Buone feste!

Diabaino News

QUADRIMESTRALE DI INFORMAZIONE SCIENTIFICA E CULTURALE

ANNO XIV

SETTEMBRE - DICEMBRE 2017

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

L'informazione in piazza

L'EDITORIALE
MINIMED 640G, tecnologia per la gestione del diabete **p. 3**

DIAPEBOOK
Premio "Ulivo d'Argento 2017" Kiwanis alla Diabaino! **p. 13**

ALIMENTAZIONE
Metabolismo lento? Ecco stili di vita e diete da seguire **p. 16**

ACCU-CHEK® FastClix

Roche

Delicato.

NUOVO
compatto
maneggevole

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

Il prelievo della goccia di sangue rappresenta un fase cruciale nella misurazione della glicemia.
Roche Diabetes Care ha sviluppato il pungidito Accu-Chek FastClix con l'obiettivo di rendere più facile 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 contenitore che è la sede, sistema innovativo di maneggiare
- **Delicato:** con tecnologia Clickstop e 11 differenti profondità di puntura

Il cilindro può essere
prelevato e riposto dopo uso

DM-02103

Prodotto per monitoraggio personale della glicemia
Per maggiori informazioni consultare il foglio illustrativo

Accu-Chek FastClix è un dispositivo medico
Leggere attentamente le istruzioni d'uso
Prodotto per l'autocontrollo della glicemia

ACCU-CHEK®

MINIMED 640G: la tecnologia a servizio della gestione e cura del Diabete Mellito

La gestione del Diabete, soprattutto il Tipo 1, richiede da parte del paziente e, molto spesso, dei familiari in particolare i genitori, una massima attenzione a dieta, attività fisica e terapia insulinica. Impresa molto ardua che non sempre porta i risultati sperati.

Recenti studi clinici hanno dimostrato che il sistema di erogazione dell'insulina con microinfusore e l'utilizzo dei dati del monitoraggio continuo del glucosio possono portare medico e paziente a decisioni terapeutiche appropriate e ad una serena gestione della patologia.

Minimed 640G è il nuovo ed unico sistema integrato tra microinfusione e monitoraggio in continuo del glucosio interstiziale. Attenzione!! Non parliamo di un sistema associato ma di un sistema INTEGRATO che con una funzione detta Smart Guard interviene nella terapia:

- Interrompendo in modo automatico l'erogazione dell'insulina basale quando prevede che il glucosio del sensore si avvicinerà ad un valore basso preimpostato.
- L'erogazione della basale verrà riavviata automaticamente quando i valori del glucosio risalgono o si stabilizzano. Il paziente non giunge all'evento critico continuando a svolgere tranquillamente quello che svolgeva, dall'attività lavorativa al periodo notturno.
- Minimed 640G con Smart Guard può aiutare a prevenire oltre l'ottanta per cento degli eventi di ipoglicemia senza un incremento significativo dell'iperglicemia da rimbalzo.
- Con Smart Guard è possibile impostare valori diversi del limite di ipoglicemia durante il giorno e la notte.
- È possibile stabilire inoltre avvisi PREDITTIVI per iper o ipoglicemia.

Sommario

L'Editoriale

3/ Minimed 640G, tecnologia per la gestione del diabete

News

5/ Diabete e obesità insidiano cervello e memoria

Parola all'esperto

6/ Tutta colpa del metabolismo

16/ Fruttosio, precauzioni e indicazioni per l'uso

20/ Diabetologia, l'ambulatorio visto da...

Stili di vita

8/ Filosofia & Diabete

L'universo delle star

9/ Nacho, un campione "Real" dal sangue... dolce!

Le ricette di Marella

10/ Petto di pollo alla romana con patate

Diapebook

12/ Il premio Kiwanis "Ulivo d'Argento 2017" alla Diabaino

Devi sapere che...

15/ La glicemia post prandiale

Eventi

18/ Tutti in piazza, insieme per il diabete

Alimentazione

21/ Metabolismo lento, stili di vita e diete da seguire

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, Cristina Campolo, Carmelo Ferraro, Luigia Milano.

Progetto grafico: Pasquale Zumbo

Stampa: Creative Artworks, Arghillà - Reggio Calabria

Diabete e obesità insidiano il cervello e la memoria

Diabete e obesità: un'accoppiata che 'avvelena' il cervello, danneggiando memoria e apprendimento. Obesità e diabete di tipo 2 (malattie metaboliche caratterizzate da una ridotta sensibilità degli organi all'insulina, detta anche insulino-resistenza) sono infatti una minaccia per la salute del cervello e causano deficit cognitivi, alterando il funzionamento di un 'interruttore' chiave per apprendimento e memoria, il recettore per il glutammato GluA1 che, esposto sui neuroni, serve loro per comunicare. È quanto emerge da uno studio appena pubblicato su 'Nature Communications'.

RISCHI DIABETE E OBESITÀ - L'insulino resistenza manda in tilt questo interruttore chiave per apprendimento e memoria attraverso una specifica modifica chimica detta palmitoilazione, ovvero l'aggiunta di acido palmitico, che si accumula nel cervello quando si adotta una dieta troppo ricca di grassi saturi, al recettore stesso, impedendone il funzionamento.

COME PREVENIRE I RISCHI: LA CURA - Ma dalla ricerca arriva anche una buona notizia. Eliminando queste improprie modifiche chimiche, attraverso uno spray nasale, i deficit cognitivi causati da obesità e diabete si possono cancellare.

LO STUDIO - Il lavoro è stato condotto da un gruppo di giovani ricercatori dell'Istituto di fisiologia umana dell'Università Cattolica, diretto da Claudio Grassi, in particolare da Matteo Spinelli e Salvatore Fusco, e ha visto il contributo di ricercatori dell'Università di Salerno. I ricercatori hanno anche documentato l'accumulo di grassi nel cervello, compreso lo stesso acido palmitico che è uno dei tanti grassi che aumentano esageratamente nel cervello a causa di diete squilibrate. Finora la ricerca nel settore delle malattie metaboliche si è concentrata prevalentemente sugli effetti dell'insulino-resistenza sugli organi periferici quali muscoli e fegato. "Il nostro studio sottolinea l'importanza di rivolgere una maggiore attenzione agli effetti dell'insulino-resistenza sulle funzioni del cervello", spiega Grassi.

"E' interessante notare - afferma Fusco - come una dieta ricca di grassi saturi produca un danno al cervello attraverso un duplice meccanismo: aumentando la concentrazione di acido palmitico nel cervello e attivando il gene che porta alla produzione dell'enzima specifico per attuare la modifica chimica (la palmitoiltransferasi zDHHC3)". Non solo. "Abbiamo dimostrato - prosegue Spinelli - che bloccando geneticamente o farmacologicamente la palmitoilazione del recettore GluA1, siamo in grado di annullare gli effetti dannosi dell'insulino-resistenza sulle funzioni cognitive". I ricercatori hanno dimostrato, in modelli sperimentali animali, che un trattamento non invasivo - la somministrazione tramite spray nasale di un farmaco che blocca la palmitoilazione - è in grado di contrastare le alterazioni di apprendimento e memoria che si osservano negli animali sottoposti a dieta grassa, oltre a normalizzare le modificazioni molecolari delle cellule nervose responsabili del danno cognitivo. "Il nostro studio - ribadisce Grassi - indaga e svela un meccanismo molecolare responsabile del declino cognitivo che si associa alle malattie metaboliche, quali diabete di tipo 2 e obesità, caratterizzate da un quadro di resistenza all'insulina.

Riteniamo che i risultati delle nostre ricerche abbiano una grande rilevanza clinica, in quanto mettono in luce un meccanismo responsabile degli effetti negativi esercitati da una alimentazione squilibrata sulle funzioni cerebrali e, più in generale, consentono di comprendere meglio il rapporto tra nutrizione e funzioni cognitive - spiega - I nostri dati evidenziano inoltre la stretta relazione tra malattie metaboliche e malattie neurodegenerative, una tematica che necessita senza dubbio di essere indagata più approfonditamente". Aver identificato una delle chiavi molecolari responsabili del declino cognitivo nelle malattie metaboliche offre indicazioni preziose per la messa a punto di interventi terapeutici in grado di prevenire o contrastare tale processo, conclude l'esperto.

(articolo tratto da: http://www.affaritaliani.it)

Tutta colpa del metabolismo...

dr.ssa specialista in Endocrinologia

Troppe volte è stato tacciato il metabolismo quale responsabile dei nostri chili di troppo: pochissimi ammettono le proprie responsabilità nell'avere preso peso, mentre il metabolismo che rallenta è uno dei più comuni demoni moderni, che non ci permette di appartenere a quella schiera di fortunati che "mangiano e non ingrassano". Ma sarà davvero così? E perché un metabolismo rallenta?

Intanto...cosa sarà mai questo "metabolismo basale"? Si tratta dell'energia che serve a un organismo vivente per mantenere, in condizioni di riposo, le proprie funzioni vitali (respirazione, digestione, circolazione...).

Il valore del "metabolismo basale" può essere espresso in "calorie", dove la caloria non è altro che una unità di misura di quella energia prodotta e necessaria. Ci sono malattie, una tra tutte l'ipotiroidismo, che per mancanza di ormoni tiroidei responsabili di tutti i processi metabolici dell'organismo, rallentano il metabolismo con conseguente aumento ponderale, ecco perché chi è in sovrappeso dovrebbe sempre escludere un malfunzionamento tiroideo.

Esistono dei macchinari che, con maggiore o minore approssimazione, calcolano il metabolismo basale dell'individuo valutandone, età, peso e quota di muscolo presente. Spesso questo quantitativo è preso come base di partenza di diete più o meno valide, e ciò che maggiormente ne influenza la variazione è la quantità di massa magra presente nell'organismo. Ecco perché le diete ipocaloriche continuative tendono a consumare (metabolizzare) il muscolo, usandolo per produrre quell'energia che non è fornita dall'alimentazione, riducendo in questo modo il "metabolismo basale". Le diete ipocaloriche inoltre tendono a produrre dimagrimenti rapidi (consumando grasso, ma anche muscolo) seguiti da altrettanto rapidi re-incrementi non appena si ricominci a mangiare un po' di più (il muscolo non consuma più e si tende ad accumulare in grasso).

D'altra parte, l'incremento della massa magra, come avviene con una buona attività sportiva associata a una corretta nutrizione, aumenta i consumi dell'organismo in condizioni basali (il "metabolismo basale", appunto). Ecco perché il valore di un'ora di jogging o passeggiata o altro sport va molto oltre le calorie consumate durante l'allenamento.

La massa magra allenata e nutrita consuma di più durante l'intera giornata e consuma di più di una massa magra minore anche facendo sforzi ridotti come la breve passeggiata dalla macchina a casa.

È il lavoro atto all'incremento del proprio metabolismo energetico quello che consente un dimagrimento sano, efficace e duraturo, ed è un incremento che si costruisce, in salute, con una nutrizione sana e una sana attività sportiva.

L'allenamento muscolare associato ad elementi fondamentali come una prima colazione abbondante, completa e adeguata, l'abbinamento di carboidrati e proteine a tutti i pasti e l'utilizzo di una sufficiente quantità di calorie durante la giornata permettono il raggiungimento in salute di una forma fisica adeguata, sana e bella, smettendo di avere paura delle calorie e imparando a comprenderne il vero significato.

Filosofia & Diabete

Il valore della confessione. Da S. Agostino a Jean Jacques Rousseau, fino a "El Cid Campeador"

La parola confessione significa, in generale, in senso filosofico, riconoscere una cosa per quello che è. Fra le tante figure che hanno fatto la storia del pensiero dell'umanità due fra tutti hanno dato una certa valenza alla parola confessione: S. Agostino e Jean Jacques Rousseau. Il primo adopera la parola confessione in un duplice uso, in ambedue i casi è una ricerca spasmodica della verità. La prima ricerca a carattere spirituale finisce con il riconoscimento di Dio come Dio quindi verità come verità e la seconda, a carattere materiale e il riconoscimento dei propri peccati come tali. Nelle confessioni Agostino scrive rivolgendosi a Dio "mi comandi di lodarti e di confessarti" e ancora "la casa dell'anima mia ha cose che offendono i tuoi occhi". Agostino cerca tra le sue vicende teoriche e biografiche la verità attraverso la confessione.
Rousseau nelle sue Confessioni scrive "ecco il solo ritratto d'uomo, dipinto esattamente al naturale e assolutamente fedele al vero che esiste e che mai probabilmente esisterà". Inizia così la sua autobiografia, Rousseau ripercorre così la sua vita e i suoi calendoscopici aspetti. Le Confessioni sono riportate sotto la dura egida impietosa della ragione, che di tanto intanto logicamente nella natura dell'uomo viene lasciato dello spazio ai rimpianti, in quanto perché l'opera è stata scritta sul finire della vita del nostro e poi si sa l'uomo alle volte è nostalgico! Ma Rousseau ci dà una dritta importante , consiglia di leggere le sue opere nell'ordine inverso di datazione, dal più vecchio al più giovane, perché tutto apparirà più chiaro e ciò potrà servire da guida per la società. Jean Jaques vuol mettere ancora di più al sicuro il suo pensiero per il futuro, implora i suoi nemici di non buttare tutto nel dimenticatoio. Perché in questo articolo si sta parlando di confessione? Chi scrive ha notato che si è parlato sempre di associazionismo, dei problemi dei diabetici, di malasanità, di diabete ma mai del ruolo del diabetico e della sua centralità nel trattamento della patologia e nella società. Il diabetico deve avere e occupare quella centralità che spesso gli viene negata, deve assurgere ad un ruolo guida come quello del Principe di Niccolò Machiavelli, atto a creare uno status più autonomo, a possedere quella contradizione principesca tra forza e morale e che assurga a quel ruolo di capitano della nostra barca a vela! Come? Seguendo le direttive delle confessioni citate in epigrafe. Il diabetico deve avere la capacità di andare a ritroso nella sua vita e di comunicare a tutti come è arrivato alla patologia del diabete in modo da istruire, preparare gli altri ma, anche a fungere da testimone per i ricercatori, e soprattutto ad istruire gli altri sul come evitare il diabete attraverso una

vita sana e regolare o saperlo affrontare. In sintesi una figura del diabetico così può avere una valenza per tutti dell'ombra del guerriero, di essere tanti El Cid Campeador… Se il diabetico assumerà questo nuovo abito magari rivivrà alcune sensazioni di Rousseau, ossia l'avere qualche rimpianto ma al contempo credere che attraverso questa testimonianza si può contribuire a sconfiggere il diabete, il nemico numero 1 della società di oggi molto opulenta. Il diabetico deve avere la forza di pentirsi come Agostino che prima della conversione che lasciò negli stenti la compagna e il suo figlioletto e che confessa una volta convertito al cristianesimo il suo truce comportamento. Molti oggi ancora lo condannano, affermando che è troppo facile pentirsi dopo, Agostino poteva pensarci prima! Facile aggiungiamo noi ma sappiamo che la storia non si fa con i se e ma e il poi! La confessione in questo caso può essere utile a molti a non commettere gli stessi errori o meglio peccati. La confessione è utile mette in guardia. A quanto su affermato sembra che Rousseau come nel gioco della briscola, cali il carico, affermando che per il presente bisogna tenere sempre in considerazione l'educazione e nel suo caso L'Emilio! " Tutto ciò che esce dalle mani di dell'Autore è bene tutto ciò che finisce nelle mani dell'uomo degenera!" Inizia così a delinearsi meglio la figura e il ruolo del Principe dei Diabetici, confessarsi e guidare anche in modo spregiudicato gli altri, tanto da affermare quella frase attribuita erroneamente al Principe machiavellico, ma che può essere propria del Principe dei diabetici: "Il fine giustifica i mezzi" e dove la memoria a questo punto è di importanza e valenza fondamentale come per Leonardo Sciascia nella sua ultima opera con il suo incipit: " A futura memoria se la memoria ha un futuro…" e la memoria deve avere un futuro, futuro che può garantire al paziente diabetico una vita serena e senza angosce, andando a ritroso sulla sua strada della vita!

Nacho, un campione "Real" dal sangue... dolce!

notizia e immagine tratta da: www.iltuodiabete.it

"La sua carriera calcistica finisce qui". Questa la frase che venne detta a Nacho quando, da bambino, gli fu diagnosticato il diabete di tipo 1.

Parlando con UEFA, il 27enne difensore del Real Madrid e della nazionale spagnola, ha rivelato di convivere con il diabete: "Avevo solo 12 anni quando mi diagnosticarono il diabete. Ero già nei libri del Real Madrid al tempo, e questa scoperta diede inizio ad un periodo duro. Ricordo le visite in ospedale – avrei dovuto seguire la squadra del Real per un torneo, ma dovetti rinunciare. All'inizio ero seguito da una dottoressa che sancì la fine della mia carriera calcistica. Successivamente iniziò a seguirmi un endocrinologo."

Fortunatamente, il successivo supporto di un esperto diabetologo ha permesso a Nacho di continuare a giocare a calcio. Ad alti livelli. Oggi ha totalizzato più di 100 partite giocate per il Real Madri e 7 partite per la Nazionale spagnola.

"Quando iniziai ad affidarmi al Dr. Ramirez, l'impatto fu subito positivo. Mi disse che in alcun modo avrei dovuto rinunciare al pallone. In effetti questa attività, la mia preferita, si è rivelata fondamentale per la gestione della patologia. È molto importante muoversi."

Il nome completo di Nacho è Josè Ignacio Fernandez Iglesias. La cura che oggi deve dedicare a se stesso è molta "tre volte tanto rispetto ad una persona comune", ma non crede che questa sia una cosa negativa.

"Indirettamente credo che il diabete aiuti. Devi curare nei minimi dettagli la tua dieta e il modo in cui riposi. Ti tende più responsabile perché devi sempre portare con te gli strumenti per il controllo diabetico."

Lungo tutta la sua carrier calcistica, Nacho ha già vinto due volte la Champions League, la competizione calcistica più prestigiosa in Europa, così come La Liga, la Seria A spagnola: anche qui Nacho ha collezionato due vittorie.

"Non ho limiti. Ci sono alcuni tipi di cibo che devo evitare o a cui devo prestare più attenzione, ma sono fortunato, il mio diabete è sotto controllo e vado molto d'accordo con il mio dottore. Come ho detto, il diabete ti rende una persona più responsabile e ti prendi cura di te stesso molto di più. So che sarà lì per il resto della mia vita – bè, a meno che non si trovi una cura. Avere il diabete è come avere un compagno di squadra sempre con me."

Petto di pollo alla romana con patate al forno

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

Petti di pollo	4
Foglie di salvia	4
Fettine sottili di prosciutto crudo	4
Patate	g 600
Cucchiai di farina bianca	2
Rametti di rosmarino	2
Rametti di salvia	2
Foglia di alloro	1
Spicchio d'aglio	1
Bicchiere di vino bianco	1
Sale, pepe e olio e.v. di oliva	q.b.
Caffè solubile in polvere	qb.

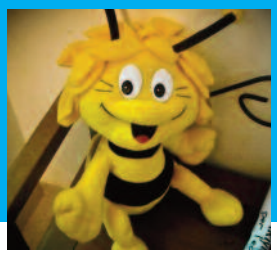
PREPARAZIONEAprire i petti di pollo a libro con un coltello, batterli e stendere sopra ad ognuno la foglia di salvia, quindi la fettina di crudo, schiacciare leggermente con la mano e passare nella farina. In una padella a parte scaldare l'olio e adagiare i petti di pollo dalla parte del prosciutto, lasciare rosolare, aggiungere sale e pepe, girarli e dopo qualche minuto togliere la padella dal fuoco. Appoggiare i petti in un piatto, scolare l'olio, rimettere il pollo e aggiungere il vino bianco e rimettere sul fuoco aggiungendo un po' d'acqua, lasciare cuocere fino ad ottenere una salsa non troppo densa. Servire.

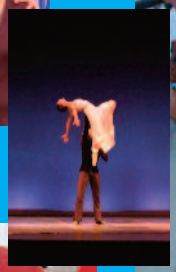
La densita della salsa si puo verificare prendendo un cucchiaio e immergendo la parte arrotondata quindi sollevarla girarla e se sulla superficie rimane un velo leggero di salsa la densita e giusta, se invece e troppo liquida lasciare sul fuoco ad asciugare (se troppo densa aggiungere un po' d'acqua). Pelare le patate, tagliarle a cubettoni, mettere una pentola sul fuoco con poca acqua, appena bolle buttarvi le patate e coprire, appena riprende a bollire scolarle (questa procedura in cucina si chiama SBIANCHIRE si fa in acqua o in olio dipende dal tipo di cottura e serve per avere un miglior risultato nella cottura) metterle in una teglia da forno rivestita internamente di carta forno. A parte tritare finemente gli aromi sopra elencati unirvi il sale, il pepe e mescolare (questo sale aromatizzato si puo conservare in frigorifero pur che il contenitore sia ben chiuso per non disperdere l'aroma, si puo usare anche per arrosti, carni alla brace, pesce, ecc…) condire con l'olio e il sale aromatizzato quindi in forno a 180/200°.

Ricetta e foto tratte da: www.diabete.net

Diapebook

il social space delle api Diabaino





Last post

Il Premio Kiwanis "Ulivo d'Argento 2017" alla Diabaino Vip-Vip dello Stretto!

Dopo anni di impegno e dedizione, l'associazione Diabaino Vip-vip dello Stretto è stata insignita con il premio "L'ulivo d'argento" del Kiwanis, riservato a persone o associazioni distintesi nel corso dell'anno per aver operato concretamente a favore dei bambini.

La consegna è avvenuta in occasione della XXVIII Giornata Mondiale per l'infanzia e l'adolescenza, organizzata dallo stesso Kiwanis Divisione 13 Calabria Mediterranea presso la sala Calipari di Palazzo Campanella.

Dopo i saluti istituzionali del Garante dell'Infanzia e dell'Adolescenza della Calabria, Antonio Marziale, arriva il momento della premiazione.

La Dott.ssa Mariantonella Ferraro, Responsabile Scientifico della Diabaino, ha ringraziato il Kiwanis per aver scelto l'associazione, meritevole in modo particolare per aver avviato il progetto "Dottor Dog", ovvero l'addestramento di

cani d'allerta diabete, capaci di avvertire con anticipo gli sbalzi di glicemia nelle persone con Diabete, specialmente dedicato a bambini ed adolescenti che frequentano la scuola.

L'emozione è tanta e, simbolicamente, l'Ulivo d'argento viene consegnato dal luogotenente Francesco Garaffa e dal past luogotenente Giuseppe Luciano nelle mani di Daniele, cresciuto tra le braccia sicure della Diabaino. Accanto a lui, la dott.ssa Ferraro, il presidente dott.ssa Gabriella Violi, il dott. Alessio Rosato e l'avv. Annarita Galletta. Perché la Diabaino è formata da tanti cuori ma un unico battito. Il battito della vita.

P. Z.

Foto-Gallery "Ulivo d'Argento"

Confronto a più voci promosso dal Kiwanis

Con forza al fianco dei più piccoli

È stato pure consegnato "L'ulivo d'argento" a Maria Antonella Ferraro

Cristina Cortese

I diritti dell'infanzia e dell'adolescenza visti da chi lotta giornalmente perché vengano rispettati. «Abbiamo voluto dare questo taglio molto pratico, spiegando agli stessi bambini il loro mondo – esordisce Francesco Garaffa, luogotenente Kiwanis Dism Divisione 13 Calabria Mediterranea che ha promosso l'incontro –. E per questo abbiamo invitato a illustrarci lo stato delle cose esperti della materia: la psicologa-psicoterapeuta Sofia Ciappina, il Garante dell'Infanzia di Villa San Giovanni Elisa Mascaro e il Garante per l'Infanzia della Calabria Antonio Marziale».

L'incontro, moderato dal portavoce della Presidenza del Consiglio regionale Giampaolo Latella, s'apre proprio col messaggio del presidente Nicola Irto. «Sono convinto che questo qualificato confronto e approfondimento sui temi cruciali per il nostro tempo – sottolinea Irto – costituirà un ulteriore momento di crescita collettiva». Al centro, i principi racchiusi nella Carta dei diritti dell'infanzia e dell'adolescenza. «Principi che comportano precisi doveri e responsabilità per noi adulti – segnala Sonia Ciappina –: il non discriminare, il superiore interesse del minore, il diritto alla vita, alla sopravvivenza e allo sviluppo e la partecipazione ed il rispetto per l'opinione del minore». Va nel cuore del tema, Marziale: «Questa giornata non significa festeggiare qualcosa o qualcuno, perché sono tantissimi nel mondo i bambini che soffrono fame, carenze di ogni tipo e che subiscono violenze e abusi. Serve rinnovare l'impegno comune che tanto più potrà essere concreto quanto più si è debitamente educati».

Il premio. Garaffa e Luciano durante la consegna del riconoscimento alla Ferraro

Nel corso dell'incontro, il luogotenente Garaffa e il past luogotenente Giuseppe Luciano hanno consegnato Maria Antonella Ferraro, responsabile medico dell'associazione Diabaino Vip Onlus, che si occupa dei bambini diabetici, "L'Ulivo d'argento", quale riconoscimento ad una realtà impegnata nella tutela dei diritti dei minori e della salute.

La glicemia Post Prandiale

La glicemia post prandiale è un valore numerico che indica quanto glucosio è presente nel sangue dopo due ore da un pasto contenente carboidrati.
Nelle persone sane, infatti, anche dopo un gran consumo di alimenti ricchi di carboidrati, sia semplici che complessi, la concentrazione di glucosio nel sangue non supera mai il livello di guardia(COMPRESO TRA 140/160); segno che il pancreas funziona a dovere e il metabolismo degli zuccheri none' deficitario e di conseguenza la glicemia POST_PRANDIALE è' bassa, nel range considerato nella norma.

La glicemia post prandiale viene controllata dall'insulina secreta dal pancreas, allo scopo, di favorire l'entrata del glucosio ematico nelle cellule (onde evitare stanchezza, fame, dimagrimento,) che lo utilizzano a fini energetici e lo trasformano soprattutto a livello epatico in riserva. Cosi nelle persone sane i livelli di glicemia dopo

i pasti raramente sale oltre i 140mg/dl per poi tornare ai livelli basali entro 3/5 ore dall'ingestione di cibo.
Il cambiamento dello stile di vita ha comportato dal periodo post guerra alla comparsa di tutte quelle patologie legate all'eccessiva alimentazione e all'inattività come obesità ipertensione, aterosclerosi, diabete.

Si ricorda che l'obesità è stata riconosciuta come uno dei principali problemi di salute pubblica da affrontare nel XXI secolo.
I fattori di rischio per le malattie croniche vengono suddivisi in fattori NON modificabili e fattori MODIFICABILI.
Ai primi appartengono:
ETÀ SESSO, SUSCETTIBILITA' GENETICA;
Ai secondi:
a) fattori comportamentali (dieta inattività fisica, abitudini al fumo e al consumo di alcool)
b) fattori biologici (dislipidemia, sovrappeso obesità, ipertensione arteriosa, iperinsulinemia).
c) fattori sociali: costituiti da mescolanza di parametri socioeconomici, culturali e ambientali.

Info Diabaino

SPORTELLO DEL DIABETE: Diabaino Vip-Vip dello Stretto ONLUS FAND
Llunedì 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 - info@diabaino.org
Presidente: dott.ssa Gabriella Violi
cell. 348-3294314.
Sede Legale: Via Umberto I, 100 89135 Gallico (RC)

Diabaino Vip della Piana FAND Polistena
Martedì 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)

Diabaino Vip FAND Acri
Sede Legale: Via Anna Frank n° 21 ACRI (CS)
Presidente: Pasqualina Pisano cell. 3281569566
email: pisano.pasqualina@libero.it

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

Coordinamento FAND Calabria
Responsabile:Dott. Marella Ferraro
Via Aschenez, 44 - Reggio Calabria
Tel/fax 0965/21516 - cell. 3342504917
email: info@diabaino.org

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

Fruttosio: precauzioni e indicazioni per l'uso

Il fruttosio insieme al glucosio e al ribosio rientra nella famiglia dei monosaccaridi, la classe più elementare degli zuccheri semplici. Abbinato al glucosio dà vita al saccarosio (il comune zucchero da cucina), rispetto al quale ha un elevato potere dolcificante, (all'incirca il doppio).

Oltre alla sua naturale presenza in alimenti come la frutta, (a cui deve il nome), il miele e i vegetali, lo si può ritrovare, per via delle sue proprietà dolcificanti e conservanti, in molti cibi lavorati (caramelle, paste, biscotti, dolciumi, cereali per la prima colazione, bevande).

Inoltre è reperibile sotto forma di cristalli bianchi simili allo zucchero. Sotto questa tipologia, e in quella di "prodotto addizionato", il fruttosio ha visto la sua massima diffusione negli anni '90, in concomitanza dell'esplosione della moda di tutti quei regimi alimentari che prevedevano il largo uso di alimenti a basso indice glicemico (I.G.) e l'abolizione di quelli ad alto indice glicemico.

Infatti il fruttosio, possedendo un I.G. molto basso (20-23) è stato largamente impiegato, quasi venerato in questi regimi dietetici, poiché reputato potenzialmente "più sano" rispetto al comune zucchero.

Abbiamo già trattato in un precedente numero di questa rivista l'importanza di valutare, non solo l'indice glicemico, ma anche il carico glicemico di un

alimento; inoltre non è propriamente corretto considerare tutte le forme di fruttosio, "innocue", né tantomeno che un surplus di fruttosio sia privo di effetti collaterali:

E' stato dimostrato, infatti, che l'eccesso comporta un sovraccarico funzionale del fegato, che non riesce più ad assolvere il compito di convertire fruttosio in glucosio. Così il fruttosio extra verrà trasformato in acido lattico o in trigliceridi.

L'ipertrigliceridemia oltre ad essere potenzialmente pericolosa, (rientra nei fattori di rischio per le malattie cardiovascolari), causerà altresì l'aumento di tessuto adiposo che comporterà a sua volta resistenza all'insulina aumentando così il rischio di diabete. L'eccesso di fruttosio, inoltre è associato ad un incremento dell'appetito (effetto oressizzante), aumento dello stress ossidativo, iperuricemia e steatosi epatica.

Nonostante il suo consumo è stato per molti anni propagandato sia nei soggetti diabetici che nelle diete "dimagranti", oggi le linee guida suggeriscono di moderare, proprio nei soggetti diabetici ed in pazienti con disturbi metabolici, il più possibile l'assunzione di fruttosio con la dieta, per non andare incontro ai potenziali effetti avversi causati da un'eccedenza di questo zucchero semplice.

Precisiamo che parliamo sempre di eccesso, dunque è bene sottolineare che il contenuto di zuccheri semplici nella dieta, dovrebbe essere certamente circoscritto, privilegiando altresì consumo di prodotti naturali (frutta, verdura, miele), che non devono essere assolutamente aboliti ma consumati rispettando le linee guida nazionali ed internazionali (2 porzioni di frutta e 2 porzioni di verdura di stagione al giorno), limitando o eliminando dalla dieta, come peraltro suggerito dall'American Diabetes Association, tutte le altre fonti di fruttosio extra (bibite dolcificate, prodotti da forno come dolciumi, snack salati e non, cereali per la prima colazione, biscotti addizionati con fruttosio o derivati ecc.).

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE:

J. A. Moorhouse, R. M. Kark. "Fructose and diabetes", The American Journal of Medicine Volume 23, Issue 1, July 1957, Pages 46-58.

A. M. Cohen, A. Teitelbaum E. Rosenman, "Diabetes induced by a high fructose diet", Metablism, Volume 26, Issue 1, January 1977, Pages 17-24.

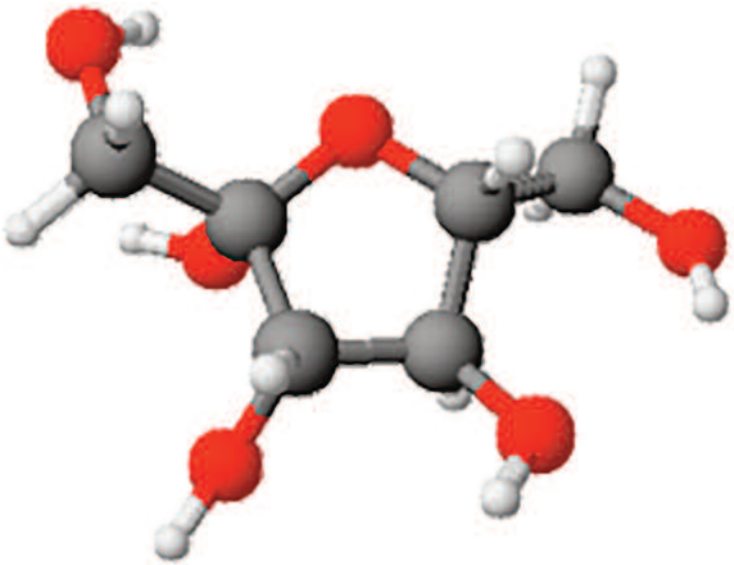
Sanchez-Lozada L.G., Le MP, Mark Segal, Johnson R.J. "How safe is fructose for persons with or without diabetes?" Am J Clin Nutr 2008;88:1189–90.

R. Pelkonen, A. Aro, E. A. Nikkilä, "Metabolic effects of dietary fructose in insulin dependent diabetes of adults", Journal of Internal Medicine, 24, April, 2009.

A. I. Cozma, J. L. Sievenpiper, R. J. De Souza, L. Chiavaroli, V. Ha, D. D. Wang, A. Mirrahimi, M. E. Yu, A. J. Carleton, M. Di Buono, A. L. Jenkins, L. A. Leiter, T. M. Wolever, J. Bevene, C. W. Kendall, D. J. Jenkins. "Effect of fructose on glycemic control in diabetes: a systematic review and meta-analysis of controlled feeding trials", Diabetes Care, July 2012; 35 (7): 1611-20.

Di Nicolantonio J.J., O'Keefe J.H., Lucan S.C., "Added fructose: a principal driver of type 2 diabetes mellitus and its consequences" in Mayo Clinic Proc, 2015; 90:372-81.

Dott. Alessio Calabrò
Specialista in Scienze dello Sport, Dietista



Tutti in piazza, insieme per il diabete

Tutti in piazza, insieme per il diabete. Questo lo slogan che ha accompagnato la manifestazione svoltasi il 10 dicembre 2017 nella centralissima piazza Camagna a Reggio Calabria e legata alla Giornata Mondiale per il Diabete.

Voluta fortemente dall'associazione Diabaino Vip-vip dello Stretto ONLUS affiliata FAND, in collaborazione con i Lions Club "Città del Mediterraneo", Reggio Calabria Host e il Leo club "Vittoria G.S. Porcelli", con la partecipazione dei clown "Volontari in corsia" del teatro Proskenion la giornata è stata dedicata allo screening gratuito, fondamentale per prevenire l'insorgenza del diabete, informando la cittadinanza, o scoprendone la presenza.
E il tutto si è svolto tra cordialità, sorrisi, disponibilità e tanti consigli.

«Durante gli screening, capita spesso di imbattersi in soggetti

con diabete che non sanno di averlo – ha spiegato la dott.ssa Mariantonella Ferraro, diabetologa e responsabile scientifico della Diabaino -. In Italia circa due milioni di persone hanno questa patologia ma non ne sono a conoscenza. Per questo è fondamentale un'attività di controllo sul territorio».

Durante lo screening, è stato possibile conoscere il valore della glicemia nel sangue, il proprio girovita e la pressione arteriosa.
Inoltre, a tutti coloro che si sono sottoposti allo screening, è stato fornito del materiale informativo.

«Vogliamo aumentare le conoscenze della nostra cittadinanza rispetto a un problema, il diabete mellito, che si può manifestare se sono presenti dei fattori di rischio – ha proseguito la Ferraro -. Quali? Ipertensione, colesterolo e trigliceridi elevati, l'obesità, la sedentarietà e la familiarità (nel senso di altri casi di diabete in famiglia).
Se uno di questi fattori è presente, aumentano le possibilità che, nell'arco di un decennio, ci si possa incontrare con il diabete.
Sia chiaro: il diabete può essere debellato – ha poi concluso -.
Resta però fondamentale avere un alto livello di conoscenza per non incorrere nel diabete "Tipo 2"».

Pasquale Zumbo

Diabetologia: l'ambulatorio visto dagli operatori... e dai pazienti

a cura di Luigia Milano, Infermiera Professionale

Oggi fortunatamente molti pregiudizi sulla possibilità di condurre una vita normale dopo la diagnosi di diabete sono venuti meno. Questa malattia, in assenza di complicanze, è semplicemente una diversa condizione di salute che non compromette di per se la possibilità di vivere bene. Chi rifiuta a priori di affrontare il diabete, finisce, per viverlo davvero come una malattia. Gestire al meglio il proprio stile di vita è un'impresa impegnativa e non sempre è facile modificare abitudini radicate nel tempo.

Curare bene e curarsi il diabete è importante per prevenire l'insorgenza di complicanze croniche. L'iperglicemia, ovvero l'andamento in modo esponenziale e cronico dei livelli di zuccheri nel sangue, specie a due ore dai pasti, può causare in modo specifico e diretto serie patologie.

Instaurare un buon rapporto con il proprio centro di riferimento e con il team (medico, infermiere, dietista) condividendo obbiettivi e strategie e diventando ATTORE della propria malattia è fondamentale per il mantenimento di una qualità di vita che permetta una "normalità" nella malattia.

L'obbiettivo è quello di prevenire nel tempo e la conoscenza e la comprensione dei rischi connessi, non deve essere fonte di ansia e di paura; ma uno stimolo continuo ad una corretta gestione della malattia.

Il paziente non deve sentirsi solamente "esecutore" passivo di direttive impartite in ambulatorio ma parte attiva dell'intero programma terapeutico" Empowerment"; cioè dare al paziente la capacita di recepire e scegliere.

L'autocontrollo della glicemia è una delle tante cose che quotidianamente in ambulatorio vengono spiegate ai nostri pazienti ed è uno dei tanti strumenti che permettono se fatto in modo consapevole e corretto, di tenere sotto controllo la glicemia e soprattutto di verificare l'insorgenza di ipo e iper..

L'autocontrollo deve essere parte integrata di un programma di "educazione terapeutica strutturata" al fine di adeguare stile di vita e farmacoterapia per raggiungere obbiettivi concordati.

Stile di vita è un connubio tra corretta alimentazione e attività fisica. Il paziente diabetico non ha particolari restrizioni sull'alimentazione; una sana alimentazione può basarsi sul modello della dieta mediterranea, un regime alimentare che possiede un gran valore nutrizionale e preventivo, non esistono cibi buoni e cibi cattivi, la chiave è saper trovare il giusto equilibrio alimentare.

Per mantenere nel tempo la migliore condizione di benessere è bene associare alla correzione alimentare una adeguata attività sportiva.
L'attività fisica migliora il controllo glicemico, favorisce il mantenimento di un peso corporeo ottimale e riduce il rischio di malattie cardiovascolari. A volte l'esercizio fisico può essere più efficace di alcuni farmaci nel migliorare il controllo glicemico e nel mantenere lo stesso a lungo termine.

In conclusione ogni programma che si ponga come compito quello di educare persone diabetiche o affette da altre patologie croniche, è difficile e impegnativo e incontra sempre lungo il suo percorso una serie di ostacolida superare volta per volta.

L'educazione terapeutica ha come scopo quello di migliorare l'efficacia delle cure, attraverso la partecipazione attiva e responsabile della persona al programma di cura. Per modificare le proprie abitudini è necessario infatti una forte motivazione che, il team deve essere in grado di dare, è un impegno graduale e costante nel tempo.

I piccoli cambiamenti hanno nel lungo periodo la maggior possibilità di portare risultati.

Il miglioramento dello stile di vita e delle abilità personali alla cura e alla scelta dei trattamenti è responsabile della maggiore efficacia delle stesse e del benessere psicofisico della persona con diabete.

Metabolismo lento: quale stile di vita, quale dieta per attivarlo

a cura della dott.ssa Gabriella Violi, dietista

Mantenere attivo il funzionamento del proprio metabolismo corporeo è fondamentale non solo per chi vuole perdere peso, ma anche per chi vuole mantenersi in forma e invecchiare in salute.
Innanzitutto andiamo a precisare cosa è il metabolismo è quel processo di assorbimento ed espulsione che seleziona ciò che è utile come nutrimento e ciò che va invece espulso perché non necessario all'organismo, si distingue in: basale che serve per dare la giusta energia alle nostre necessità fisiologiche, es. il Cervello che ragiona , il cuore che batte il polmone che respira, e intermedio che trasforma le sostanze in eccesso in sostanze di riserva (Grassi)
Spesso a causa di abitudini sbagliate il metabolismo non funziona correttamente (metabolismo lento) rallentando le funzioni necessarie al corpo per bruciare e produrre energia, provocando aumento di peso, difficolta' a perdere peso, si viene colpiti da un senso di affaticamento e di astenia, si soffre di pressione bassa e di sudorazione eccessiva, si è molto sensibili al freddo l'intestino diventa pigro con conseguente gonfiore, stitichezza e dolori addominali, occhio alla Secchezza della Pelle e Capelli.
Scopriamo quali abitudini sbagliate causano il Metabolismo Lento per evitarle
Uno Stile di vita sedentario, bere poca acqua, una dieta squilibrata, stare a digiuno, problemi alla tiroide (ipotiroidismo), particolari momenti di stress, mancanza di sonno, non fare colazione, consumare alcolici,

Che fare dunque se si ha il metabolismo lento?

- Alzarsi presto e fare eser-

cizio fisico di primo mattino, allenarsi con una frequenza regolare di almeno 3 volte alla settimana, semplici esercizi possono garantire ottimi risultati. Il corpo subirà uno “shock” e costringerà il metabolismo ad attivarsi.

- Bere acqua

L’acqua è essenziale al nostro organismo per bruciare calorie, bisognerebbe bere otto bicchieri di acqua al giorno, Bere acqua e limone appena svegli: aiuta a stimolare sia il metabolismo e le attività digestive.

- Fare colazione

La colazione rappresenta quel momento in cui svegliamo il nostro metabolismo, dandogli imput per mettersi in moto. Bere solo un caffè al mattino o non fare la colazione, è un abitudine dannosa. L’ideale sarebbe consumare questo pasto entro 15 minuti dal momento del risveglio.

- Consumare alimenti che accelerano il metabolismo si consigliano noci, cioccolato amaro, cannella, aceto, cereali, zenzero, the verde, alga fucus, il caffè verde, il ginseng.

- Dormire 8 ore.

Dormire poco influisce negativamente sul metabolismo poiché fa aumentare la fame, facendo andare incontro a problemi gravi come obesità e diabete

- Dire no alla vita sedentaria

.

Per stimolare il metabolismo, si dovrebbe stare in piedi almeno per due ore, facendo anche delle lunghe passeggiate.,

- Seguire una dieta molto precisa, che include la riduzione di carboidrati e una maggiore assunzione di proteine e grassi. In questo modo, si stimola il metabolismo ad utilizzare come fonte energetica i grassi di riserva.

E' importante poi fare una colazione abbondante, così da non sentirsi privi di energia nel corso della giornata.

E’ consigliabile dividere la giornata in 5 pasti di cui 3 principali, Colazione, pranzo, cena più due spuntini.

In questo modo si placa la fame e non si arriva a pranzo o a cena con il desiderio di mangiare qualsiasi cosa ci si trova davanti.

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

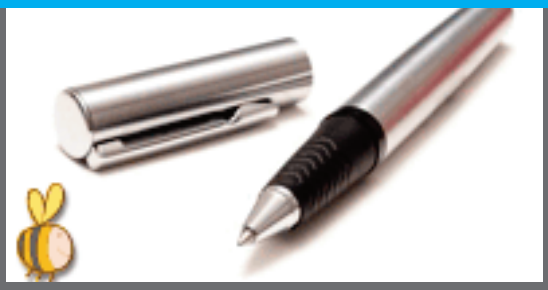
Numero Verde **800-822189**

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 2017

Puoi farlo con:
il Modello Cud 2015 (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: info@diabaino.org