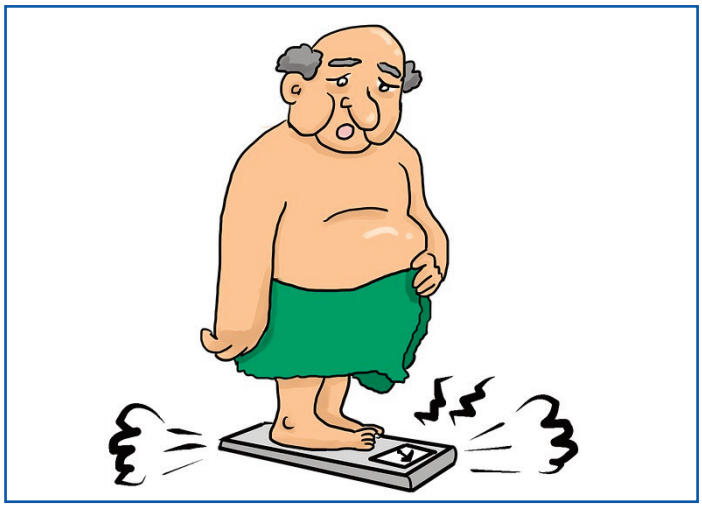
Angela Amira Cannizzaro, 41 anni, nella vita di tutti i giorni è un avvocato penalista e madre di due figli. Dopo la conquista del titolo, qualcuno le ha consigliato di mollare adesso che ha raggiunto la vetta. Lei è di tutt'altro avviso. «Io continuerò a combattere, non vedo la mia vita senza la boxe. Combatterò e farò la difesa del titolo conquistato – afferma con convinzione – e lo farò portando sul petto il simbolo FAND con fierezza anche nei prossimi match, prendendo metaforicamente a pugni il diabete. Tyson disse che "non c'è differenza tra un eroe e un codardo – spiega -. Dentro sono esattamente uguali, hanno entrambi paura di morire o di restare feriti. Ma è quello che l'eroe fa che lo rende un eroe, ed è quello che l'altro non fa che lo rende un codardo". E io non voglio essere codarda. Vorrei solo che, dopo questo titolo ci fosse maggiore attenzione nei nostri confronti. Ecco – conclude –, vorrei ci fosse concesso un nuovo spazio, più grande, per allenarci».
Così Amira continuerà a lottare sul ring, allenandosi e tenendosi pronta ad affrontare i rischi che ogni match comporta, così come le persone con diabete ogni giorno combattono con questo scomodo compagno di vita che si può "sconfiggere ai punti" solo se lo si conosce bene.

P. Z.

Foto-Gallery

Diabete e obesità, rapporto IBDO: è boom al Sud

In Italia, secondo i dati Istat del 2016, le persone con diabete sono circa 3 milioni e duecentomila, ben il 5,6% della popolazione, oltre un milione in più dal 2000 ad oggi. Tra le persone affette da questa patologia, due milioni sono obesi. Un'associazione, quella tra obesità e diabete, che è molto più alta nelle regioni del Mezzogiorno rispetto a quelle del Nord. Sul diabete valori più alti della media Italiana si registrano in Calabria, Basilicata, Sicilia, Campania, Puglia, Abruzzo, ma anche in alcune regioni del centro come il Lazio; quelli più bassi nelle province autonome di Trento e Bolzano e Liguria. Anche per la mortalità la geografia resta simile, con una maggiore penalizzazione del Mezzogiorno, soprattutto in Campania, Calabria e Sicilia. Le persone obese e con diabete hanno un rischio di mortalità a 10 anni quadruplicato rispetto a una persona che ha la patologia ma è di peso normale. I dati sono quelli dell'undicesima edizione dell'Italian Diabetes & Obesity Barometer Report.



«È una pandemia – sottolinea Walter Ricciardi, Presidente dell'Istituto Superiore di Sanità. È dappertutto. In tutto il mondo, persino nei paesi in via di sviluppo che un tempo noi pensavamo in ritardo in senso positivo rispetto a questa patologia, anche loro oggi soffrono un carico di malattia che è contemporaneamente cronico e acuto per le malattie infettive. Noi abbiamo delle regioni del Sud che hanno dei carichi di malattia veramente importanti. Sappiamo che c'è una correlazione forte tra diabete e obesità e le patologie future. Sappiamo anche un'altra cosa, che è possibile prevenirla. Le persone non possono essere lasciate da sole. Spesso le persone che sanno che mangiare troppo e male e non fare attività fisica è qualcosa di negativo per la propria salute non cambiano i propri stili di vita. Dobbiamo cercare di mettere in moto un meccanismo virtuoso per rendere loro queste scelte quanto più facili possibili».

(articolo tratto da: www.sanitainformazione.it)

Info Diabaino

SPORTELLO DEL DIABETE: Diabaino Vip-Vip dello Stretto ONLUS FAND
Llunedi e venerdì mattina (9,00 - 12,00) e martedì pomeriggio (16,00 - 19,00) Per informazioni: mercoledì ore 17 -20. presso Sede Uffici: Via Aschenez 44, Tel - Fax 0965. 21516
Tel. 0965. 883180. www.diabaino.it - diabainovip@email.it
Presidente: dott.ssa Gabriella Violi
cell. 348-3294314.
Sede Legale: Via Umberto I, 100 89135 Gallico (RC)

Diabaino Vip della Piana FAND Polistena
Martedi e Giovedì ore 17,00 - 20,00 Sabato ore 9,30 - 11,30
Presidente: Ignazio Albo Cell. 3381896397
email: valentina.parz@hotmail.it
Responsabile Scientifico: Dott. Antonia Russo
Sede Sociale: Via Filippo Turati, Polistena (RC)

Diabelvedere FAND Belvedere Marittimo (CS)
Sede Legale: Via F. Dini Palazzo Nastri
Presidente Antonio Monetta cell. 3479797792
email: antoniomonetta48@gmail.it

Hipponion Diab FAND Vibo Valentia
Sede Legale: Contrada S. Bruno, Melia s.n.c. - Ioppolo (VV).
Presidente: Antonella Menniti
cell. 3331714890

Santa Famiglia Diabaino Vip-Vip anche a Catanzaro
Sede legale: via Benedetto Musolino, 46 - 88100 Frazione S. Maria (CZ)
Presidente: Valentina Caré - cell. 3383463686
email: v.care@alice.it

Contributi Volontari Liberatori intestati a: Diabaino Vip-Vip dello Stretto ONLUS
1. Banca Prossima, Via Miraglia , 12 - 89100 Reggio Calabria
IBAN IT90X0335901600100000106029
2. Agenzia Postale Gallico (RC) c/c n. 22482889

La nuova super confettura al goji italiano

L'innovativo progetto della Rete d'imprese "Lykion", basato sulla sua filiera multiregionale del GOJI ITALIANO, non si limita alla sola stagione estiva con l'offerta del frutto fresco, disponibile da giugno ad ottobre. Le bacche fresche di Goji Italiano bio vengono trasformate in composte e puree con le quali si realizzano veri e propri superfoods e confetture extra e bio disponibili tutto l'anno. Prodotti che consentono di garantire il pieno di antiossidanti giornaliero con funzione nutrizionale ed antiossidante d'eccellenza. La gamma è interessante: Confettura Extra e Bio di Bacche di Goji Italiano, Confettura Extra e Bio di Bacche di Goji Italiano e Zucca Gialla, Confettura Extra di Goji Italiano Bio e Cipolla Rossa di Tropea IGP, Marmellata Bio di Bergamotto con Bacche Fresche e Bio di Goji Italiano. E ancora: Intrigo Rosso, ovvero filetti di cipolla rossa di Tropea IGP sottolio con bacche di Goji Italiano bio. Il Dipartimento di Scienze Biomolecolari dell'Università di Urbino, tra gli enti di ricerca nazionali che collaborano con "LYKION", ha già certificato il potere antiossidante in unità ORAC (Oxygen Radical Capacity Assorbance) delle Bacche Fresche e Bio di Goji Italiano, delle confetture al Goji italiano e dei prodotti al Goji italiano, i quali andranno a costituire il

paniere di prodotti “Nutracè – Bontà e benessere”. Per il Goji fresco, si parla di 30.000 ORAC su 100 g di prodotto (per intenderci, il melograno tra i comprovati frutti più antiossidanti, si attesta su 10.450 sempre considerando 100 g di prodotto). Per le confetture si è cercato di ottenere dei prodotti gustosi, nutraceutici, identitari e di facile abbinamento in gastronomia. I valori medi oscillano tra 6.500 e 9.000 ORAC su 100 g di prodotto. Grazie all’area Ricerca e Sviluppo di GOJI ITALIANO, è stata ideata e realizzata una nuova “SuperJam” ovvero la super-confettura bio e “made in italy” col più alto potere antiossidante al mondo. Un concentrato di antiossidanti, un’autentica rivoluzione nel campo e degli alimenti ad altissima valenza nutraceutica. La “SuperJam” abbatte ogni possibile confronto, con ben 16.000 ORAC su 100 g di prodotto. Facendo le dovute proporzioni, è immediato apprezzare che sono sufficienti 20 grammi al giorno di “SuperJam” per coprire il fabbisogno base quotidiano di un adulto (da 3.000-5.000 Unità ORAC di cui l’organismo umano necessita per svolgere le proprie funzioni di contrasto ai radicali liberi.) visto che un cucchiaino regala all’organismo ben 3.300 unità ORAC totali e più di 100 mg di polifenoli totali. La superconfettura è costituita da Goji italiano, Aronia nera e uno stimma di Zafferano Siberene. L’Aronia è una bacca nera, molto simile alla vista ad un mirtillo, e, come tale, possiede un’elevatissima quantità di antiossidanti, seconda soltanto al Goji. Il pistillo di Zafferano, il quale cede nella confettura lentamente le sue componenti nutrizionali e organolettiche, completa il quadro antiossidante della superconfettura e conferisce un gusto unico. In termini di abbinamenti, le confetture possono essere consumate con fette biscottate o biscotti durante la prima colazione, possono essere degustate con i formaggi per i quali, nella fattispecie, concorrono a mantenere alto il livello di antiossidanti nel plasma sanguigno e mantenere invece basso l’accumulo di colesterolo. Possono essere utilizzate come farciture di prodotti come i croissant o pasticceria e biscotteria tradizionale, oppure utilizzate come farcitura negli impasti dei prodotti da forno, nei lievitati e in rosticceria: in Puglia ha spopolato il calzone nutraceutico alle verdure con l’aggiunta delle confetture al Goji Italiano. Inoltre, grande successo ha riscontrato in pasticceria l’utilizzo di composta bio di Goji Italiano, utilizzata nell’impasto dei prodotti a breve e lunga lievitazione. È il caso dei cornetti per le colazioni nutraceutiche, contrastando l’accumulo di grassi e l’innalzamento glicemico dovuto alla modalità di preparazione tipica dei cornetti. Restando in tema di pasticceria, maestri pasticceri e consumatori hanno largamente apprezzato le produzioni dei dolci da ricorrenza, come l’ormai rinomato Pangoji natalizio (il panettone al goji italiano) e la Colomba pasquale nutraceutica. Nel caso di questi ultimi prodotti, con il tocco artigianale di ogni maestro pa-

Diabaino News 1 2018_Layout 1 03/06/2018 17:30 Pagina 18

sticcere che fa propria la ricetta, si arriva a definire qualcosa come 15.000 unità ORAC per 200 grammi di prodotto; un quantitativo che consente attraverso il consumo giornaliero di una fetta di Pangoji o di Colomba al Goji, di coprire il fabbisogno giornaliero dell'organismo in antiossidanti, nonché deliziare il palato con un gusto sensazionale. Infine, la composta e la purea di Goji Italiano, si sono rivelate un coadiuvante tecnologico prezioso per la produzione di lievitati come il pane oltre al panettone, ai plumcake, muffin e simili. Trattandosi infatti di prodotti bio, così come le stesse confetture, esse non presentano tra gli ingredienti, per scelta precisa, lo zucchero classico (saccarosio) bensì succo d'uva cristallizzato bio che, in lievitazione ed in cottura, origina gli effetti tipici del cosiddetto "zucchero invertito" il quale garantisce una omogenea lievitazione e quindi un'omogenea alveolatura ed un perfetto equilibrio sensoriale per quel che riguarda morbidezza e fragranza, oltre a garantire maggiore conservazione del prodotto. Effetti dovuti anche alle caratteristiche chimico-fisiche del Goji, molto simile in tal senso al pomodoro. Dunque grazie al Goji Italiano, i benefici della nutraceutica diventano finalmente tangibili e… gustabili.

Dott. Fabrizio Cantarella – tecnologo ed educatore alimentare Resp. Qualità Rete d'Imprese "Lykion"

Per info:

Rete di Imprese "LYKION" per la Filiera multiregionale del GOJI ITALIANO
Via Nazionale, 668 – 89018 Villa San Giovanni (RC)
Tel. 0965/79.43.23 – rete.lykion@gojiitaliano.com
Per info: info@gojiitaliano.com – Lo SPOT 2016 – Il Videoclip 2016
Il MAGAZINE: https://issuu.com/gojiitaliano
Su FB: GOJI Italiano - Su G+: Goji Italiano - Su You Tube: Goji Italiano
Sito web: www.gojiitaliano.com
PARTNERSHIP: IFSE- Culinary Institute, ASSORETI PMI, LYONESS.

Diabaino News 1 2018_Layout 1 03/06/2018 17:30 Pagina 19

Salute: il diabete è più frequente nelle zone con molti fast food

Una ricerca pubblicata sul Journal of the Endocrine Society, condotta da David Lee, della New York University School of Medicine, ha rivelato che il diabete è più frequente tra le persone che vivono in zone dove sono presenti numerosi fast food: si registrano più casi di adulti con il diabete di tipo 2, e di adulti e bambini con il diabete di tipo 1.

La ricerca ha quindi evidenziato una relazione tra presenza di fast food e rivenditori di cibi di scarsa qualità (junk food), anche col diabete di tipo 1, una malattia autoimmune, mai collegata finora ad alimentazione e obesità.

Gli esperti sono giunti alla suddetta conclusione a seguito di un'analisi per individuare i casi di diabete 1 e 2 in diversi quartieri di New York, scoprendo che la malattia, in tutte le sue forme, è più frequente tra i residenti delle zone dove si concentrano molti fast food e altri rivenditori di cibo economico non proprio salutare.

Il diabete 2 può regredire se si perde (molto) peso. E non lo si riacquista

Dal diabete si può tornare indietro? Sì, se si tratta del diabete di tipo 2, quello che spesso si manifesta soprattutto in chi è sovrappeso o obeso: in questi casi perdere i chili di troppo può far regredire la malattia fino a eliminare la necessità di farmaci e potersi dire sostanzialmente «guariti». Ne è convinto Roy Taylor, docente di malattie del metabolismo all'università di Newcastle, in Inghilterra, che da anni cerca di capire come e quanto sia necessario dimagrire per riportare indietro liberarsi del diabete di tipo 2: il suo ultimo studio, pubblicato di recente su The Lancet, dimostra che è possibile farlo per quasi un paziente su due, a patto di mettersi a dieta stretta.

Il ricercatore ha coinvolto circa trecento diabetici adulti con una diagnosi da almeno sei anni, che non erano in cura con insulina ed erano sovrappeso od obesi; quelli che hanno seguito una dieta rigida per tre-cinque mesi, seguita da una graduale reintroduzione dei cibi e poi un'alimentazione di mantenimento, dopo un anno avevano perso quindici o più chili. Grazie a questo alleggerimento, in circa un caso su due hanno visto normalizzarsi la glicemia e hanno potuto dire addio ai farmaci che stavano assumendo: un risultato eccellente, anche se a prezzo di non pochi sacrifici visto che la dieta d'attacco dei primi mesi è quasi da fame, con una media di 850 calorie al giorno (ed è già un successo rispetto alle prime sperimentazioni di Taylor, che proponevano regimi da 6-700 calorie al massimo).

Parola all'esperto

ACIDO ABSCISSICO: ARMA IN PIU' PER LA LOTTA AL DIABETE?

A cura del dr. Alessio Calabrò, Dietista, Specialista in Scienze dello Sport, Perfezionato in Nutrizione e Dietetica Applicata allo Sport

Considerata inizialmente una sostanza presente solo nel regno vegetale, ove ricopre un ruolo fondamentale per l'adattamento delle piante agli stress dovuti ai repentini e continui cambiamenti ambientali, recentemente è stato dimostrato che l'Acido Abscissico (ABA) è una sostanza prodotta anche da alcune cellule del corpo umano: nello specifico le cellule dell'immunità innata, le cellule staminali mesenchimali e le cellule deputate al controllo della glicemia.

La produzione da parte del nostro organismo di questo ormone, genera delle risposte specifiche (autocrine e paracrine) da parte di determinati tessuti: ad esempio a seguito di un carico di glucosio le Beta cellule del pancreas rilasciano ABA che a sua volta promuove la sintesi e il rilascio di insulina. Inoltre a livello del tessuto muscolare l'ABA migliora considerevolmente la captazione del glucosio aumentando la traslocazione dei Glut-4 sulla membrana muscolare.

Dunque l'azione dell'ABA si rifletterebbe con una spiccata attività ipoglicemizzante osservata sia in vitro che in vivo sui ratti e nell'uomo dove, ad esempio, in seguito a un carico orale di glucosio (OGTT) sono stati misurati picchi dei livelli plasmatici di ABA [ABA]p oltre che di insulina.

L'ABA è autoprodotta dall'uomo in quantità contenuto, è le evidenze scientifiche dimostrano inoltre che, la sua sintesi è notevolmente ridotta nei soggetti affetti da diabete mellito di tipo 2 e diabete gestazionale, tuttavia la presenza di questa sostanza (sempre per via dell'azione adattiva che essa conferisce alle piante) in alcuni prodotti vegetali di uso più o meno comune nella nostra dieta (ne sono ricchi, l'avocado, gli agrumi, i fichi, i mirtilli e le albicocche) ha destato notevole interesse da parte di tutte quelle figure che si occupano ricerca e sviluppo di nuove terapie alternative nella lotta al diabete.

Gli studi effettuati per valutare i potenziali effetti benefici della somministrazione di ABA hanno evidenziato come, la sua assunzione esogena a basse dosi (1 µg/kg) garantirebbe un ottimale controllo glicemico senza innalzare i livelli di insulina ematici. Questa particolare caratteristica, assicurerebbe un vantaggio nel management dei livelli ematici di glucosio, garantendo un'attenuazione dello stress delle beta cellule pancreatiche che sono abitualmente costrette, in condizioni di iperglicemia costante, a rilasciare massicce dosi di insulina, il tutto si traduce in una sorta di effetto protettivo dell'ABA nei confronti di queste cellule, il che ne assicurerebbe una maggiore possibilità di sopravvivenza e funzionalità nel tempo.

La dose di ABA che garantirebbe questo peculiare duplice effetto terapeutico la si può ottenere assumendo, per esempio, per un soggetto di 80 kg, 110 gr di fichi, 200 gr di mirtilli, o 250 gr di albicocche, il che rispecchierebbe le classiche 2 porzioni di frutta da assumere quotidianamente (come suggerito d'altronde dalle linee guida nazionali). Queste evidenze allontanano inoltre la falsa credenza secondo cui i soggetti diabetici dovrebbero ridurre drasticamente il consumo di frutta dalla loro dieta.

Bibliografia essenziale:

Bruzzone S., Brodato N., Usai C., et al "Abscisic acid is an endogenous stmulator of insulin release from human pancreatic islets with cyclic ADP ribose as second messenger." 2008 Biol. Chem. 283, 32188-32197

Bruzzone S., Ameri P., Briatore L., et. Al. "The plant hormone abscisic acid increases in human plasma after hyperglycemia and stimulates glucose consumption by adipocytes and myoblast." 2012 FASEB J. 26 1251-1260.

Ameri P., Bruzzone S., Mannino E., et al "Impaired increase of plasma abscisic acid in response to oral glucose load in type 2 diabetes and in gestation diabetes." 2015 PLoS One 10, e0115992.

Magnone M., Ameri P., Salis A., et al "Microgram amounts of abscisic acid in fruit extracts improve glucose tolerance and reduce insulinemia n rats and in humans." 2018 FASEB J. 29 12 4783-4793.

Diabaino News 1 2018_Layout 1 03/06/2018 17:30 Pagina 21

A TU PER TU... CON L'EVERSENSE

a cura di Vittoria Sgrò

Uno degli innumerevoli vantaggi di far parte di un'Associazione Diabetici è, senza dubbio, quella di essere costantemente e prontamente aggiornati su tutto ciò che di nuovo od innovativo si presenta nel mondo diabetico.
Con la curiosità mista a desiderio che ogni nuovo device possa rendere più facile ed efficiente la gestione della malattia, mi sono recata ad un incontro organizzato dalla Dottorressa Violi Gabriella, Presidente della mia Associazione, la Diabaino Vip Vip dello Stretto di Reggio Calabria. Oggetto di tale incontro, tenuto dalla Diabetologa e Resonsabile Scientifico Diabaino DOtt.ssa Maria Antonella Ferraro, la presentazione di un nuovo device, l'EVERSENSE.

Avevo sentito parlare dell'Eversense da Manuela Bertaggia, Fand Italia, che a marzo 2017 ha accettato di fare il primo impianto italiano. Ma, cos'è l'Eversense? E' un sistema di monitoraggio continuo del glucosio interstiziale, in soggetti adulti, per la durata di 3 mesi.
Confesso che il device appariva accattivante: un sensore inserito nel braccio, uno Smart Transmitter indossato sopra il sensore ed una app per dispositivo mobile per valorizzare i valori del glucosio.

Devo ammettere che l'incontro alla Diabaino mi aveva molto incuriosito. Così quando, durante una delle mie visite di controllo, il Diabetologo mi propose uno dei due inserimenti previsti in struttura, accettai subito con entusiasmo.
Sinceramente, in attesa di una data definitiva di impianto, più volte sono stata assalita da dubbi: il pensiero di un'incisione mi metteva ansia…..
Ma, alla fine, quando mi ha comunicato la data prevista per il mio impianto, 20 Febbraio 2018, io ho accettato!
Quel martedì mattina si è rivelato alquanto faticoso: appuntamento alle 11:00, impianto iniziato intorno alle 14:00. Tutto però è filato liscio, procedura lunga ma accurata…alle 14:30 ero già impiantata! Il più era fatto! Dopo 24h avrei dovuto provvedere all'applicazione del trasmettitore sul sensore, effettuare le 4 calibrazioni richieste e, successivamente, inserire solo 2 calibrazioni giornaliere a distanza di 10-14 ore.

Ogni mattina avrei dovuto solamente caricare lo Smart Transmitter con il cavo in dotazione per 15', cambiare il cerotto e riposizionare il tutto sul sensore, aiutata dall'App. Sembrava semplice…..
……e lo è stato!

E' passato quasi un mese dall'inserimento del sensore e questo è ciò che ho rilevato

- Il dispositivo quasi da subito ha fornito glicemie molto accurate

- La possibilità del monitoraggio continuato e immediato sul mio smartphone, mi concede una gestione molto più rilassata del mio diabete
- La app mi permette di avere un quadro esaustivo del mio andamento glicemico giornaliero, settimanale, mensile
- La gestione dell'intero dispositivo è semplice e veloce

Ma……

- L'inserimento del sensore (ogni 3 mesi) resta una tecnica invasiva
- Il sensore risulta, a volte, particolarmente sensibile alle variazioni termiche
- Talvolta, durante la giornata, si verificano problemi di connessione che, pur durando pochi minuti, causano stalli nella curva di monitoraggio

Bilanciando pro e contro, ritengo l'esperienza che sto vivendo significativamente positiva anche se, confesso, il pensiero tra un paio di mesi di dovermi sottoporre ad una nuova incisione per togliere il sensore, mi allieta veramente poco. Anche se so che la Roche ha in programma un ampliamento della durata del sensore che, a breve, sarà di 5 mesi.

Quindi attendo fiduciosi l'avanzare della tecnologia che sta facendo veramente passi da gigante in questo campo……..ed intanto ringrazio….

- Le aziende che continuano a puntare sullo sviluppo, senza perdere di vista l'obiettivo primario che resta il malato.
- Le associazioni che, spesso con pochi o pochissimi soldi, supportano (ed anche sopportano) la persona col diabete accompagnandola nel faticoso percorso di accettazione e completa gestione della patologia
- I diabetologi "veri" che non si limitano alle prescrizioni previste dal piano sanitario ma cercano di curare i pazienti, consapevoli che le terapie vanno adattate ai pazienti e non i pazienti alle terapie
- Gli innumerevoli (purtroppo) compagni di viaggio conosciuti dall'esordio della mia malattia che non mi hanno mai permesso di sentirmi sola.

Roche

Scopri Accu-Chek® Guide: Semplifica l'autocontrollo.

Nuovo sistema Accu-Chek® per la misurazione della glicemia

Flacone innovativo
- Le strisce non cadono
- Agile estrazione della striscia

Esecuzione del test semplificata
- Ampia area di applicazione del campione
- Vano ingresso striscia illuminato
- Espulsione automatica della striscia

Connettività wireless
- Tutti i tuoi dati visibili sull'App Accu-Chek® Connect
- Facile condivisione con chi vuoi

Prova Accu-Chek® Guide. Chiedi al tuo medico o al tuo farmacista.
www.accu-chek.it

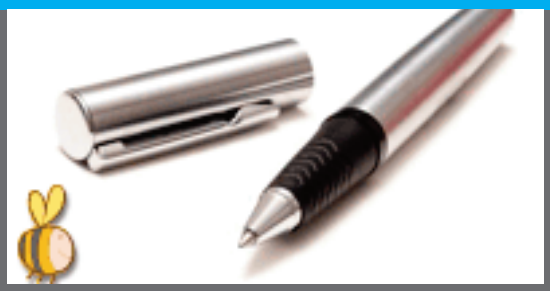
Numero Verde **800-822189**

Numero Verde per avere assistenza tecnica sull'utilizzo dei prodotti della linea Accu-Chek® e per richiedere la sostituzione gratuita degli strumenti in garanzia

Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito del controllo medico.
Accu-Chek Connect e Accu-Chek Guide sono dispositivi medici e medico-diagnostico in vitro CE 0088.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.
Autorizzazione Ministeriale ottenuta il 11/04/2017.

ACCU-CHEK®

Aiutaci ad aiutare



RICORDATI DI TE!

Basta un piccolo gesto

DEVOLVI IL 5 per mille
NELLA DICHIARAZIONE DEI REDDITI 2018

Puoi farlo con:
il Modello Cud 2017 (consegnato dal datore di lavoro)
Modello 730/ 1-bis redditi 2018
Modello Unico 2018

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 preposti dell'entità globale delle risorse raccolte, sarà nostra cura dare notizia sul loro impiego

Per ulteriori informazioni contattaci:
Tel. 3483294314
Sede uffici:
via Aschenez, 44 - Reggio Calabria
Tel/Fax 096521516
www.diabaino.it - e-mail: diabainovip@email.it