

Buon 2017!

# Diabaino News

QUADRIMESTRALE DI INFORMAZIONE SCIENTIFICA E CULTURALE

ANNO XII

SETTEMBRE - DICEMBRE



## Caro amico ti... annuso!



### L'EDITORIALE

DOTTOR DOG, UN AMICO PER  
TUTTA LA FAMIGLIA p. 3

### PAROLA ALL'ESPERTO

INDICE E CARICO GLICEMICO,  
FACCIAMO CHIAREZZA p. 16

### ALIMENTAZIONE

BACCHE DI GOJI, UN FRUTTO  
PER LA DIETA DIABETICA p. 20

# Gnocchetti sardi alle melanzane

## Gnocchetti sardi alle melanzane

I gnocchetti sardi alle melanzane sono un primo piatto sano ed equilibrato, di facile preparazione e adatto anche ai vegetariani.

Le melanzane sono ricche di potassio, vitamina C, K e folati. Hanno il pregio di avere un basso apporto calorico a fronte di un elevato potere saziante.

### Ingredienti per 4 persone:

Gnocchetti sardi	g 400
Melanzana grossa	1
Cipolla tritata	1/2
Spicchi d'aglio (tritato)	2
Barattolo di pomodoro a cubetti	g 50
Spicchi d'aglio	1
Barattolo di pomodori a cubetti	1

Olio e.v. di oliv, sale e pepe q.b. ( a piacere alla fine aggiungere 100 gr di ricotta e un po' di origano)

### Preparazione:

In un tegame mettere un po' d'olio, la cipolla, l'aglio e fare rosolare. Aggiungere le melanzane tagliate a cubetti piccoli, mescolare e versare subito il pomodoro. Lasciare cuocere a fuoco lento per 1/2 ora e aggiustare di sale e pepe (oppure di peperoncino a piacere). Cuocere la pasta e unire la salsa. Servire il tutto ben caldo.

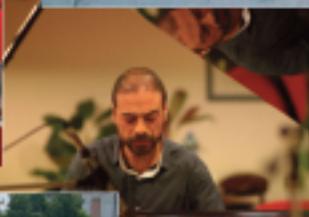
### Contenuto per una porzione:

Calorie	388,8
Carboidrati	g 59,5
Proteine	g 12,3
Lipidi	g 9,2

Ricetta tratta da: [www.diabete.net](http://www.diabete.net)

# Diapebook

il social space delle api Diabaino



Elena Li Pera





Last post



## Diabaino, partito il Progetto “Dottor Dog”, un cane d’allerta per amico

Un deciso passo in avanti per il progetto Dottor Dog, voluto fortemente dalle associazioni Diabaino Vip-vip dello Stretto e A.M.A.T.A. “Luna Nuova”, patrocinato dalla FAND, che punta all’addestramento di cani d’allerta diabete.

E per la prima volta a livello nazionale, si è svolta a Reggio Calabria presso la “Fattoria Didattica di A.M.A.T.A”, un incontro di gruppo per l’addestramento dei cani, tenuta da Simila Laiatici, presidente della K9 Colline Pisane ASD, associazione che si occupa di addestramento, sport, recupero comportamentale del cane e preparazione di cani da assistenza.

Il primo appuntamento ha avuto come punti cardine l’educazione del cane, l’esecuzione di semplici istruzioni basate soprattutto sul rapporto con l’animale, e i suggerimenti per iniziare a insegnare al cane a fiutare ciò che si desidera.

Un passaggio fondamentale questo perché è proprio grazie al fiuto che il cane “sentirà” le variazioni dei livelli glicemici delle persone con diabete per avvisarle prontamente in caso di pericolo. E infatti, sia padroni che cani hanno tenuto alta l’attenzione, prestandosi all’adde-

stramento con buoni risultati.

«Il cane da allerta diabete è tra i cani più difficili da addestrare perché lavora 24 ore al giorno - esordisce Simila Laiatici - ma i vantaggi per le persone con diabete sono enormi, per il supporto materiale che assicurano soprattutto in termini di qualità di vita. Risultati? Nulla è certo, il successo è determinato dall'addestramento che solo se fatto bene porta gli effetti sperati. Più in generale - aggiunge -, dalle verifiche effettuate in Italia e all'estero, il successo è garantito all'85.

Ma tutti i cani possono diventare cani d'allerta diabete o alcune razze sono più predisposte? Una domanda che in molti si sono posti e alla quale l'allevatrice risponde con chiarezza.

«Alcune razze nordiche, più primitive, non sono molto adatte perché più difficili da addestrare - spiega -. Altre, più abituate a lavorare con l'uomo, si prestano maggiormente a tale attività, come Labrador, Border Collie o cani da caccia. Ciò che però conta veramente - precisa - è il carattere: un cane pauroso o che presenta problemi caratteriali e comportamentali, il cane aggressivo, non fa al caso nostro».

Il percorso di addestramento è lungo e presenta step obbligati prima di giungere alla formazione completa del cane d'allerta diabete.

«Il primo passo è l'obbedienza di base dell'animale che deve essere eccellente - afferma Simila Laiatici -, perché il cane deve comportarsi adeguatamente in ogni situazione, in casa, fuori e nei locali pubblici. Per avere un cane attendibile, regolare, necessitano anche due anni. Con il gruppo di Reggio Calabria abbiamo mosso solo i primi passi».

Pasquale Zumbo





## **Consulenze Specialistiche:**

**Cardiologia**

**Chirurgia Generale con Ecografia**

**Diabetologia**

**Dietetica**

**Endocrinologia con Ecografia**

**Internista**

**Urologia**

**Visite Domiciliari**

## **Esami Strumentali:**

**ECG, Ecografie, Ecolordoppler,**

**Biothesiometria, Holter, Terapia**

**Alimentare, Screening Prevenzione**

**Complicanze.**

**L'Ambulatorio Sociale è presso la sede dell'Associazione Diabaino  
Vip Vip dello Stretto, Via Aschenez n. 44 Reggio Calabria**

### **PRENOTAZIONE TELEFONICA:**

**Telefona al numero 0965/21516 dal Lunedì al Venerdì ore 9,00/11,00**

**Per urgenze Cell. 3483294314—3286224127**

# La Diabaino sbarca in radio con il progetto "Dottor Dog"

Il 16 novembre 2016 la Diabaino ha dato il buongiorno alla città di Reggio Calabria via radio. Sì, perché la dott.ssa Maria Antonella Ferraro e la dott.ssa Gabriella Violi, fondatrice e presidente dell'associazione, sono state ospiti del programma "Cittadini per esempio" di Radio Antenna Febea.

Guidati da Federico Minniti e Letizia Cuzzola, le due rappresentanti della Diabaino hanno spiegato agli ascoltatori il progetto "Dottor Dog". «Il Dottor Dog è un supporto alle persone con diabete - ha esordito la Ferraro -, un aiuto che diventa anche un amico. Con l'associazione A.M.A.T.A. Luna Nuova abbiamo pensato di dare una nuova importanza ai cani che, grazie al loro olfatto sviluppatissimo, sono in grado di avvertire il padrone o i familiari in caso di ipo o iperglicemie. Per farlo devono essere addestrati.

E infatti - ha aggiunto -, il fine del progetto Dottor Dog è formare gli animali in questo senso. Penso in particolare quanto sarebbe utile la presenza di un cane d'allerta nelle scuole dove, in assenza di medicina scolastica, i genitori bambini con diabete devono essere sempre vigili e disponibili».

Durante il programma, non si è parlato solo del "Dottor Dog" ma anche di prevenzione e dell'attività sul territorio della Diabaino.

«Sono 17 gli anni di attività sociale dell'associazione, rivolta alle persone con diabete di ogni età e alle loro famiglie - ha spiegato la Violi -. Grazie al nostro Ambulatorio Sociale, ogni lunedì mattina facciamo lo screening gratuito alle persone con diabete per valutare il rischio di



complicanze. L'ambulatorio è aperto a tutti i cittadini e si avvale dell'aiuto di medici specialisti.

La prevenzione è fondamentale - aggiunge -, basta poco per vivere meglio. Controllare spesso la glicemia, fare una passeggiata, almeno 30' dopo i pasti, idratarsi e quindi bere almeno 1 litro e mezzo d'acqua al giorno sono piccoli ma importanti gesti dai quali iniziare per migliorare la nostra vita».

PZ.

## Info Diabaino

**SPORTELLO DEL DIABETE:** Diabaino Vip-Vip dello Stretto ONLUS FAND  
Lunedì 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. 883190. [www.diabaino.org](http://www.diabaino.org) - [info@diabaino.org](mailto: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: [valentinapariz@hotmail.it](mailto:valentinapariz@hotmail.it)

Responsabile Scientifico: Dott. Antonia Russo

Sede Sociale: Via Filippo Turati, Polistena (RC)

**Diabaino Vip FAND Aciri**

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

Presidente: Pasqualina Pisano cell. 3281569566

email: [pisano.pasqualina@libero.it](mailto:pisano.pasqualina@libero.it)

**Diabaino Vip FAND Belvedere Marittimo (CS)**

Sede Legale: Via F. Dini Palazzo Nasti

Presidente Antonio Monetta cell. 3479797792

email: [antoniomonetta48@gmail.it](mailto:antoniomonetta48@gmail.it)

**Hipponion Diab FAND Vibo Valentia**

Sede Legale: Contrada S. Bruno, Mellias.n.c. - Ioppolo (VV).

Presidente: Giuseppe Calogero, cell. 3389547523

email: [gcalogero@email.it](mailto:gcalogero@email.it)

**Coordinamento FAND Calabria**

Responsabile: Dott. Marella Ferraro

Via Aschenez, 44 - Reggio Calabria

Tel/Fax 0965/21516 - cell. 3342504917

email: [info@diabaino.org](mailto:info@diabaino.org)

**Santa Famiglia Diabaino Vip-Vip anche a Catanzaro**

Sede legale: via Benedetto Musolino, 46 - 89100 Frazione S. Maria (CZ)

Presidente: Valentina Caré - cell. 3383463686

email: [v.care@alice.it](mailto: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

**A** È ormai consolidato che, una buona parte dell'introito calorico della nostra alimentazione, deve essere garantito da un'adeguata e cospicua assunzione di carboidrati. Essi, infatti, sono alla base della Dieta Mediterranea; e in Italia, pane, pasta, pizza e altri prodotti farinacei possono essere considerati quasi un simbolo distintivo "territoriale".

Nonostante queste premesse è giusto sottolineare che negli ultimi anni l'abuso di carboidrati, specie nella forma "raffinata" è cresciuto in modo vertiginoso. Questo smisurato utilizzo della forma meno "grezza" può essere uno dei tanti co-fattori associabili all'incremento ponderale, e di conseguenza anche di eventuali disturbi dismetabolici.

I cibi raffinati sono tendenzialmente meno ricchi di nutrienti come vitamine e minerali, inoltre questi tendono ad avere un indice glicemico più elevato rispetto ai loro similari integrali.

Ma cos'è l'indice glicemico degli alimenti?

Per indice glicemico (I.G.) si intende la velocità con cui un alimento è in grado di innalzare la glicemia rispetto ad un alimento di riferimento (solitamente si utilizza il glucosio che ha un valore di 100).

L'I.G. quindi distingue in modo qualitativo gli alimenti e la loro influenza nell'innalzare più o meno rapidamente la glicemia. Possiamo suddividere gli alimenti in tre gruppi a seconda del loro indice glicemico.

(vedi l'immagine nella pagina successiva)



## Indice e carico glicemico, facciamo un po' di chiarezza

**IG ELEVATO**

300-70  
Cornflakes  
Pane bianco  
Patate  
Miele

**IG INTERMEDIO**

65-55  
Spaghetti  
Pesca  
Riso parboiled  
Arancia

**IG BASSO**

Inferiore a 55  
Fagioli  
Lenticchie  
Latte scremato  
Yogurt

anche della stessa "natura" possono avere I.G. differenti, gli spaghetti hanno un I.G. differente rispetto alla pasta corta;

- La maturazione dei frutti può incidere notevolmente sull'indice glicemico, una banana "acerba" ha un I.G. più basso rispetto ad una banana più "matura".

Tuttavia da un punto di vista dietetico, può essere un errore considerare un alimento solo in base all'I.G. senza che venga tenuta in considerazione la quantità di carboidrati che quello stesso alimento contiene. Quest'ultimo parametro prende il nome di carico glicemico, e viene rilevato con la seguente formula:

$\text{Carico Glicemico} = (\text{Indice glicemico} \times \text{quantità di carboidrati}) / 100$

Il carico glicemico è dunque un parametro che ci indica l'impatto che un pasto glucidico può avere sulla glicemia, in modo più fedele rispetto al solo I.G. in quanto esso tiene conto del quantitativo di carboidrati che l'alimento contiene moltiplicandolo per l'I.G.

Dunque se è in parte vero affermare che alcuni alimenti con I.G. elevato devono essere limitati nella dieta, è anche importante considerare che altri alimenti dall'indice glicemico elevato possono avere un'esigua quantità di carboidrati, e il loro impatto glicemico può essere notevolmente scarso.

Facciamo un esempio pratico: La zucca è un alimento che mediamente ha un I.G. pari a 75, ma il suo contenuto in carboidrati per 100 gr è pari solo a 6,5.

Utilizzando il calcolo per derivare il carico glicemico possiamo vedere che esso è pari a 4,87. Confrontandolo con un alimento con un I.G. medio (es. pane ai cereali) vediamo che quest'ultimo nonostante un I.G. di 45 possiede un carico glicemico di 19 per il maggior contenuto di carboidrati per 100 gr.

Questo esempio pratico non vuole

tuttavia discriminare a priori l'utilizzo di prodotti dall'alto tenore di carboidrati come pane, pasta o riso, i quali devono essere sempre presenti nella nostra dieta, prediligendo magari le forme meno raffinate, bensì, far luce sulle eccessive precauzioni che si prendono nei confronti degli alimenti marchiati come "da evitare" per via del loro I.G. potenzialmente elevato, e che alla fine possono avere un impatto lieve sulla glicemia.

Alcuni consigli:

- Il tempo di cottura incide anche sull'I.G., la pasta "al dente" ha un I.G. più basso rispetto alla pasta ben cotta;

- La temperatura al momento del consumo dell'alimento può influire sull'I.G. dell'alimento stesso: basti pensare che l'indice glicemico della patata cambia in base alla sua temperatura, se consumata calda;

- Accoppiare un alimento ricco in fibre (es. verdure) ad un alimento ad alto I.G. può attenuare la risposta glicemica, quindi ridurre la velocità di innalzamento della glicemia;

- Alcuni alimenti

La scelta più corretta deve essere rivolta a bilanciare tutte le fonti alimentari, valutando per quelle glucidiche sia indice che carico glicemico, rispettando inoltre, quando possibile, i gusti personali, la stagionalità, la territorialità dei prodotti e soprattutto le linee guida suggerite dal proprio medico curante o delle apposite figure preposte a stilare piani alimentari mirati.

**di Alessio Calabrò**  
**Dottore Magistrale in**  
**Scienze dello Sport**  
**Dietista**



# Che cosa si intende per Prediabete?



*A cura del dr. Luca Montesi, Responsabile dell'Ambulatorio di Diabetologia presso la SSD Malattie del Metabolismo e Dietetica Clinica dell'Ospedale S.Orsola Malpighi di Bologna.*

In molti casi, la diagnosi di diabete mellito di tipo 2 è preceduta da una fase cosiddetta di "pre-diabete" (anche se il termine non è correttissimo) del tutto asintomatica, caratterizzata da livelli di glucosio nel sangue lievemente superiori alla norma, ma non così elevati da determinare un diabete conclamato e da livelli superiori di insulina nel sangue

provocata da precoce insulino-resistenza. In tutto il mondo moltissime persone presentano anche per anni una condizione pre-diabetica senza esserne consapevoli. Durante questi anni, l'iperglicemia esercita effetti deleteri a livello dei tessuti bersaglio, così che alla diagnosi clinica sono spesso già presenti le complicanze della malattia. E' verosi-

mile, quindi, che una diagnosi tempestiva del diabete consenta di ridurre il rischio di complicanze.

Come si fa a sapere se si è in prediabete?

Il termine pre-diabete viene riservato a due condizioni di iniziale alterazione del metabolismo glucidico (metabolismo degli zuccheri) e pre-

cisamente:

**1. ALTERATA GLICEMIA A DIGIUNO:**

si configura per valori di glicemia tra 100-125 mg/dl e si evidenzia con il semplice prelievo di sangue a digiuno;

**2. RIDOTTA TOLLERANZA AL GLUCOSIO:**

si valuta tramite curva da carico di glucosio e si evidenzia in caso di glicemia a 120 minuti compresa tra 140-199 mg/dL.

A completezza di informazione, si parla di pre-diabete anche nel caso di riscontro di emoglobina glicata (Hb glicata) compresa tra 42-48 mmol/mol

Come si può intuire, le prime due condizioni segnalano rispettivamente un'alterazione della glicemia a digiuno e della risposta glicemica dopo stimolo (in questo caso, per l'esame si utilizza il glucosio) e pertanto possono comparire isolatamente o essere co-presenti.

La valutazione di queste iniziali alterazioni del metabolismo glucidico prevede pertanto il dosaggio periodico della glicemia plasmatica a digiuno e/o della Hb glicata e nei soggetti risultati positivi per 'pre-diabete' si completa con l'esecuzione della curva da carico di glucosio allo scopo di escludere la presenza di diabete fino ad allora miscono-

sciuto, in particolare in presenza di altri fattori di rischio di diabete (obesità, familiarità per diabete, etc)

Il pre-diabete porta sempre al diabete di tipo 2?

Il riscontro di una o di entrambe le condizioni sopraelencate, rappresenta un più elevato rischio di sviluppo futuro di diabete di tipo 2 ma il termine pre-diabete non andrebbe utilizzato per indicarle, dal momento che sembra implicitamente lasciare intendere che il passaggio al diabete tipo 2 sia obbligato; in realtà, si tratta di due condizioni che proprio a differenza del diabete conclamato, possono in taluni casi essere reversibili.

Perché è molto importante scoprire se si è a rischio per il diabete tipo 2?

È stato ampiamente dimostrato che se si iniziano a controllare i valori di iperglicemia sin dalla fase iniziale di pre-diabete, si può ritardare o addirittura prevenire l'insorgenza del diabete mellito di tipo 2. Inoltre, nella fase di pre-diabete si possono già prevenire le possibili complicanze del diabete, che sono il vero problema di questa malattia. I danni a lungo termine, soprattutto al cuore e al sistema circolatorio, si avviano già in questa fase, in modo

subdolo e silenzioso.

Di sicuro, vale la pena di farlo per mantenere la propria salute il più a lungo possibile, non credete?

Che cosa occorre fare in caso di scoperta di "pre-diabete"?

Occorre in tal caso agire sulla causa che determina il rialzo dei valori glicemici (e che è la stessa che porta al diabete di tipo 2) e che è rappresentata nella maggior parte dei casi dall'eccesso di peso. La terapia del pre-diabete consiste nel modificare lo stile di vita tramite un'alimentazione corretta e bilanciata, sempre associata a un'attività fisica regolare, volte al calo ponderale. Utile in tal senso consultare un dietologo o un nutrizionista qualificati. È utile controllare regolarmente il peso corporeo e i valori della pressione arteriosa. Sono consigli che valgono per tutti, per garantirsi una buona qualità di vita. Il vostro medico vi fornirà tutte le raccomandazioni adeguate e personalizzate alle vostre specifiche necessità. Perché siano efficaci, è importante seguirle in modo scrupoloso. È in gioco la salute futura di ciascuno.

(tratto da: Diabete.com)

Provalo, usalo, amalo.



**Accu-Chek Mobile: misuratore di glicemia pratico perché tutto-In-uno e senza strisce.**

- **Senza strisce:** 50 test su nastro a scorrimento automatico.
- **Pratico:** nessuna striscia o lancetta da maneggiare e da smaltire dopo l'uso.
- **Tutto-In-uno:** pungidito integrato con tecnologia per ridurre il dolore.

Scopri di più su [www.accu-chek.it/mobile](http://www.accu-chek.it/mobile)

**Prova Accu-Chek Mobile. Chiedi al tuo medico.**

Numero Verde  
800-822189

Numero Verde per avere assistenza tecnica sul funzionamento dei prodotti della linea Accu-Chek e per richiedere la sostituzione gratuita degli strumenti in garanzia.

Le misurazioni di glicemia vanno eseguite nell'ambito del controllo medico.  
Accu-Chek Mobile e Accu-Chek FastClick sono dispositivi medici e medico-diagnostici in vitro CE 0088.  
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.  
Autoregolazione Ministero della Sanità 11/04/2010.

**ACCU-CHEK®**

# Goji, un frutto utile nella dieta della persona con diabete

a cura del Dott. Fabrizio Cantarella, tecnologo ed educatore alimentare

Il *Lycium barbarum*, solanacea arbustiva di origine asiatica e comunemente detta GOJI, da qualche anno viene coltivata anche in Italia ed in particolare nel sud Italia, dalla filiera multiregionale del GOJI ITALIANO grazie alla Rete di Imprese "LYKION". Le Bacche di Goji le conosciamo da tempo sottoforma di bacche essiccate, consumate in Italia ed in Europa ed acquistate sia nei supermercati che in farmacia: in ogni caso, quelle essiccate, purtroppo sono solo di origine cinese e in quanto tali stabilizzate con solfiti ed altri conservanti nocivi, i quali di fatto, annullano il grande potere nutraceutico del Goji.

Il Goji Italiano, prodotto al caldo sole delle regioni meridionali, è esclusivamente biologico e viene proposto fresco in vaschetta da luglio a ottobre (Conad, negozi biologici, portali specializzati come Fruttaweb.com) ma anche in inverno sottoforma di confetture nutraceutiche ed altri prodotti (come il Pangoji, il

panettone al Goji Italiano) per garantire la fornitura di antiossidanti ed elementi nutraceutici tutto l'anno a coloro che vogliono seguire un'alimentazione corretta, equilibrata e soprattutto che faccia bene alla salute ed abbia addirittura una funzione curativa. Il Goji infatti è un super fruit rientrando nella categoria dei red fruits ma soprattutto è un functional food. E tutti i cibi o le pietanze che contengono il Goji Italiano diventano cibi nutraceutici e functional foods. Gli chef regionali, propongono infatti numerose ricette a base di Bacche biologiche di Goji Italiano, a dimostrazione della grande versatilità in cucina e in pasticceria di questo prodotto unico, gustoso e finalmente "made in Italy".

Il successo della "bacca della felicità", della "bacca della fertilità", della "bacca della longevità e della salute" o "diamante rosso" è dovuta alle sue grandi proprietà nutraceutiche grazie alla grande quantità di antiossidanti che

agiscono contro i nefasti "radicali liberi" (il Ministero della salute italiano l'ha inserita nel 2012 nell'elenco ufficiale della piante antiossidanti), alla incredibile presenza di polifenoli vari, vitamine, oligoelementi, sostanze varie come l'acido ellagico e polisaccaridi specifici (i quattro PSLB – Polisaccaridi del *L. barbarum* sono utilizzabili dai diabetici), che le rendono un vero e proprio super fruit e un apprezzatissimo functional food. Gli studi clinici e molte ricerche sia cliniche che di laboratorio, sia di università orientali che occidentali (canadesi in primis) hanno dimostrato che fanno bene alla vista, all'apparato respiratorio, all'apparato digerente, all'apparato riproduttivo, all'epidermide ed alla massa muscolare; inoltre regolano la circolazione arteriosa e prevengono le malattie cardiovascolari, riducono il colesterolo cattivo, hanno effetto antinfiammatorio ed energizzante, anticoagulante e vasodilatatore, spezzano

l'appetito, migliorano la concentrazione, migliorano le difese immunitarie fino ad essere considerate antitumorali e presentano un mix di aminoacidi e altre molecole naturali "bioattive" atte a combattere o prevenire anche la cosiddetta "sindrome metabolica". Ma le bacche di Goji hanno anche effetto "viagra" naturale, effetto anti-age, effetto "benessere", diminuiscono gli effetti del fumo, agiscono contro le allergie, contro i reumatismi, l'artrite e l'obesità, proteggono i bambini

dalle malattie in quanto conferiscono al loro organismo la capacità "adattogena" alle condizioni avverse. Ma non solo le bacche posseggono caratteristiche salutistiche, quanto anche le foglie, i germogli e i fiori, i rami, la corteccia, le radici del Lycium del quale si conoscono almeno 16 specie. Dunque, una sorta di panacea vegetale, a conferma delle leggendarie proprietà del Goji che vengono utilizzate da secoli in Oriente

e tramandate dalla tradizione orale dei longevi monaci tibetani. Le Bacche di Goji dunque costituiscono un alimento completo, curativo e quasi miracoloso oltre a essere dolci e gustose. E le recenti ricerche effettuate dalle università italiane dimostrano che il Goji Italiano non ha nulla da invidiare al Goji ci-

non si raggiungono le 1.500 unità.

Il Gruppo di Ricerca sulla Capacità Antiossidante del Dipartimento di Scienze Biomolecolari dell'Università degli Studi di Urbino 'Carlo Bo', ha svolto e continua a svolgere alcune ricerche per conto della Rete di Imprese



"Lykion" in merito alle bacche fresche e bio di GOJI ITALIANO e loro derivati.

Il test O R A C sulle bacche di Goji Italiano ha consentito di definire una quan-

tità in unità ORAC superiore a 3.100  $\mu\text{molTE}/100\text{g}$  per le bacche fresche e superiore a 20.000  $\mu\text{molTE}/100\text{g}$  per le stesse bacche essiccate. Tali dati confermano gli studi finora già conosciuti e diffusi e si riferiscono agli antiossidanti cosiddetti liberi ovvero maggiormente biodisponibili. Anche il picciolo della bacca è stato analizzato, in quanto edibile, e presenta anch'esso valori interessanti che ci spingono a consigliarne l'utilizzo

nese anche in termini di capacità antiossidante. Gli scienziati dell'alimentazione sostengono che l'organismo umano deve assumere alimenti che conferiscano almeno 3.000-5.000 unità ORAC giornaliera. Da qui discende l'abitudine di affermare che sono sufficienti 30 g di bacche di Goji essiccate per coprire le necessità in antiossidanti. Si pensi, ad esempio, che con 5 porzioni standard di frutta e verdura

tità in unità ORAC superiore a 3.100  $\mu\text{molTE}/100\text{g}$  per le bacche fresche e superiore a 20.000  $\mu\text{molTE}/100\text{g}$  per le stesse bacche essiccate. Tali dati confermano gli studi finora già conosciuti e diffusi e si riferiscono agli antiossidanti cosiddetti liberi ovvero maggiormente biodisponibili. Anche il picciolo della bacca è stato analizzato, in quanto edibile, e presenta anch'esso valori interessanti che ci spingono a consigliarne l'utilizzo

ad esempio nell'insalata. Il picciolo presenta quasi le stesse unità ORAC della bacca se considerato fresco e supera le 14.000  $\mu\text{molTE}/100\text{g}$  quando essiccato.

Ulteriori ricerche ed analisi in merito ai polifenoli antiossidanti "legati" alla fibra vegetale e resi liberi dalla flora intestinale, hanno determinato in realtà valori ORAC ancora più elevati (in media 5.000  $\mu\text{molTE}/100\text{g}$  per le bacche fresche) e rendono l'alimento ancora più efficace contro lo stress ossidativo delle cellule.

Per cui possiamo affermare che il GOJI ITALIANO non ha nulla di meno rispetto al Goji cinese in termini di capacità antiossidante, a dispetto di quanto affermano i fautori dell'importazione delle bacche disidratate tibetane o himalayane, sostenendo improbabili teorie sulla "purezza dell'aria e la ricchezza dei terreni"

Nello specifico l'analisi di altri prodotti a base di GOJI ITALIANO hanno confermato la grande utilità degli stessi nella dieta quotidiana.

Considerando pertanto tutti gli antiossidanti ovvero quelli subito biodisponibili e quelli "legati" che verranno liberati durante la digestione, si hanno i seguenti valori di unità ORAC in  $\mu\text{molTE}/100\text{g}$ :

- Confettura di Bacche fresche e bio di GOJI ITA-

LIANO: 9.000

- Confettura di Bacche fresche e bio di GOJI ITALIANO e Zucca gialla bio: 6.700

- Confettura di Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP e Bacche fresche e bio di GOJI ITALIANO: 6.300

- "Intrigo rosso": conserva sott'olio di Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP e Bacche fresche e bio di GOJI ITALIANO: 1.630

- Marmellata extra biologica di bergamotto con bacche fresche di Goji bio: 9.240

In sintesi, con adeguate porzioni giornaliere di bacche fresche e/o di confetture o conserve al GOJI ITALIANO ricche di antiossidanti, si ottiene la dose minima necessaria in ORAC (3.000-5.000 unità ORAC).

E non solo. Quando l'alimentazione giornaliera prevede la carne, accade che nel plasma del sangue la quantità di antiossidanti si annulli o vada "in negativo". L'abitudine di accompagnare le carni a contorni costituiti da verdure, contribuisce a ristabilire di poco il livello di unità ORAC. Accompagnare invece l'assunzione di carni alla confettura di Goji Italiano o alla conserva sott'olio di cipolla e Goji Italiano significa recuperare immediatamente i livelli di antiossidanti e determinarne un valore più che positivo.

L'abbinamento delle confetture al Goji Italiano con i formaggi invece, contribuisce a tenere sotto controllo il livello di colesterolo nel sangue che viene apportato dai latticini. L'abbinamento o l'inserimento nei dolci o nei prodotti da forno, nei condimenti, nella pasta, inoltre regola il livello glicemico del sangue e la pressione arteriosa oltre ad apportare vitamine, proteine e aminoacidi importanti, minerali e oligoelementi essenziali per una dieta giornaliera equilibrata, energizzante e salutare

E per finire, le quantità di polifenoli presenti nel Goji, oltre all'effetto antiossidante, determinano benefici al metabolismo cellulare e dell'organismo in genere; si considerino poi le elevate quantità di nutrienti ed oligoelementi (ipocalorici) di gran lunga superiori a quelli di altri alimenti, a parità di peso.

**Per informazioni:**

**GOJI ITALIANO – Rete di imprese "LYKION"**

**Via Nazionale, 668 – 89018**

**Villa San Giovanni (RC)**

**Tel. 0965/794323 (Dal Lun al Ven dalle 9,30 alle 12,30)**

**E-mail:**

**info@gojiitaliano.com**

**FB, G+, You Tube: GOJI Italiano**

ACCU-CHEK® FastClix

Roche

# Delicato.

**NUOVO**  
compatto  
maneggevole



## 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 Clxmotion e 11 differenti profondità di puntura.



Il cilindro può essere  
gettato nei rifiuti domestici

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.

Accu-Chek FastClix è un dispositivo medico CE 0080.  
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.  
Autodichiarazione Ministeriale ottenuta il 28/11/2016.

**ACCU-CHEK®**



# Aiutaci ad aiutare



**RICORDATI DI TE!**

**Basta  
un piccolo  
gesto**

## **DEVOLVI IL 5 per mille NELLA DICHIARAZIONE DEI REDDITI 2016**

Puoi farlo con:

il Modello Cud 2015 (consegnato dal datore di lavoro)

Modello 730/ 1-bis redditi 2017

Modello Unico 2017

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

# Dottor Dog, un amico fedele per tutta la famiglia



**C**ari amici, questa volta vorrei raccontarvi di quando e come nasce il progetto "Dottor Dog". Iniziai ad ipotizzare l'uso del cane come un aiuto per le persone con diabete circa 10 anni fa. Ne parlavo spesso, ricevevo apprezzamenti e consensi ma non input che mi incoraggiassero a proseguire su questa strada o ad approfondire l'argomento. Al tempo, infatti, non ne sapevo molto. Partivo dall'idea che il cane, come anche il gatto, può contrarre il diabete e che quindi, in virtù di questo, avrebbe potuto "annusare" la glicemia umana. Un po' come accade alle persone con diabete, capaci di intuire coloro che soffrono di tale patologia. Una questione di sensibilità.

Pensai e ripensai alla cosa ma alla fine mi vidi costretta a riporre il sogno nel cassetto. Questo fin quando una bimba "Diabaino" che da poco tempo possedeva un cane, fu svegliata e la famiglia allertata dall'animale. Trovando la cosa alquanto strana, i genitori pensarono ci fosse qualche problema e infatti, misurando la glicemia, riscontrarono un valore notturno molto basso.

Appena venni a conoscenza del fatto, pensai che se un cane non addestrato era riuscito a percepire uno sbalzo glicemico, cosa avrebbe potuto fare un cane addestrato al compito? Un po' come accade con i cani per i non vedenti, i cani antidroga, i cani di salvataggio. Mi convinsi che il cane sarebbe stato in grado di aiutare le persone con diabete grazie al loro olfatto particolarmente sviluppato. Il fatto che un cane d'allerta diabete stia in casa, in empatia con il padrone, facilita questo tipo di intervento-aiuto.

E infatti è proprio così. Imparando l'odore della saliva del padrone, il cane d'allerta può riconoscere per tempo una ipo o iperglicemia e dare l'allarme o al proprio padrone o,

nel caso di un bambino, alla famiglia.

Con il nostro progetto "Dottor Dog" abbiamo proprio questo obiettivo, ovvero formare i cani per trasformarli in animali d'allerta diabete.

Un qualcosa di davvero importante se pensiamo alla scuola dell'infanzia o all'elementare che spesso vanno in difficoltà in presenza di bambini con diabete, data l'assenza di medicina scolastica. Abbiamo pensato che, come accade per i non vedenti, sia possibile far entrare un cane addestrato per bambini con diabete. Ecco perché abbiamo pensato al nome "Dottor Dog", parte integrante dell'equipe diabetologica.

Quindi, grazie all'aiuto del veterinario Dr. Antonino Santisi, di Annalisa Panella presidente dell'associazione A.M.A.T.A. "Luna Nuova", dell'addestratrice Simila Laiatici, abbiamo iniziato il percorso di formazione con cinque cuccioli.

Speriamo che questa favola che stiamo scrivendo, una pagina dopo l'altra, diventi una solida realtà. Io credo fermamente nel supporto del cane, soprattutto nel caso di persone anziane, per le quali diventa una lieta compagnia, e dei bambini, con i quali gioca aiutandoli a crescere. Perché desideriamo che il nostro "Dottor Dog", oltre che parte integrante dell'equipe, diventi parte integrante della famiglia.

Credo che il progetto rappresenti un modo fattivo di creare percorsi virtuosi, in grado di aiutare non solo il paziente ma la famiglia tutta.

Nulla è impossibile se si crede in quel che si fa. L'importante è essere tenaci. Sempre.

# Sommario



## L'EDITORIALE

3/ *DOTTOR DOG, UN AMICO FEDELE PER TUTTA LA FAMIGLIA*

## PREVENZIONE

5/ *DIABETE, ECCO COME RICONOSCERLO IN TEMPO*

18/ *COS'È IL PREDIABETE?*

## PAROLA ALL'ESPERTO

6/ *NUOVE TERAPIE PER IL DIABETE MELLITO DI TIPO 2*

16/ *INDICE E CARICO GLICEMICO, FACCIAMO CHIAREZZA*

## STILI DI VITA

8/ *FILOSOFIA & DIABETE*

## L'UNIVERSO DELLE STAR

9/ *FREDERICK BANTING, PREMIO NOBEL PER L'INSULINA*

## LE RICETTE DI MARELLA

10/ *GNOCCHETTI SARDI ALLE MELANZANE*

## DIABEBOOK

12/ *DIABAINO, PARTITO IL PROGETTO "DOTTOR DOG"*

## DIABAINO ON AIR

16/ *DIABAINO IN RADIO CON IL PROGETTO "DOTTOR DOG"*

## ALIMENTAZIONE

20/ *IL GOJI E LA DIETA DEL DIABETE*

*La redazione di Diabaino News  
augura a tutti voi un felice 2017!*



## 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 Minolfi

Redazione: Mariantonella Ferraro, Alessio Rosato, Gabriella Violi,  
Pasquale Zumbo

Hanno collaborato a questo numero: Alessio Calabrò,  
Cristina Campolo, Federico Cantarella, Carmelo Ferraro.

Progetto grafico: Pasquale Zumbo

Stampa: Creative Artworks - Arghillà, Reggio Calabria

# Diabete, ecco come riconoscerlo in tempo

Riconoscerlo presto per poter intervenire scongiurando danni peggiori. O, meglio, capire ancor prima che si manifesti che il rischio è molto alto e quindi modificare le proprie abitudini e fare controlli più frequenti, così da evitare che compaia. Oggi l'obiettivo della lotta al diabete è anche questo, per combattere una malattia che colpisce oltre quattro milioni di persone (di questi circa un milione non sa ancora di essere malato).

Lo confermano gli studi della Società Italiana di Diabetologia, appena presentati a Monaco durante il congresso dell'European Association for the Study of Diabetes.

«Il diabete, una volta arrivato, non torna indietro — spiega Giorgio Sesti, presidente SID —. Chi è ad alto rischio può sviluppare la malattia in 3-5 anni; poi, quando la glicemia è stabilmente elevata l'effetto domino delle conseguenze negative è già stato avviato: organi e tessuti sono già in sofferenza. L'ideale è intercettare i pazienti prima che si ammalino e per farlo si stanno cercando parametri sempre più sofisticati, che indichino con molto anticipo e con precisione il grado di pericolo di ciascuno».

## I parametri per capire chi è a rischio

È il caso della betatrofina, un ormone epatico che potenzia l'attività dell'insulina nei tessuti periferici e, stando a quanto scoperto in un recente

studio italiano, è un perfetto indicatore della salute del pancreas. Quando i livelli di questo ormone



sono normali è praticamente certo che la ghiandola pancreatica è in grado di produrre insulina a sufficienza, se calano c'è invece una sofferenza che potrebbe trasformarsi in diabete. «La betatrofina sembra anche capace di stimolare la formazione di nuove beta-cellule, quelle che producono insulina e quindi, oltre che come biomarcatore per la diagnosi precoce, potrebbe rivelarsi una futura terapia», aggiunge Roberto Lupi del Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale dell'università di Pisa, che con i suoi studi ha scoperto la correlazione fra l'ormone e la funzionalità pancreatica. Il dosaggio della betatrofina non è l'unico parametro utile per capire se siamo a rischio: nel laboratorio di genomica del diabete dell'Università Federico II di Napoli si sono scoperti "interruttori genetici" nelle cellule del grasso sottocutaneo che renderebbero i familiari dei diabetici più o meno a rischio di ammalarsi.

Chi ha un genitore o un parente stretto malato ha infatti una predisposizione al diabete, che però non è determinante, come chiarisce l'autore della ricerca, Luca Parrillo: «Dieta, esercizio fisico, fumo e altri fattori ambientali agiscono su fattori che possono accendere o spegnere i geni, aumentando o riducendo il rischio di malattia in chi è suscettibile. Il grasso sottocutaneo di chi è ad alto rischio per familiarità non immagazzina a dovere l'energia e favorisce l'accumulo di adipe sugli organi interni, facilitando così alterazioni del metabolismo del glucosio e quindi la comparsa di diabete. Tutto ciò sembra dipendere da "interruttori" che abbiamo individuato nelle cellule adipose e che potrebbero diventare marcatori specifici da valutare in chi una predisposizione genetica al diabete».

(tratto da: "Corriere della Sera")



dr.ssa Specialista in Endocrinologia

## Nuove terapie per il diabete mellito di tipo 2

La terapia del diabete di tipo 2 è entrata in una nuova fase grazie a nuove e recenti scoperte. Se i pilastri fondamentali, la dieta ed il movimento, rimangono e rimarranno pur sempre le basi insostituibili ed irrinunciabili della cura del diabete di tipo 2, la vecchia terapia farmacologica, quella con l'impiego delle sulfaniluree e delle biguanidi (metformina), e più recentemente dei glitazoni, è stata affiancata da nuove classi di farmaci (incretine, inibitori della SGLT-2 o glifozine), che implicano nuovi concetti fisiopatologici. Fermo restando che il diabete di tipo 2 è comunque una malattia progressiva e che l'esaurimento della funzionalità delle beta-cellule è più o meno inevitabile con un declino progressivo della produzione d'insulina, e che pertanto una terapia insulinica di sostituzione dovrà pur sempre entrare in linea di conto, oggi il cammino verso questa scadenza si è allungato grazie all'impiego dei nuovi farmaci. La scelta del farmaco da utilizzare per la terapia del diabete infatti, oltre all'efficacia e alla sicurezza, deve anche tenere conto della "durability", un termine inglese difficilmente traducibile che indica la durata dell'efficacia terapeutica nel tempo che è direttamente correlata al mantenimento delle cellule beta-pancreatiche che producono insulina.

Le nuove classi di farmaci rispettano la richiesta di una maggiore durabilità: a differenza delle vecchie sulfaniluree infatti, che hanno un

meccanismo diretto sulla secrezione di insulina e che per tale motivo ne vanno ad intaccare la riserva pancreatica, queste hanno meccanismi molto più complessi, capaci inoltre di agire solamente in caso di iperglicemia pertanto molto più sicure.

I farmaci incretino-mimetici ad esempio mimano l'azione del GLP-1 che viene prodotto dalle cellule dell'intestino in risposta ad un pasto. L'effetto che producono è di aumentare la secrezione di insulina glucosio-dipendente, abbassare la concentrazione di glucagone (ormone iperglicemizzante) e rallentare lo svuotamento gastrico, con effetto positivo anche sul calo ponderale.

L'azione incretinica può essere ottenuta o iniettando l'ormone analogo al GLP1 (es liraglutide, exenatide ecc.), oppure inibendo l'azione dell'enzima DPP4 che degrada il GLP1 (gliptine).

Un'altro meccanismo con cui agiscono i nuovi farmaci è quello di inibire il riassorbimento re-

nale di glucosio e di abbassare la soglia (che di norma è intorno ai 180mg/dl) oltrepassata la quale il rene perde glucosio con le urine (glifozine). Tutto ciò si traduce in una perdita di calorie provenienti dagli zuccheri, e perciò un importante miglioramento dei profili glicemici oltre ad un calo ponderale.

Quello che dobbiamo pertanto pretendere da chi ci ha in cura, è che scelga per noi la migliore terapia, che oggi si avvale dell'aiuto di farmaci molto più intelligenti, anche se non abbastanza da farci rinunciare a mangiare bene e a muoverci di più!





# Filosofia & Diabete

Incontro, incontrare, incontrarsi, incontrista, cercare un accordo, riunione, convegno, gara, competizione, scontro, circostanza, occasione, caso, aiutare, incontro... Questo saliscendi sul significato della parola incontro è il cardine della Diabaino, che con il suo applicare tutto il significato della parola in epigrafe allevia le pene, i fastidi del compagno di vita di ogni associato, ossia il diabete... L'incontro nella paidéia di ogni persona è fondamentale, purché il rapporto di vicinanza non si riduca a un rapporto di sudditanza, perché se così fosse uno dei due incontristi rischierebbe di essere predisposto sicuramente a deliri di onnipotenza! Il lettore provi ad immaginare Mariantonella o Gabriella che riducono l'incontro a quanto detto su! Il solo pensiero fa tremare i polsi, fa venire la pelle d'oca! Loro fanno valere in minima parte la loro autorità ma poi all'associato viene concesso il libero arbitrio e nel bene e nel male la storia della nostra associazione dopo sedici anni ne è piena di esempi! È verità l'incontro se applicato alla propria vita secondo i canoni intrinseci possono fare la fortuna di una persona, basta la disponibilità all'incontro, disponibilità che è il piede di porco atto a scardinare le varie porte che nella

## La vita è arte dell'incontro, un incontro che in Diabaino è filosoficamente pienezza

vita incontriamo. L'incontrarsi è inteso non quello con i potenti, ma quelli con i silenziosi che vivono in punta di piedi e che possono dare di più di qualsiasi altra persona. Chi scrive ricorda che, appena più che ventenne, incontrò un tale Rocco, con il doppio degli anni dello scrivente, sposato, sei figli, impiegato, ma con una grande peculiarità, quella di oliare sempre il suo intelletto studiando e leggendo, ottenendo una laurea in filosofia che non gli servì per lo scatto, ma che fu epica in quanto ricopriva diversi incarichi: marito, padre, figlio, fratello, maestro e professore per diletto! In più, al tempo era ipovedente ma ciò non gli impedì di disputare delle partite a calcio o fare gite ammirando la natura...

Oggi, nonostante la cecità sopraggiunta, studia e legge grazie agli audio libri. L'inizio delle nostre discussioni fu incentrata su Rousseau e in seguito fu sempre un crescendo, tanto da far nascere nello

scrivente il desiderio di imitarlo almeno per la parte intellettuale. Da quell'incontro ve ne sono stati altri che hanno aiutato ad una crescita culturale e sociale, da Nico che ha partecipato alla ricostruzione del Kuwait dopo la guerra del golfo, alla filosofa e maestra di vita Grazia Pia, a Enzo genio della matematica e fisica, a Nicola coautore di un dizionario d'inglese, ad Annamaria che portò lo scrivente a fare domande che non fossero solo di pallacanestro, Santi che insegnò a saper pensare e a Renato che insegnò a non farsi calpestare... ( si chiede venia per gli innumerevoli altri incontri non citati)...

Riecheggia nelle orecchie la voce di Sandro Romano: "tu non vali una lira ma la tua fortuna è che hai tutti i tuoi amici scienziati" con la moglie Annamaria compiaciuta e certa che Sandro non si sbagliava. Questi incontri che la vita ha snocciolato nel tempo come un rosario sono state le chiavi per accedere a "quell'amore per il sapere" che non è altro che l'etimologia della parola filosofia. Al solito si potrà obiettare: che c'entra tutto questo con il diabete? Bene, ripercorriamo il saliscendi d'apertura: l'uomo incontra il diabete, ed è come trovarsi davanti a un plotone d'esecuzione, ci si scontra sulle varie ipo-

tesi da seguire, ma una circostanza ci pone al cospetto della Diabaino, nasce la competizione con il diabete, la voglia di vivere ci fa diventare incontristi, il porre i vari rimedi fa sì che incontriamo di nuovo la vita! "La vita è l'arte dell'incontro..." ripeteva Vinicius De Moraes, tanto da essere l'incipit della Diabaino! Si crea attraverso l'incontro un amore, l'uomo diabetico non tradisce l'amore di chi lo aiuta ad affrontare il diabete in modo aperto, e al contempo è predisposto a creare nuovi incontri, come una catena di San Antonio. Perché in definitiva la lotta al diabete è incontro, è filosofia, è cultura. Dopo aver arzigogolato un po' ora cerchiamo di mettere qualche mattone atto a sostenere quanto scritto.

Francis Bacon o meglio Bacone (1561-1626) affermava "sapere è potere". Spesso, per convenienza o non, oggi in molti abbiamo eliso la

prima parte della frase, lasciando la sola parola "potere"!

Perché per convenienza o meno? "Meno il popolo sa e meglio si sta". Utopisticamente parlando non si suole minimamente pensare che tutto il mondo che ci circonda sia ignorante! Forse è stata cancellata in molti vocabolari la parola Etica!

A proposito di Etica, Socrate e Pitagora sono stati due uomini tutti d'un pezzo, sono morti per rispettare i loro principi etici, non hanno scritto nulla, sono stati due agrafici. Esistono due tipi di agrafia quella esoterica o dogmatica e quella divulgativa. Pitagora non aveva intenzione di divulgare le sue conoscenze, erano segretissime, Socrate invece si confrontava con l'altro ma considerava che il dialogo orale fosse insostituibile! Da qui la quasi certezza che viviamo in una società globale ma che di globale ha poco ed è molto agrafica, esoterica e dog-

matica. Fortunatamente per circostanze della vita c'è una piccola parte che è divulgativa e nel nostro mondo fatto di glicemia, aghi, insulina, microinfusori c'è qualcuno che è divulgativo come la Diabaino o uno dei suoi soci, come Biagio Costa, che diventano incontristi, convegnisti e ci aiutano nella gara contro il diabete!

Infine torniamo a recitare la litania iniziale: Incontro, incontrare, incontrarsi, incontrista, cercare un accordo, riunione, convegno, gara, competizione, scontro, circostanza, occasione, caso, aiutare, incontro...

La dedica di questo scritto è per Pina che fu moglie di Rocco. "Dietro ogni uomo di successo c'è sempre una grande donna" e Rocco per chi scrive è stato ed è un uomo di successo, sebbene viva in punta di piedi e sempre disponibile all'incontro!



# Frederick Banting, premio Nobel per l'insulina

notizie e immagini tratte da: [www.iltuodiabete.it/](http://www.iltuodiabete.it/)



Frederick Banting (Alliston, 14 novembre 1891 – Terranova, 21 febbraio 1941) è stato il primo scienziato ad aver sviluppato un trattamento insulinico per gli umani. Per questo vinse il Premio Nobel, con il merito di avere raggiunto una delle più grandi scoperte mediche del 20esimo secolo.

Insieme a Charles Best, Banting scelse di rendere l'insulina disponibile gratuitamente per i pazienti diabetici, introducendo la terapia insulinica e diffondendo gli effetti di questo ormone.

## La scoperta dell'insulina

Quando si iscrisse all'University of Toronto, Banting inizialmente si dedicò agli studi teologici, cambiando poco tempo dopo con Medicina.

Dopo essere stato ferito e premiato per eroismo con la Croce Militare durante La Prima Guerra Mondiale, Banting iniziò ad interessarsi al diabete.

Studiando le ricerche disponibili al tempo, scoprì che un ormone chiamato insulina controllava il metabolismo dello zucchero. Le domande che gli scattarono furono consequenziali: quali meccanismi favorivano l'innalzamento dei livelli di zucchero nel sangue e nelle urine quando l'insulina scarseggiava? Che ruolo aveva il fegato, produttore di insulina? Come si poteva isolare questo ormone?

Gli esperimenti condotti in precedenza da altri ricercatori erano tutti falliti. Sembrava impossibile usufruire degli estratti pancreatici disponibili. Ma le cose sarebbero cambiate presto.

Infatti le ricerche all'University of Toronto permisero a Banting di creare un estratto pancreatico diverso che, dopo settimane di sperimentazioni, risultò vincente: l'insulina venne prelevata per la prima volta dalle "isole del pancreas", fondamentali oggi anche per capire il tipo di diabete che si è sviluppato.

In un primo momento l'insulina fu testata sui cani, regolando i loro livelli di glucosio. Più tardi, nel 1922, fu testato su Leonard Thompson, primo essere umano a ricevere un trattamento insulinico. La prima dose non andò a buon fine perché contaminata, ma un secondo tentativo, a dose purificata dal ricercatore James B. Collip, diede i risultati tanto sperati.

Successivamente Banting isolò meglio l'insulina con l'aiuto di John MacLeod, direttore del laboratorio dove avvenne questo processo. I due vinsero il Premio Nobel in Fisiologia e Medicina nel 1923 e condivisero la somma guadagnata con tutti i membri del team, che non ricevette riconoscimenti ufficiali dal Comitato per il Nobel.

Banting in seguito studiò i problemi legati alla silicosi e al cancro, per poi servire i British and North American services durante la Seconda Guerra Mondiale. Nel 1941, perse la vita in un incidente aereo durante una missione.