

# Diabaino News

QUADRIMESTRALE DI INFORMAZIONE SCIENTIFICA E CULTURALE

ANNO XII

MAGGIO - AGOSTO

## Pesci d'acqua... dolce

Quadrino, il regolamento libero - Poste Italiane - Poste Italiane s.p.a. - Autorizzazione A.C. n. 113/2005 via Italia dal 29/10/2005



**L'EDITORIALE**  
NUOTO, PERFETTA  
METAFORA DI VITA

p. 6

**NUOVE FRONTIERE**  
PRIMO TRAPIANO EUROPEO DI  
CELLULE PANCREAS

p. 5

**RICERCA & SALUTE**  
ARRIVA L'INSULINA IN PILLOLE,  
ADDIO ALLE SIRINGHE?

p. 19

ACCU-CHEK® Mobile

Roche

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.**

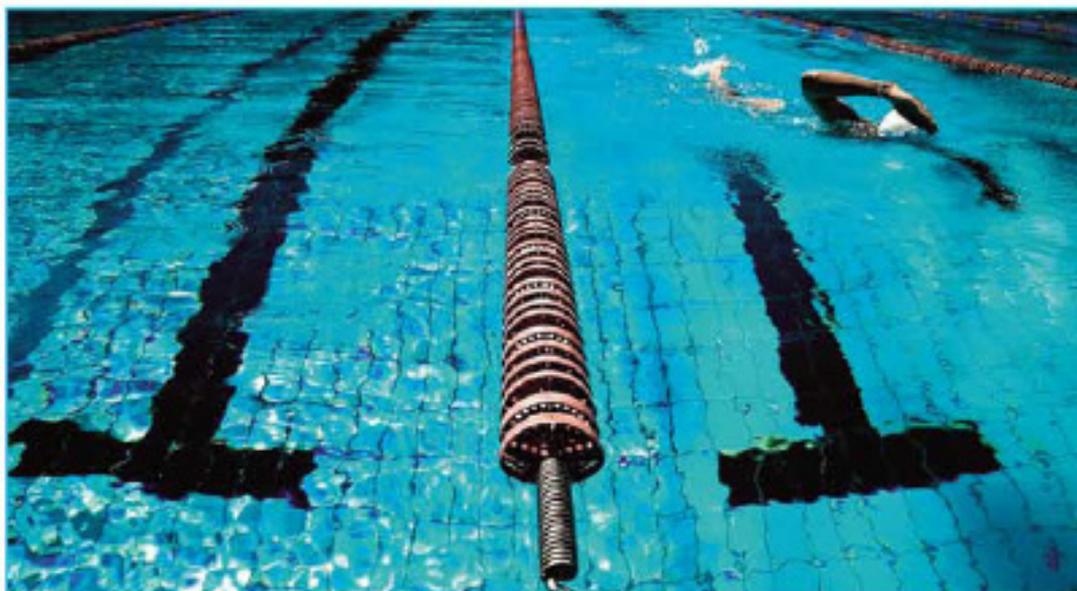
Numero Verde  
**800-822189**

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

Le apparecchiature devono essere utilizzate nell'ambito del controllo medico. Accu-Chek Mobile e Accu-Chek FastChek sono dispositivi medici e reagenti diagnostici in vitro CE classe I. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione Ministeriale numero 3/1054/2010.

**ACCU-CHEK®**

# Nuoto, perfetta metafora di vita



**C**arissimi amici,  
sono da poco terminate le Olimpiadi 2016, edizione a me particolarmente cara perché tenutasi a Rio de Janeiro, da me considerata una seconda patria per il colorato e gioioso spirito carioca che tanto amo. Tra le tante discipline sportive che rientrano nei Giochi, non potevo che essere attratta da quelle che hanno il mare come protagonista. Nuoto in vasca, windsurf (ne parlavamo la volta scorsa!), tuffi, ecc.  
Perché questo? Ma perché il mare ha le onde, così come il diabete, e per rimanere a galla dobbiamo essere bravi a domarle. Ma anche nuotare in piscina, in un'acqua "pesante" seppur senza correnti, bisogna essere costanti, bracciata dopo bracciata, per raggiungere il risultato sperato.  
Un po' come l'autocontrollo che una persona con diabete deve fare per non farsi trascinare dalle onde glicemiche.  
Ad attrarmi più di tutto è stata però la maratona del mare che, guarda un po', ha visto un'italiana conquistare la medaglia d'argento. In questo caso, la regolarità, il respiro, la frequenza cardiaca, la resistenza, diventano ancora più importanti per uscire vincitori, come la nostra Rachele Bruni, dalle insidie marine.  
Da qualche tempo ho iniziato a comprendere

meglio tutti questi aspetti, ovvero da quando ho iniziato ad allenarmi in piscina, subito dopo il mio intervento chirurgico.

Da quell'istante, ho capito quanto il nuoto sia una perfetta metafora della vita: respira sempre, spingi forte, resisti, vai avanti, sii regolare, costante, e anche se a volte la tua testa finisce sott'acqua e vai in apnea, alla fine riesci sempre a tirarti su e a dare ossigeno al tuo corpo.

Questi sono i momenti fondamentali della disciplina olimpica del nuoto ma anche della nostra quotidianità.

Il 7 agosto scorso, ho assistito alla 52a. traversata a nuoto dello Stretto che ha visto tantissimi nuotatori partecipare. Una sfida alla natura, alle forti correnti di questo splendido tratto di mare, da me definito l'ottava meraviglia del mondo.

Non potevo non immaginare me stessa lì, tra loro, a nuotare, a sfidare anche io le onde e le mie capacità fisiche e atletiche, la mia età, i miei acciacchi.

Per adesso mi accontento della mia piscina ma magari un giorno ci proverò, che ne dite?

Nulla è impossibile se lo si vuole...

Un abbraccio

# Sommario



## L'EDITORIALE

3/ NUOTO, PERFETTA METAFORA DI VITA

## NUOVE FRONTIERE

5/ PRIMO TRAPIANTO CELLULE  
DEL PANCREAS A MILANO

## PAROLA ALL'ESPERTO

6/ NON SOLO FARMACI! MALATTIE  
CARDIOVASCOLARI E ALIMENTAZIONE

18/ ATTIVITÀ FISICA E DIABETE  
GESTAZIONALE

## STILI DI VITA

8/ FILOSOFIA & DIABETE

## L'UNIVERSO DELLE STAR

9/ PAUL SCHOLES, IL CALCIO FA GOL  
ALLA GLUCEMIA

## LE RICETTE DI MARELLA

10/ FAGIOLINI AL PROSCIUTTO

## DIAPEBOOK

12/ SOGGIORNO DIABAINO, IL  
DIABETE DI TIPO "MIO"

## RICERCA & SALUTE

15/ ARRIVA L'INSULINA IN PILLOLE,  
ADDIO ALLE SIRINGHE?

## SOGGIORNO EDUCATIVO

16/ IN VACANZA CON IL DIABETE  
DI TIPO "MIO"

## INCONTRI

20/ CO.DI.CAL., A LAMEZIA PER  
PARLARE DEL FUTURO

## NEWS DAL MONDO

23/  
- DIABETE, IN USA COLPISCE  
1 ADOLESCENTE SU 100  
- DIABETE IN SICILIA, PAZIENTI  
INFORMATI MA INSODDISFATTI

## 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 Voli,  
Pasquale Zumbo

Hanno collaborato a questo numero: Caterina Bova,  
Alessio Calabrò, Carmelo Ferraro, Vittoria Sgrò.

Progetto grafico: Pasquale Zumbo

Stampa: Creative Artworks - Arghillà, Reggio Calabria  
Si ringrazia Abbott per la stampa

# Primo trapianto europeo cellule pancreas a Milano



Presso l'Ospedale Niguarda di Milano è stato effettuato il primo trapianto in Europa di cellule pancreatiche che ha permesso ad un paziente di 41 anni di guarire dal diabete di tipo 1 e dire finalmente addio all'insulina. La tecnica utilizzata è stata messa a punto da Camillo Ricordi che dirige il centro Diabetes Research Institute (DRI) dell'Università di Miami dove già in passato sono stati seguiti i primi due casi mondiali. L'intervento ha coinvolto l'équipe della Chirurgia Generale e dei Trapianti, quella dell'Anestesia e Rianimazione 2, la Diabetologia, la Nefrologia e la Terapia Tissutale.

L'operazione consiste nel trapianto delle isole pancreatiche sulla membrana che circonda gli organi addominali. In pratica si va ad inserire chirurgicamente quelle cellule

senza le quali si soffre di diabete di tipo 1. Quando le isole pancreatiche non fanno il loro dovere, l'insulina scarseggia e i livelli di glucosio che dovrebbe regolare aumentano al punto da provocare iperglicemia e, nei casi peggiori, il coma. Per questo, per mantenere sotto controllo il Diabete di tipo 1, i pazienti devono costantemente controllare i livelli di insulina nel sangue così da assumere la dose necessaria in caso di bisogno.

Permettendo dunque alle isole pancreatiche di funzionare, non si rischia più di subire un calo dell'insulina e si guarisce dal Diabete di tipo 1, come è avvenuto appunto a Milano per il paziente di 41 anni che, secondo il comunicato ufficiale dell'ospedale, adesso "sta bene e ora non ha più bisogno di somministrarsi insulina per mante-

nere sotto controllo i valori di glicemia".

L'altra buona notizia è anche che il paziente non è a rischio rigetto. Le isole pancreatiche, donate da un soggetto sano, vengono inglobate in una "impalcatura biologica" che si unisce al plasma del paziente con la trombina in una sostanza gelatinosa che aderisce all'omento (tessuto altamente vascolarizzato che ricopre gli organi addominali). "L'organismo - spiegano - assorbe gradualmente il gel lasciando le isole intatte, mentre si formano nuovi vasi sanguigni che forniscono l'ossigenazione e gli altri nutrienti necessari per la sopravvivenza delle cellule"

Tratto da:  
<http://scienze.fanpage.it>



# Non solo farmaci! Le malattie cardiovascolari e l'alimentazione

dr. Specialista in Malattie  
dell'Apparato Cardiovascolare

Le malattie cardiovascolari costituiscono un gruppo molto ampio di patologie e sono la principale causa di mortalità nei Paesi sviluppati, seguite dalle malattie neoplastiche.

Ogni tratto del sistema cardiovascolare, dal cuore ai vasi presenti nei diversi organi, può essere colpito.

Il substrato anatomopatologico di tali malattie è l'aterosclerosi, ovvero il deposito di colesterolo, cellule di vario tipo, calcio ed altre sostanze, al di sotto della superficie endoteliale dei vasi, il che determina dapprima un ispessimento successivamente la formazione di placche ateromasiche che possono portare al restringimento ed all'occlusione dei vasi stessi con conseguente riduzione dell'apporto di sangue ed ossigeno ai tessuti.

Le placche ateromasiche possono anche rompersi o ulcerarsi e determinare embolia o trombosi acuta, che sono i principali meccanismi responsabili di gravi malattie come l'ictus e l'infarto.

A correre il maggior rischio sono gli uomini adulti e le donne in menopausa, specialmente in presenza dei principali fattori di rischio (diabete mellito, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, fumo di sigaretta, etc...).

Potremmo dire che la prevenzione della malattia aterosclerotica "inizia a tavola".

Per sapere come e cosa mangiare bisogna possedere delle specifiche conoscenze in campo medico, bio-

## La prevenzione della malattia aterosclerotica inizia a tavola anche con l'aiuto dei nutrizionisti

chimico ed alimentare. Gli esperti di questo settore sono i nutrizionisti/dietologi che attraverso l'analisi di vari parametri corporei ed in relazione ai fattori di rischio e/o patologie di ciascuno, sono in grado di produrre piani nutrizionali "personalizzati" per il singolo individuo.

Indubbiamente i cibi più nocivi per il cuore sono quelli ricchi di colesterolo, grassi saturi, carboidrati ad elevato indice glicemico, alcolici e sostanze tossiche derivati da particolari tipologie di cottura (es le fritture).

Sono invece da preferire i grassi insaturi che, consumati nella giusta quantità, possono ridurre i livelli di colesterolo e trigliceridi e nonchè modulare posi-

tivamente l'aggregazione piastrinica. Tra i carboidrati, sono da preferire quelli complessi, ad basso indice glicemico, ovvero quelli che esercitano un minor effetto sulla produzione insulinica (es. pasta e pane integrali, legumi, etc...). I vegetali sono ricchi di vitamine ed antiossidanti che contrastano lo sviluppo dell'aterosclerosi e pertanto dovrebbero essere l'alimento principale nelle nostre diete. Discorso analogo può essere fatto per la frutta, seppur con dei limiti riguardanti la quantità e qualità.

Da quanto detto, emerge l'importanza di una valutazione specialistica nutrizionale per tutti i soggetti a rischio di malattia aterosclerotica, al fine di contrastare le temibili malattie che da essa derivano, quali ictus cerebrale, infarto miocardico, arteriopatia obliterante cronica periferica, etc...





# Filosofia & Diabete

Una giornata qualunque, pit stop dal medico di base per la lettura e interpretazione delle analisi cliniche, quelle che almeno una volta all'anno si fanno per routine... Amleto, lo chiameremo così il nostro personaggio immaginario, di lì a poco farà delle scoperte drammatiche su se stesso. Il medico senza mezzi termini annuncia "Amleto hai il diabete". Amleto non sente se è diabete tipo 1 o 2, già l'udito aveva dato segni di modalità non attiva alla sillaba di...

Amleto sente entrare in se il kaos di tipo entropico, dovuto al fatto che una cosa è certa, che dal diabete non si guarisce, esso è un compagno di vita fino alla accensione della spia della nostra vita con su scritto "game over"! Cosa fare? Chi può aiutare Amleto? Lui ama la filosofia, i suoi cardini sono stati Socrate, Platone, Aristotele, ma oggi, che apparentemente sembrava una giornata qualunque ci vuole altro, ci vuole un super filosofo. Amleto prende il suo crio, butta lì dentro tutta la sua filosofia smuove questo crio e rimane dentro un tipo che non viene setacciato, un tipo che può sembrare strano, uno che muore nell'agosto del 1900, ha 12 anni di silenzio, rinuncia alla nazionalità prussiana ma non richiede quella svizzera, ottenendo lo status di apolide. Sì, è lui il

## Breve storia del filosofo Amleto e del suo incontro con quel compagno di vita chiamato diabete

filosofo di Amleto, quello che lo può portare fuori dal tunnel: Friedrich Wilhelm Nietzsche, nato il 15 ottobre 1844 a Rocken vicino Lipsia.

Il pensiero di Nietzsche ha inizio con l'opera "La nascita della tragedia dallo spirito della musica", nata anche sotto l'influenza del pensiero di Schopenhauer, del quale raccoglie l'immagine di un mondo governato dal dolore, rispetto a cui l'esistenza è solo un istante passeggero destinato alla morte. C'è da sottolineare che Nietzsche oppone al concetto di una accettazione del dolore, una opposizione coraggiosa supportata dalle vicende degli eroi della tragedia greca.

Nietzsche, trova ulteriori supporti alla conferma delle sue idee sull'esistenza, in Goethe, con il suo leitmotiv della celebrazione positiva della vita e la concezione dell'uomo come misura di tutte le cose che apre una finestra interna, sia alla sofferenza che alla felicità massima. La vita quindi diventa volontà che è forza. La vita distrugge quello che

produce, è dolore e crudeltà per l'uomo ma questo non deve essere alibi di rinuncia alla vita, e propendere verso il nulla. Di fronte a tale situazione bisogna essere più crudeli, quasi a rispettare l'antico adagio popolare all'infame ci vuole l'infamone, e così bisogna essere più crudeli, si risponde con più vita! Un "pilotis" (Charles Eduard Janneret - Gris detto Le Corbusier) lo fornisce la teoria sulla concezione della musica di Richard Wagner che in essa intravede l'arte dell'interiorità. La musica rompe le catene della ragione e ridona all'uomo l'esistenza, nella sua originaria dimensione creativa e in una vita vissuta in modo artistico, l'uomo può ricercare la sua salvezza. Nietzsche vede così in Wagner il modello di artista tragico capace di poter rinnovare la cultura. L'arte è per Nietzsche, capace di spiegare l'essenza della vita. Per chiarire ciò, il nostro, si rifà al mito greco. La tragedia è l'espressione massima della cultura ellenica con le sue grandi forze che animano lo spirito greco: l'apollineo e il dionisiaco, un dualismo, due opposti, caos e ordine, nascita e morte, Apollo e Dionisio, luce e buio, forma e caoticità... e la sua forma espressiva è la musica che genera la passione. In Nietzsche il dionisiaco assume un ruolo primario, e in Dio-

nizio vi è l'origine della tragedia, lui, l'eroe stesso che muore per poi rinascere di nuovo. In definitiva l'apollineo è illusione, sogno che include la vita in forme stabili, mentre il dionisiaco è il caos, la vita che diventa un gioco crudele di nascita e di morte, da il senso del dolore ma anche quello della gioia, è l'uomo che da un assenso alla vita liberandosi dalle illusioni e trova l'accordo con la sua natura, che è forza e vitalità. E Amleto? Sì nella sua tragedia si trova a passare dall'essere apollineo a quello dionisiaco, ma sa che deve rispondere con più vita. Il diabete e subdolo, si sa che non si guarisce ma sa come affrontarlo. Il diabete che mette il caos nella vita di Amleto ma risponde non subisce e che la sua musica è quella scandita dal tempo del prendere le pillole, della effettuazione delle glicemie giornaliere e dalle eventuali assunzioni di insulina, dallo spingere spesso, verso se non oltre certi limiti il suo io per saper affrontare il diabete i momenti di crisi. Ora Amleto sicuramente grazie a Nietzsche si sente più forte. Rimane un problema, da chi farsi seguire? Questo è il problema. Amleto si è preparato a una nuova epoca: non cade nella trappola dell'assistenzialismo, la pietà non è del mondo nietzschiano, rifiuta tutto quello che vogliono propinarli, prendendo ad esempio macchinette antiche perché i magazzini sono ancora pieni, si consulta con specialisti e sa di dover camminare con i pro-

pri piedi! Così come Nietzsche profetizzò, in Così parlò Zarathustra, che l'uomo finalmente è libero dalle catene dei falsi valori etici e sociali d'origine apollinei, e l'uomo libero, Amleto, può, deve, vuole, seguire come la via maestra indicata dallo spirito dionisiaco. Amleto incarna la figura del superuomo, o meglio oltre l'uomo, afferma se stesso e afferma i propri valori. Trova la sua associazione e si batte perché esista una sola associazione che tuteli i diabetici, diventa guida. In Italia, ad esempio, l'associazione più forte e quella dell'unione italiana ciechi perché è unica e guida tutti i ciechi e i politici temono questa associazione. Quelle che rappresentano i diabetici sono infinite e per la politica vale l'adagio dividi et impera e riesce meglio a

manovrare i voti con costi molto inferiori e alla prima occasione tagli alla sanità non indifferenti per i diabetici. Ecco cosa deve fare Amleto staccarsi dalla massa e farsi guida, da collante, così come fa il superuomo di Nietzsche che contrappone al tu devi cristiano il nietzschiano io voglio. Amleto grazie a Nietzsche, supera lo status di povero diabetico diverso dagli altri, ed è dionisicamente diabetico, al dolore della vita risponde con più vita! Questo scritto è nato da una discussione con la dottoressa Lucia Cossu, che chiedeva spunti filo – diabetici per una sua ragazza che doveva affrontare gli esami di stato. A loro, isolani come chi scrive ma della Sardegna, va il ringraziamento per quanto scritto in questa sede.



# Paul Scholes, il calcio fa gol alla glicemia

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



Il grande calciatore non si è mai lasciato abbattere dai suoi problemi di salute.

"Non sono un uomo di molte parole, ma posso dire in tutta onestà che giocare a calcio è tutto quello che ho sempre desiderato fare nella vita. Riuscire ad avere una carriera così lunga e piena di successi in un club come il Manchester United è stato un vero onore."

Paul Aaron Scholes, classe 1974, ha trascorso 17 anni a raccogliere applausi e successi nella sua squadra del cuore, il Manchester United.

Calciatore completo, dotato di grande passione e qualità, non si è mai lasciato abbattere dai suoi problemi di salute riuscendo a condurre una carriera brillante, piena di vittorie e riconoscimenti.

Il calciatore inglese è affetto da diabete di tipo 1, e sembra che il suo ruolo da centrocampista possa essere stato l'ingrediente segreto per tenere a bada sia il livello dei grassi che la glicemia.

Si può solo immaginare l'impegno di questo atleta nel praticare uno sport in

cui l'uso degli arti inferiori ha un'importanza strategica per potenza e precisione, a fronte di possibili effetti collaterali quali formicolii e insensibilità.

Si sfalda così la radicata concezione "antisportiva" del diabete, e i numerosi successi del calciatore testimoniano l'importanza di coltivare le proprie passioni soprattutto in campo sportivo, perché l'esercizio fisico fa bene al cuore e al diabete.

Paul Scholes è ritenuto uno dei giocatori più forti dell'ultima generazione: con 150 reti segnate in

676 partite, 10 titoli nazionali, e molti altri trofei a livello internazionale si conferma uno dei migliori nel suo ruolo. Tra il 1997 e il 2004 veste la maglia della nazionale inglese.

Oggi, nonostante il suo ritiro, rimane molto attivo nel panorama calcistico. È conosciuto soprattutto per il temperamento tranquillo e riservato, ma alla vigilia dei mondiali 2014 il "Silent Hero" si è lasciato andare, mettendo in guardia la sua nazionale da un talento italiano: "Pirlo può distruggere l'Inghilterra. Dategli il tempo e lui vi distruggerà".

# Fagiolini al prosciutto

## Fagiolini al prosciutto

I fagiolini verdi sono una varietà di fagiolo (*Phaseolus vulgaris*) in cui tutto il frutto (sia i fagioli sia il baccello che li contiene) viene consumato. Detti anche fagiolini boby, tegolini o cornetti, sono i baccelli giovani del fagiolo, ma hanno proprietà molto diverse dai legumi, che li rendono assimilabili ad un ortaggio: contengono infatti poche calorie (17 kcal per 100 g), dunque pochi carboidrati e poche proteine, al contrario dei fagioli che di calorie ne hanno il quadruplo. Questa caratteristica è dovuta al fatto che la raccolta del baccello viene effettuata quando ancora il fagiolo all'interno è in fase di maturazione e non ha ancora accumulato tutte le sostanze di riserva, necessarie al momento della germinazione.

### Ingredienti per 4 persone:

Fagiolini bolliti al dente g 600  
prosciutto crudo (cotto, pancetta) g 100  
Cipolla 1/2  
Spicchio d'aglio 1  
Rametto di rosmarino 1  
Olio e.v. di oliva, sale e pepe q.b.

### Preparazione:

In una padella mettere l'olio, la cipolla e l'aglio tritati e il prosciutto e farli rosolare, quindi i fagiolini, padellare il tutto con il sale e il pepe.

### Contenuto per una porzione:

Calorie 109,2  
Carboidrati g 3,8  
Proteine g 9,7  
Lipidi g 6,3

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

# Diapebook

il social space delle api Diabaino





Last post



## XVII soggiorno educativo Diabaino Vip Vip dello Stretto. Il Diabete di Tipo "mio"

Anche se fosse stato l'ultimo..... è stato bellissimo!!!

La diabaino Vip Vip dello Stretto è al suo diciassettesimo soggiorno educativo, ospite di uno fra i più incantevoli luoghi della Calabria: Capo Vaticano, Villaggio Baia d Ercole, 8/15 Luglio 2016. L'equipe formata da medici, psicologi, dietisti, infermieri e tutor accompagna un nutrito gruppo di ragazzi dai 10 ai 70 anni e passa...ovviamente diversi per età appunto, per spirito di adattamento, per punti di vista e per modo di vivere il proprio Diabete ed in generale, ma tutti accomunati dalla voglia di confronto, di scambio, di apprendimento .....mare, piscina e pieno relax. Infatti questi sette giorni sono trascorsi con incredibile velocità e gli argomenti trattati si sono susseguiti in tranquillità e con quello spirito che solo la leggerezza estiva sa dare. E, nonostante le ore piccole, i ragazzi hanno sempre garantito la loro presenza e la loro vivace ed interattiva partecipazione. Questo è stato il soggiorno delle "belle Chiacchierate": nessuna cattedra, nessun banco di scuola, né interrogazioni, né voti: abbiamo imparato seduti in

cerchio, a tavola, sul bordo piscina, sulla spiaggia, in barca, in camera. Il primo a comparire in scena, l'autocontrollo a ribadire la sua importanza per medico e paziente sia esso obsoleto o super tecnologico; poi è stata la volta della famigerata conta dei carboidrati che, per come ce l'ha proposta l'instancabile Gabriella, anche i camerieri di passaggio nei ritrovo riunioni, hanno imparato a fare. Non poteva mancare l'attività fisica ed il modo corretto per esercitarla per non incappare nelle tanto temute ipo o iperglicemie. E poi ancora la tecnologia: microinfusori ed holter glicemici. Infine l'aspetto psicologico: perché è vero che la malattia non si accetta mai fino in fondo, ma altrettanto vero è che di essa possiamo farne un'opportunità, un nostro punto di forza oltre che un modo per stare sempre attenti. È ormai assodato che il soggiorno educativo sia un momento fondamentale nella vita di una persona con Diabete, ma anche di chi l'accompagna. È, infatti, emozionante vedere, da un lato i ragazzi, persino i più piccoli, imparare con la naturale facilità tipica dell'età, così come commovente è constatare la difficoltà dei genitori nel capire che è ormai ora di lasciare liberi i propri figli nella gestione della malattia, una volta fatti propri gli strumenti offerti. I soggiorni educativi dovrebbero diventare obbligatori e sovvenzionati dalle istituzioni: non promuovono soltanto informazione, formazione e conoscenza ma regalano coscienza, libertà, serenità e speranza; quello che l'ospedale o il territorio, per ovvie ragioni non può dare. Questo è stato il primo soggiorno di un giovane adulto che ha dovuto affrontare la perdita di una parte importante del suo corpo e una sera d'estate ha fatto ballare tutte le ragazze del gruppo infondendo nei più fortunati una spinta alla cura e la consapevolezza che questa dolce compagna non va messa sotto gamba...





## **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**

# Arriva l'insulina in pillole, addio alle siringhe?

Diabete: un passo in avanti per la qualità della vita per chi è affetto da questa patologia. Cholestosome è il nome della nuova tecnologia dell'insulina in capsule che è stata presentata di recente da un gruppo di studiosi della Niagara University. Dopo i positivi risultati ottenuti sulla sperimentazione il laboratorio su cavie animali, il team di scienziati si prepara a stringere accordi con partnership farmaceutiche per approdare alla sperimentazione sull'uomo di questa innovativa formulazione in capsule per la cura del diabete.

La nuova terapia dell'insulina in capsule offrirà il vantaggio

evidente, al paziente diabetico di poter evitare le migliaia di iniezioni annue a cui è costretto a sottoporsi sistematicamente a causa dell'unica terapia attualmente disponibile. La nuova capsula di insulina sarà realizzata da un involucro esterno, a base lipidica, battezzato dai ricercatori con il nome di Cholestosome, che sarà in grado di resistere ai possibili attacchi dei succhi gastrici prodotti dallo stomaco, arrivando così integra, nell'intestino del paziente, dove il suo contenuto a base di insulina, dovrà trattare il diabete. La nuova terapia orale per il diabete sembrerebbe quindi

aggirare tutti gli ostacoli che fino ad oggi avevano impedito la sua possibile realizzazione.

**Il diabete in Italia: una patologia in aumento**

In Italia, ci sono quasi quattro milioni di diabetici senza considerare i malati non diagnosticati che potrebbero essere più un milione. Il numero dei malati in Italia, negli ultimi 30 anni, è più che raddoppiato con una prevalenza geografica, che vede distinguersi la Calabria, con più dell'8 per cento della popolazione colpita da questa patologia.

Tratto da: [blastingnews.com](http://blastingnews.com)

## 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. 863180, [www.diabaino.org](http://www.diabaino.org) - [info@diabaino.org](mailto:info@diabaino.org)  
Presidente: dott.ssa Gabriella Viol  
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](mailto:valentina.parz@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 ACRI (CS)  
Presidente: Pasqualina Pisano cell. 3281569566  
[email: pisano.pasqualina@libero.it](mailto:pisano.pasqualina@libero.it)

**Diabavedere FAND Belvedere Marittimo (CS)**  
Sede Legale: Via F. Dini Palazzo Nasti

Presidente Antonio Monetta cell. 3479797792  
[email: antonio.monetta48@gmail.it](mailto:antonio.monetta48@gmail.it)

**Hipponion Diab FAND Vibo Valentia**  
Sede Legale: Contrada S. Bruno, Mella s.n.c. - Ioppolo (VV)  
Presidente: Giuseppe Calogero, cell. 3383647523  
[email: ccalogero@email.it](mailto:ccalogero@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 Carè - 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**nche quest'anno, dopo un'esperienza lunga 17 anni, l'associazione Diabaino Vip Vip dello Stretto, ha organizzato un soggiorno educativo dal titolo il "In Vacanza con il Diabete di tipo Mio" svolto nella settimana dal 8 al 15 Agosto presso il Villaggio Baia d'Ercole di Ricadi. Il titolo scelto non è casuale e sta a sottolineare come una patologia come il Diabete, che obbliga chi ne è affetto ad acquisire nuove abitudini e a modificare il proprio comportamento, imparando a gestire nel quotidiano controllo della glicemia, terapia farmacologica e alimentazione, ha un peso soggettivo diverso per ognuno. Riflettere sul peso soggettivo che la malattia ha per il singolo soggetto è di fondamentale importanza per comprendere come mai alcuni pazienti non riescono ad avere una buona gestione della malattia, nonostante siano in possesso di tutte le informazioni e le conoscenze per curarsi e poter infine realizzare percorsi formativi individuali e differenziati, basati sulle specifiche esigenze di ciascuno. Il programma del soggiorno organizzato dallo staff della Diabaino ha avuto come obiettivo attraverso vari momenti educativi e opportunità di nuovi insegnamenti, la scoperta da parte dei ragazzi delle proprie capacità, di quelle risorse, necessarie per affrontare le sfide quotidiane, giungendo ad una maggiore consapevolezza delle proprie possibilità e ad una migliore gestione del proprio diabete.

Autocontrollo e autogestione sono stati i principali argomenti di confronto: durante i vari incontri gior-



# **In Vacanza con il Diabete di tipo Mio... Esperienze dal soggiorno educativo**

nalieri si è trattato del riconoscimento e del trattamento delle ipoglicemie, del calcolo dei carboidrati, utilizzabile sia da chi utilizza il microinfusore sia per chi segue una terapia multiiniezione e dell'adattamento della dieta all'attività sportiva. Inoltre si è discusso sul rapporto che ognuno ha con il proprio diabete e sulle paure legate ad esso attraverso lo scambio delle esperienze positive o negative di ciascuno. Durante questa settimana inoltre non sono mancati momenti trascorsi in spiaggia tra giochi e bagni, ore di relax in piscina e piacevoli serate passate tutti insieme con la partecipazione alle varie attività di animazione serale

del villaggio. La partecipazione ad un soggiorno, oltre ad avere un valore sul piano educativo, nell'insegnare ai partecipanti come poter vivere meglio la quotidianità del diabete, contribuisce ad instaurare nuovi rapporti, provare emozioni e infine sperimentare coraggio favorendo il superamento di tensioni causate da insicurezze e paure che una malattia cronica comporta e non per ultimo costituisce un'occasione di arricchimento professionale per l'intera equipe che hanno la possibilità di osservare i ragazzi e le loro famiglie anche al di fuori dell'ambiente ambulatoriale e consolidare il rapporto con loro. La possibilità di "vivere insieme" per

alcuni giorni, fare domande e parlare dei propri problemi a persone che affrontano situazioni simili, condividere con loro ansie e raccontare i propri successi, costituisce per i nostri ragazzi e per le loro famiglie, un'occasione per sentirsi liberi a conoscere come ci si cura per potersi curare da soli e ricostruire il controllo sulla propria vita, sentendosi fautori del proprio destino.

**Dott.ssa Caterina Bova**



# Attività fisica e diabete gestazionale



La gravidanza è un avvenimento, tanto importante quanto rivoluzionario, per l'universo della donna. In questo delicato periodo, la gestante è sottoposta ad innumerevoli cambiamenti anatomici e fisiologici, che iniziano sin dai primi giorni del concepimento, terminando con il parto.

Gli adattamenti più rilevanti possono essere riassumibili in: aumento del volume sangui-

gno (40-50%) e della frequenza cardiaca. A livello dell'apparato locomotore possiamo notare una modifica nella postura, poiché la presenza del feto, sposta in avanti il centro di gravità con un'accentuazione della curva lombare; inoltre, a livello respiratorio, si ha un aumento del volume corrente d'aria e un lieve incremento della frequenza respiratoria.

Tutte queste modifiche fisiolo-

giche, fino a qualche decennio fa, facevano storcere il naso alla classe medica sulla remota eventualità che, la gestante, potesse svolgere una qualsiasi tipo di attività fisica, poiché si riteneva che questa potesse ulteriormente sovraccaricare il già affaticato organismo femminile.

Tuttavia, una lunga serie di studi scientifici, hanno stravolto questo concetto, dimostrando i potenziali effetti

benefici, sia per la madre che per il bambino, nel praticare una regolare e mirata attività motoria.

Le linee guida, invero, sottolineano il ruolo "protettivo" dell'attività fisica nei confronti delle tante complicazioni dovute alla gravidanza, uno tra tutti, il diabete gestazionale.

Esso è una delle complicanze più frequenti che possono avvenire durante la gestazione. Infatti, in gravidanza, si instaura un meccanismo para-fisiologico in cui l'ormone lattogeno placentare, induce resistenza insulinica affinché il glucosio possa entrare con più facilità nella circolazione fetale a discapito dell'assorbimento da parte delle cellule della gestante.

Se ciò induce solo un lieve innalzamento della glicemia può essere considerato fisiologico, quando però, è troppo accentuato, e se associato agli elevati livelli di cortisolo e progesterone, può indurre appunto una complicanza come il diabete gestazionale.

Valori di riferimento

A digiuno  $\geq 95$

Dopo un'ora dal test da carico con 75 g glucosio OGTT

$\geq 180$

Dopo due ore dal test da carico con 75 g glucosio OGTT

$\geq 153$

Tab. 1 - Valori di riferimento per la diagnosi di diabete ge-

stazionale secondo diabete.net Il diabete gestazionale colpisce circa il 6% delle donne, se controllato, non induce grosse problematiche alla gestante e al bambino, e al termine della gravidanza tende a sparire.

Ciò nonostante la sua insorgenza può aumentare la predisposizione di contrarre, in futuro diabete di tipo II.

Praticare regolare esercizio fisico e seguire una corretta alimentazione, sono le principali raccomandazioni per migliorare il controllo glicometabolico e, per tenere sotto controllo il peso corporeo.

Alcune ricerche (1) (2) hanno riscontrato un miglioramento glicemico in donne affette da diabete gestazionale che praticavano 30 minuti di attività moderata (cyclette, lavoro a circuit training in sala pesi, camminata, ergometro a braccia, attività di fitness acquatico) per un minimo di 3 sedute settimanali con una frequenza cardiaca massima del 70%.

Un altro studio (3) ha evidenziato come praticare attività fisica controllata, durante le prime 20 settimane di gravidanza può ridurre addirittura lo sviluppo di questa patologia, e il rischio di insorgenza si riduce ulteriormente se le donne erano già attive prima della gravidanza.

Ovviamente queste linee guida

generali non devono mai sostituire il consiglio del proprio medico curante. Consigliamo sempre di consultare personale esperto e qualificato qualora si decidesse di intraprendere una regolare attività fisica durante la gravidanza, la quale deve essere iniziata, dopo consenso, e sotto stretto controllo medico.

**Dr. Alessio Calabrò**

**Dottore in Scienze delle  
Attività Motorie e Sportive,  
Dietista**

Bibliografia di riferimento:

1) Bertolotto A., Lencioni C., Volpe L., Di Cianni G. "Attività fisica e diabete gestazionale". G It. Diabetol Metab; 27:75-81, 2007.

2) Dempsey J.C., Butler C.L., Williams M.A.; "No need or a pregnant pause: Physical Activity may reduce the occurrence of gestational diabetes mellitus and preeclampsia". Exerc Sport Sci Rev; 33(3): 141-149, 2005.

3) Dempsey J.C., Butler C.L., Sorensen T.K., Lee I.M., Thompson M.L., Miller R.S., Frederic I.O., Williams M.A.; "A case control study of maternal recreational physical activity and risk of gestational diabetes mellitus". Diabetes Res Clin Practice; 66:203-215, 2004.

# Co.Di.Cal., Tavola rotonda a Lamezia sulle nuove frontiere del Diabete

di Vittoria Sgrò

**L**o scorso 28 giugno, presso il "T Hotel" di Lamezia, si è tenuta una Tavola Rotonda sulle nuove frontiere del Diabete mellito. L'evento, egregiamente organizzato dalla Diabaino Vip-Vip dello Stretto ONLUS e patrocinato dalla FAND e dal Consiglio Regionale della Calabria, ha beneficiato del coordinamento scientifico della Dott.ssa Maria Antonella Fer-

raro.

La Tavola Rotonda ha visto la curiosa ed interessata partecipazione di un pubblico molto vasto che proveniva da tutto il centro sud ed anche oltre (basti pensare che il Presidente della nazionale FAND arrivava dal Veneto). Dopo una prima, brillante e partecipata come è suo costume, presentazione dell'evento per bocca della

Dottorressa Ferraro, pioniera ormai nel campo della diabetologia, molti sono stati gli interventi di spessore, accomunati da un denominatore comune: la necessaria sinergia tra Istituzioni, Società Scientifiche, Farmacologiche, Economiste e Associazioni di pazienti.

Il Diabete mellito, malattia cronica diventata, in questi ultimi anni, una vera e propria Pandemia, ha comportato un impennarsi dei costi del Sistema Sanitario. Ma, in molti casi, tali costi possono essere, con la dovuta gestione, limitati e contenuti entro limiti accettabili se, come ha sostenuto il Dott. Crispino (diabetologo di Vibo Valentia) si riuscirà a sanare la frattura, a tutt'oggi esistente, tra medici e politici, se le Associazioni trascineranno i politici a guardare al lungo periodo. Una ipoglicemia, sostiene Cri-



spino costa al S.S. € 2.700,00, il budget annuale per un paziente diabetico di tipo 2 è di € 3.300,00. Per cui una sinergia tra il medico che ha il compito di curare il paziente ed il politico che ha il compito di non sforare il budget previsto per lo stesso, potrebbe permettere di ottimizzare costi e benefici. Crispino parla anche della necessità dell'EDUCAZIONE alla gestione del Diabete e dell'importanza dell'inserimento di un Tutor nell'Ambulatorio di Diabetologia.

Tutto ciò perché è, alla fine, il paziente che deve gestire la malattia. E della centralità del paziente parla anche il Presidente Nazionale Fand Dott. Bottazzo. "L'utente sa cosa significa essere diabetico ed è per questo che al tavolo delle trattative devono esserci le Associazioni. Le gare d'appalto tendono a privilegiare il risparmio sulla qualità, per cui è indispensabile il costo di riferimento nazionale. Ed è altresì necessario che il medico generico sia la porta di ingresso per lo specialista".

Inoltre un modo efficace di evitare che i costi sanitari lievitino è, come dice il Dott. Rosato, medico c/o gli Ospedali Riuniti in Ecografia e Chirurgia generale, la prevenzione. Prevenire le complicanze quali le ipoglicemie mediante l'utilizzo dei microinfusori, te-

ogni decisione in merito alla sua cura. Quindi, bando alla autoreferenzialità: occorre lavorare in team.

Altro intervento, molto vivace e partecipato, è stato quello del dott. Papaleo, Presidente Coordinamento Basilicata, che ha ribadito l'essenzialità

di un Piano Nazionale Diabetico, di una attenzione al Diabete in età evolutiva e ha sostenuto con forza che il paziente diabetico non va considerato come un invalido grave ma va accompagnato nel suo percorso di Educazione Terapeu-



nere sotto controllo l'insorgenza del piede diabetico (evitando di arrivare all'amputazione dell'arto), oltre a migliorare la qualità di vita del paziente, impedirà al S.S. uno sfioramento del budget. Ma tutto questo non avrà ragione di essere se, come fortemente sostenuto dalla Dott.ssa Delle Monache, Presidente Cladiab Lazio, il paziente non sarà messo al centro, assicurandogli una continuità assistenziale, trattandolo come una risorsa e non come un onere, chiamandolo a partecipare ad

tica.

La Tavola Rotonda si è conclusa con la consegna di una targa in memoria di Rocco Panetta.

E, per finire, a dimostrazione che una corretta gestione del diabete non comporta una rinuncia alla convivialità, i relatori, gli organizzatori ed il pubblico intervenuto, si sono ritrovati a consumare un lunch buffet tutti insieme, rinvigoriti dagli interventi ascoltati, dai dibattiti che ne sono scaturiti e dall'entusiasmo nel portare avanti ciò in cui fermamente si crede.

# Accu-Chek Connect. Connessi all'innovazione.



Accu-Chek Connect è un **sistema per la gestione del diabete**. Misuratore di glicemia, app per smartphone e portale online, **connessi tra loro in tempo reale** tramite wireless a cloud.

- **Misuratore di glicemia Accu-Chek Aviva Connect**, con invio automatico dei dati all'app e al portale online.
- **App per smartphone Accu-Chek Connect**, visualizzazione dei dati glicemici attraverso grafici di facile interpretazione. Invio automatico dei risultati tramite sms a un familiare o alla persona indicata. Consiglio bolo. Possibilità di aggiungere immagini dei cibi ai risultati.
- **Portale online** ([www.accu-chekconnect.com](http://www.accu-chekconnect.com)), accesso in tempo reale a dati e report, condivisibili con il Team Diabetologico.



Scarica l'app gratuita  
Accu-Chek Connect

Numero Verde  
**800-822189**

Numero Verde per numero assistenza tecnica sull'utilizzo dei prodotti della linea Accu-Chek o 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 Aviva Connect sono dispositivi medici e medico-diagnostici in vitro CE e CE 0384. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione Ministeriale ottenuta il 30/11/2015.

**ACCU-CHEK®**



### Lo Studio

## Diabete. In Usa colpisce 1 adolescente su 100

La prevalenza del diabete tra gli adolescenti degli Stati Uniti si avvicina all'1%, e più di un quarto di questi non conoscono la loro diagnosi. È quanto emerge dai dati della National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). "Ci ha sorpreso la percentuale relativamente alta di giovani ignari di avere il diabete, così come la prevalenza di pre-diabetici – dice Andy Menke del Social & Scientific Systems di Silver Spring, nel Maryland, autore principale dello studio – Tra questi ragazzi sono predominanti le persone con diabete di tipo 2 o, per quelli con pre-diabete, quelle ad alto rischio di diabete di tipo 2".

"I medici hanno bisogno di monitorare meglio i giovani a più alto rischio di diabete e di educare le persone sui fattori di rischio per il diabete di tipo 1 e di tipo 2 – aggiunge l'esperto – Per il diabete di tipo 2, imparare a ridurre il rischio può aiutare a migliorare i risultati".

(tratto da: [www.portalediabete.org](http://www.portalediabete.org))

## News dal Mondo

### Diabete in Sicilia, pazienti informati ma insoddisfatti di medici, liste d'attesa e servizi

Sebbene la maggior parte dei pazienti diabetici siciliani in terapia risulti consapevole, attiva e competente nella gestione della propria patologia la percentuale è leggermente più bassa che nel resto d'Italia. Analogamente, altrettanto più bassa appare la soddisfazione dichiarata per la disponibilità e competenza dei medici curanti (84% contro 88% del resto d'Italia) e per la qualità dei Servizi sanitari in termini di accessibilità, tempi di attesa e servizi offerti (70% contro 75% della media nazionale). E questo sebbene la Regione Siciliana abbia una legge (la n. 5/98) tra le più avanzate del Paese per la creazione e il mantenimento di reti per la presa in carico dei pazienti cronici.

Sono questi alcuni tra i dati più evidenti dell'indagine condotta su scala nazionale da Gfk Eurisko e che, estrapolati a livello regionale, posizionano la Sicilia tra le regioni sostanzialmente nella media bassa per autonomia e competenza dei pazienti, ma ancora un po' peggio dal punto di vista organizzativo. Una carenza a cui la Regione stessa aveva cercato di rimediare in passato con una Legge ad hoc che però, nel tempo, si è un po' persa per strada. La dichiarazione siciliana della ricerca Eurisko è stata presentata nei giorni scorsi a Palermo nel corso di un incontro tra esperti organizzato da Sics, Società Italiana di comunicazione scientifica e sanitaria, realizzato con il sostegno non condizionante di Sanofi e promosso da Quotidiano Sanità nell'ambito del più vasto programma di approfondimento del progetto DIRE (Diabete, Informazione, Responsabilità, Educazione) che toccherà dieci regioni fino al prossimo mese di ottobre.

(tratto da: [www.portalediabete.org](http://www.portalediabete.org))



# Aiutaci ad aiutare



**RICORDATI DI TE!**

## Basta un piccolo gesto

### **DEVOLVI IL 5 per mille NELLA DICHIARAZIONE DEI REDDITI 2015**

Puoi farlo con:

il Modello Cud 2015 (consegnato dal datore di lavoro)

Modello 730/ 1-bis redditi 2016

Modello Unico 2016

**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](mailto:info@diabaino.org)**