



Diabaino News

Anno X

Numero 2 Maggio - Agosto 2013

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

Editoriale: Io porto il Micro in Vacanza



Pensa Poco chi fa Poco Moto

Nuove Frontiere del diabete: le speranze del trapianto, nel 44% dei casi rende indipendenti dall'insulina

Il tramonto dell'ignoranza

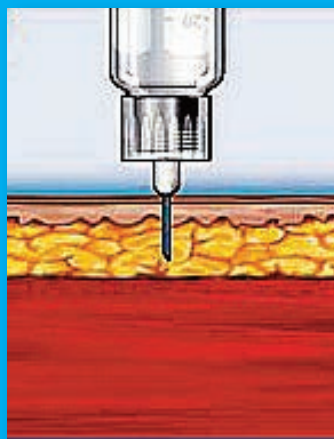


Elena La Pera

Educati al... Soggiorno!

Speciale Ricadi 2013

PAG. 12



L'insulina e i pochi mm che la separano dal sottocute

PAG. 20

Diabaino News

Maggio - Agosto 2013



Soggiorno educativo di Ricadi: libertà di conoscere divertendosi, per una migliore qualità di vita

PAG 12



In vacanza con il micro: ecco i consigli giusti per non rinunciare a uno strumento utilissimo neanche al mare

PAG 3



Il Sommario

L'Editoriale

Io porto il micro in
Vacanza.....3

Nuove Frontiere

Nuove frontiere nella cura del
piede diabetico.....5

Obiettivo su...

Pensa Poco chi fa Poco
Moto.....7

L'Intervista

...Con Eros Barantani.....10

Diabaino City of Arts

Educati al...Soggiorno!.....12

Il Soggiorno educativo

Un calcio al pallone, la metafora

della condivisione.....15

Un editore straordinariamente
Vip.....16

La Diabaino è appartenenza...17

Last News

Obesità e diabete, epidemie con
legame stretto.....19

Attualità

L'insulina e i pochi mm che la
separano dal sottocute.....20

Storie Diabaino

Un dolce saluto a Zia Maria..21

Le Attività

Gli eventi della Diabaino Vip
della Piana.....22



Lo sport come metafora di vita per
chi ha il diabete come compagno.
L'intervista al prof. Carmelo Ferraro

PAG 15



Un viaggio tra le iniziative della
Diabaino Vip della Piana

PAG 22

Periodico Quadrimestrale specializzato edito dall'associazione FAND CALABRIA Diabaino vip-vip dello Stretto
Aut. Trib. Di Reggio Calabria n°9 del 19/12 /2003

Direttore responsabile
Antonino Minoliti

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

Hanno collaborato a questo numero:
Saverio D'Atri, Eros Barantani, Giusi Iacopino,

Progetto grafico
Pasquale Zumbo

Stampa
Creative Artworks - Arghillà ,Reggio Calabria

Io porto il Micro in Vacanza...

La Maggior parte delle persone pensa che portare il micro in vacanza sia veramente difficile, spesso le domande che ci vengono poste sono: Ma dove lo posso tenere il Micro? Oppure, Ma quanto tempo lo posso staccare?, e se vado in Vacanza e prendo l'aereo cosa faccio?

In queste poche righe cercheremo di Darvi consigli utili per rispondere a tutte le Vostre domande.

In Estate la prima cosa a cui pensare è la temperatura e il sole, il caldo infatti può essere un problema, non per il Microinfusore ma per l'insulina, questo sia se faccio una Terapia con Penna "basal-Bolus" sia se porto il Microinfusore, devo stare sempre attento alla conservazione della Insulina.

Ricordiamo che le insuline in uso vanno conservate in luogo fresco ed asciutto e a temperatura ambiente, mentre quelle che non usiamo vanno tenute in frigo ad una temperatura tra i 2° e gli 8° gradi, tenetele sempre nello scompartimento della frutta anche perché tutti Noi in Estate siamo abituati ad abbassare di tanto la temperatura del frigo per avere sempre bibite fresche. Naturalmente fate sempre attenzione alla data di scadenza.

Se uso il microinfusore devo stare attento alle possibili bolle che si possono creare nel serbatoio, quindi prendiamo l'abitudine di controllare sempre la lunghezza del catetere e controlliamo il serbatoio di tanto in tanto, se ci accorgiamo che si sono formate bolle ripetiamo la procedura di ricarica e le facciamo uscire, questo è importante per evitare di avere le glicemie alte, soprattutto se abbiamo una basale molto bassa (es. bambini).

Le altre raccomandazioni sono legate ad una buona disinfezione e detersione della cute prima di mettere il set infusoriale, ricordiamoci che in Estate il rischio infezioni è molto più alto, e poi così garantiremo anche un ottima tenuta del ce-



Elena Li Pera

rotto evitando la fuoriuscita accidentale della cannula. La maggior parte dei cerotti prima di essere bagnati vanno tenuti attaccati almeno quattro ore, il cerotto così aderisce al massimo e se fate il bagno al mare non si stacca, pianificate magari il cambio del cerotto nelle ore più fresche della giornata così sudiamo di meno ed evitiamo i problemi di distacco, naturalmente dopo il cambio (ogni tre giorni) facciamo sempre la glicemia per essere sicuri che stia funzionando nel modo corretto.

Molti in Estate quando mettono il set beccano i capillari, può succedere. Per proteggerci dal Caldo il nostro corpo suda e vasodilata per eliminare più calore possibile, ecco che si presenta il problema di "beccare" un capillare. La soluzione c'è, prima di mettere un set strofinate nella zona un cubetto di ghiaccio, il freddo del ghiaccio crea nella zona selezionata vasocostrizione e anestetizza un pochetto.

Un altro consiglio utile che vi vogliamo dare sul set di infusione è quello di posizionarlo sul sopra gluteo, così facciamo riposare la pancia che abbiamo usato durante l'inverno. Pensandoci bene è anche più discreto perché sul sopra gluteo ci sarà il costume che lo nasconderà bene, e lo proteggerà dai raggi solari, insomma due piccioni con una fava.

E se sudate tantissimo? Anche in questo caso la soluzione esiste, la maggior parte delle Aziende ha degli ottimi cerotti di rinforzi trasparenti, un nome su tutti il Tegaderm HP che

trovate anche in farmacia, lo posizioniamo o sotto o sopra il set e vedrete i problemi del distacco set svaniti nel Nulla.

Se Andiamo in Spiaggia ricordate sempre di portare una maglietta o un pareo per coprire il micro, il sole potrebbe danneggiare l'insulina del serbatoio, e magari al Micro gli mettiamo anche una custodietta di cotone o Filo così la sudorazione naturale della Nostra pelle evita di creare problemi al micro.

Parliamo di cose serie, una domanda che ci viene fatta sempre è:

Ma quanto tempo può essere staccato il micro? La risposta è: anche dieci ore, e vi assicuro che è bello vedere gli occhi sgranati e facce contente, certo dobbiamo essere molto bravi a saperlo fare.

Vediamo come:

Innanzitutto diciamo che per sospensioni inferiori o uguali ad un ora e la nostra glicemia di partenza è buona (90-150 mg/dl) non bisogna prendere provvedimenti correttivi. Se invece lo voglio tenere distaccato per due o tre ore, devo, prima di staccarlo fare un

bolo di insulina rapida pari all'80% della basale delle due massimo tre ore successive.

Es. arrivo al mare alle 08:00 di mattina (per chi si sveglia) stacco il micro e lo tengo in borsa, nella borsa ho messo anche un ghiacciolo blu, non ha stretto contatto con il micro, e ho messo la borsa sotto l'ombrellone.

La mia glicemia di partenza è 120 mg/dl, fino alle 09:30 sono tranquillo. Se voglio poi staccarlo altre due/tre ore, 1) controllo la glicemia, 2) vado a vedere la basale che ho in quel momento della giornata, 3) faccio un bolo che sostituisca all'80% quella basale, se ho 1,00 u/h di basale tra le 10:00 e le 12:00 per il distacco di queste due ore il bolo sarà 1,6 U.

Se assumo CHO (carboidrati) nel periodo del distacco naturalmente riattacco il micro e faccio un bolo. L'ultimo consiglio se staccate il micro per molto tempo, 2/3 ore e al mare non fate le

lucertole al sole ma vi muovete tanto invece dell'80% della basale magari valutate un % inferiore, controllate sempre la glicemia per avere la situazione sempre sotto controllo e per avere le idee chiare sul da farsi.

Ai più piccoli diciamo di controllare più spesso il cerotto, i tuffi e i giochi al mare potrebbero distaccarlo.

Per finire di annoiarVi vi diciamo di non andare al mare nelle ore più calde, e se siamo in vacanze non dobbiamo mai dimenticare di portare dietro L'occorrente per la determinazione della glicemia e della chetonuria; I set infusionali di ricambio necessari per la durata del viaggio, salviette disinfettanti, cartucce o flaconi di insulina (compresa l'insulina "lenta") sufficienti per

tutta la durata del viaggio (contenuti in apposite borse termiche); batterie di riserva, kit per terapia a iniezione (penne, aghi per penne, cartucce di insulina) qualora fosse necessario passare alla terapia con penna. Zuccheri semplici, una lettera in italiano e in inglese redatta dal proprio Team diabetologico che certifica la patologia e le necessità tera-

peutiche della persona con diabete.

Se prendete l'aereo il micro passa tranquillamente nei sistemi di rilevazione senza essere rilevato, però se dovesse succedere mettetelo in un posto facilmente accessibile, una ispezione potrebbe farVi perdere tempo e quindi il volo, e se imbarcate un bagaglio evitate di mettere le insuline perchè nella stiva dell'aereo la temperatura si abbassa anche fino a sotto zero, perciò le insuline e tutte le cose che abbiamo indicato prima vanno sempre messe nel bagaglio a mano, al fresco.

Buone vacanze a tutti allora.....

dalla Vostra Ape Regina D.ssa Maria Antonella Ferraro e dal Vostro Training Specialist Medtronic Saverio Pasquale dott. D'atri detto Satri



Mai più schiavi dell'insulina. Le speranze nel trapianto

Eliminare per sempre la schiavitù dell'insulina. È questo l'obiettivo di una tecnica innovativa, ormai uscita dalla fase sperimentale, quella del trapianto di isole pancreatiche. Ogni anno in Italia si praticano circa 20 trattamenti di questo tipo, sui circa 100 al mondo, nei tre centri che hanno iniziato il programma per questo approccio ad altissimo contenuto tecnologico: il San Raffaele e il Niguarda a Milano e l'Ismett a Palermo.

Oggi questa terapia riesce a portare a completa indipendenza dall'insulina a tre anni il 44% dei pazienti trattati – spiega Lorenzo Piemonti, vicedirettore del San Raffaele Research Institute e direttore del programma trapianto di isole, in occasione dell'International conference of The Cts, il congresso mondiale sulle terapie cellulari in corso a Milano. Questi risultati sono molto vicini a quelli del classico trapianto di pancreas, che quindi in futuro potrebbe essere sostituito da questa metodica che peraltro ha indicazioni molto precise e stringenti». La tecnica può infatti essere effettuata in base di "brittle diabetes", ovvero le forma di diabete di tipo 1 (quello che colpisce i giovani ed è su base autoimmune), che non viene controllato con i farmaci.

C'è comunque una sfida da vincere: riuscire a modificare la risposta immunitaria che in qualche modo riduce l'efficacia di queste cure. Per questo si sta conducendo uno studio clinico che punta a valutare la protezione delle cellule trapiantate ottenibile con un farmaco frutto della ricerca italiana di Dompé, reparixin, attualmente in studio in 5 Paesi in Europa, e Usa. «L'obiettivo è avere i risultati di questo approccio entro la fine del 2014, nella speranza che il trattamento possa ancora migliorare i risultati della metodica e offrire l'insulino-indipendenza a una percentuale ancora più elevata di malati – fa sapere Piemonti».

"Dompé ha scelto di sviluppare questo e altri farmaci indicati nel trattamento delle malattie rare conscia dell'importanza di una rete globale che coinvolga la scienza e le istituzioni per la crescita dell'innovazione – sottolinea Eugenio Aringhieri, ceo del Gruppo Dompé. È importante per il sistema Paese che un farmaco attualmente sperimentato in tutto il mondo,

primo per questa indicazione, possa migliorare una procedura così importante per i pazienti».

Il futuro. Secondo Camillo Ricordi, direttore del Diabetes Research Institute di Miami, questo tipo di farmaci potrebbe rivelarsi fondamentale per allargare questo trattamento, visto che dal punto di vista clinico è relativamente semplice da eseguire. Si prelevano le isole pancreatiche, più o meno l'1-2 % del totale dell'organo, si purificano e si immettono direttamente all'interno del fegato, dove queste svolgono la loro funzione di produzione di insulina. «Nel momento in cui avremo la certezza di poter influire sull'infiammazione con i farmaci si potrebbero eseguire annualmente milioni di trattamenti di questo tipo – precisa Ricordi. Ma soprattutto si potrebbe ampliare questo tipo di approccio a numerose malattie croniche, oltre al diabete, che vedono proprio nell'infiammazione un momento chiave del loro sviluppo e del loro mantenimento».

Il problema, a questo punto, è valutare la sostenibilità di un sistema di cure così specifico che, nato per una condizione rara, potrebbe allargarsi anche ad altre condizioni patologiche molto più frequenti. Fondamentale, in questo senso, è individuare centri di eccellenza che svolgano l'intero percorso del trattamento e siano "staccati" dalla mera logica regionale per entrare in una dinamica nazionale. «Le procedure diagnostiche e terapeutiche mostrano elementi di complessità significativamente diverse rispetto ai farmaci – fa notare Mario Del Vecchio, direttore dell'Osservatorio sui consumi privati in sanità presso la Sda Bocconi di Milano. Ora, nell'ottica di promuovere e sostenere la ricerca e l'innovazione, occorre capire come salvaguardare il futuro rispettando i vincoli del presente. Ciò implica necessariamente un ragionamento più attento e meccanismi più espliciti attorno al percorso che va dalla ricerca (imprese e organizzazioni sanitarie di eccellenza), alla introduzione dell'innovazione al suo consolidamento nella pratica clinica».

di Federico Mereta
Il Sole 24 Ore 10/07/2013



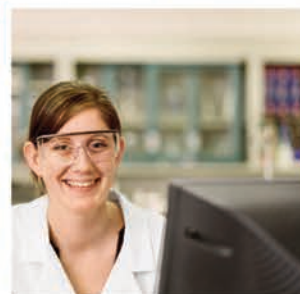
La nostra passione
per la scienza...
è una promessa per la vita



Scoperta



Salute



Pensa Poco chi fa Poco Moto

IL TITOLO - Per giustificare questo titolo è necessario ritornare indietro nel tempo, al tempo del Liceo; di solito all'inizio della primavera entrava in aula il bidello con il registro di classe, su esso il Preside aveva vergato una annotazione con la quale si comunicava che il giorno successivo un manipolo di studenti sarebbe stato assente per poter partecipare a manifestazione sportiva (solitamente di atletica leggera) di livello municipale, provinciale o regionale; il comunicato interrompeva (per il calcolo delle probabilità) una lezione di lettere italiane o latine e il professore si irritava poiché la decisione era stata dettata dal suggerimento del solo professore di Educazione Fisica, suggeritore assoluto e indiscusso e indiscutibile vista l'approvazione formale da parte del Preside; cominciava così il nostro professore una valutazione dei singoli dichiarati "assenti giustificati" con consigli personalizzati: "Lei è meglio che si applichi maggiormente nelle materie letterarie e scientifiche" (e questo era già più che un consiglio, dal momento che dopo la primavera sarebbe arrivata l'estate) oppure: "Bene, penso che essendo lei un giovane serio, forse troppo serio, possa trarre beneficio dal contatto umano in una manifestazione sportiva con altri e altre giovani". E così il pensiero mi è andato nei giorni estivi (mentre mi scaldavo appena uscito dalla "panchina" nella quale mi ero posto al servizio del Presidente Roberto Emer in caso di emergenza che era già stata da lui trasformata in ordinanza) alle numerose volte nelle quali mi trovavo a praticare qualche esercizio fisico (il ciclismo, lo sci di fondo, il cammino in montagna) che mi consentiva di rimuginare pensieri sui sentieri della mente per minuti e minuti e ore e quindi a riflettere, a pensare; erano momenti prolungati nei quali scrivevo lettere e articoli non in senso pratico, ma interiormente e mentalmente, brani che si sarebbero poi articolati e concretizzati su carta al mio ritorno a casa. Ma il 23 agosto scorso, in mio aiuto è giunto un articolo nelle pagine interne del Corriere della Sera, in quelle giornate estive nelle quali abbiamo il tempo di sfogliare il giornale interminabile pagina per pagina, il cui titolo diceva a margine delle Olimpiadi di Londra "La corsa ci rende uomini"; descriveva l'autore il



comportamento dell'uomo due/tre milioni di anni fa quando viveva in una foresta ed era costretto al confronto con la fauna in un contatto uno contro uno con buona probabilità in parecchi casi di risultare sconfitto; ma un milione di anni fa con la modificazione dell'Africa Centro Orientale, ove il nostro antenato viveva, da zona forestale a zona caratterizzata da estese praterie ecco concretizzarsi un vantaggio biologico: l'uomo aveva, come tuttora ha, la possibilità di disperdere calore in misura elevatissima (tre litri d'acqua in una corsa di un ora, dieci litri d'acqua in una corsa di tre ore) mentre gli animali seppur più veloci non possiedono questa dote che consente resistenza alla corsa.

E così si è selezionato un essere umano con il bacino più piccolo per facilitare la corsa, gli esseri umani sono quindi nati un po' prematuri, con meno pelo addosso, prematuri ma non in misura tale da compromettere la dimensione del cranio che appena appena poteva passare per il bacino della femmina; non solo poteva disperdere calore, ma l'uomo anche si organizzava in gruppo per rincorrere la preda e all'origine di questo comportamento vi era la produzione di un fattore di crescita neurale che la corsa sviluppa e che consente all'uomo una migliore organizzazione dei propri comportamenti nella caccia. Chi fa poco moto non stimola la formazione di questo fattore di crescita neurale e quindi alla fine pensa meno...pensa poco...chi fa poco moto...

IL LIMITE...LA TEMPERANZA...LA SPORTIVITA'... - Il concetto di limite dovrebbe essere

sottolineato nell'insegnamento scolastico così come dovrebbe essere sottolineato quello di gradiente. Noi dobbiamo esplorare il nostro limite fisico così come fanno i campioni dello sport che hanno l'obiettivo di superarsi e di stabilire un nuovo "limite" un record che sarà poi destinato nel tempo ad essere superato da chi esplorerà un nuovo proprio limite; ma anche noi, che non siamo campioni, possediamo uno straordinario motore biologico di cui non conosciamo le capacità, di cui non conosciamo il limite, che abbiamo la possibilità e anche il dovere di esplorare per "far fruttare i nostri talenti"; è un limite che però dobbiamo anche rispettare perché un giorno compare il dolore, segnale che ci dice che ci dobbiamo fermare, fare una sosta, ma ciò non vuol dire che dobbiamo arretrare anzi non dobbiamo

arretrare mai perché in tal caso entreremmo in una fase di involuzione fisica (che poi visto il titolo non sarebbe solo fisica) dalla quale non ci riprenderemmo più. E' nostro compito

accompagnarci alla fatica di Sisifo che spinge il masso fino a che questo ritorna alla base della collina, ma questo è il nostro compito, ricostruirci, allenarci nuovamente fino ad ottenere un lento, graduale, inarrestabile progresso fino al nuovo dolore, al nuovo stop e a fare compagnia a Sisifo. Ciò comporta che tutti noi conserviamo il desiderio del nostro essere per il futuro, il desiderio di ciò che saremo o vorremo fare "da grandi" anche se siamo già avanti negli anni. Socrate (470-399 a.C.) si rivolgeva agli Dei e chiedeva loro di poter essere "bello dentro" e chiedeva loro la saggezza per poter "vivere in pace con gli altri uomini"; Salomone (1010-931 a.C.) costruiva un tempio a Dio e Dio gli chiedeva che cosa voleva in dono: "la saggezza per governare bene il mio popolo che Tu mi hai affidato" (giaculatoria che ogni politico del mondo dovrebbe recitare ogni giorno al risveglio); e Dio lo remunerava riccamente perché Salomone non aveva chiesto di vivere più a lungo, né di essere materialmente ricco, né di vedere eliminati i suoi

avversari, ma di avere...la saggezza per governare il suo popolo...E per rimanere nel tempo che viviamo, Franco Battiato il cantautore catanese che canta "cerco un centro di gravità permanente per stare in pace con le cose e con la gente!".

Ecco quindi la temperanza che affiora da questi desideri, la temperanza che dovremmo usare per non cambiare idea tre volte prima che il gallo canti, la temperanza che dovrebbe aiutarci a trovare le giuste misure con chi ci circonda effettuando non solo sette tentativi ma settanta volte sette...e allora potremmo tornare agli inconsapevoli protagonisti della nostra conversazione, i professori di Educazione Fisica e di Lettere, il primo che dovrebbe guardare gli studenti non solo con l'occhio alla loro prestazione

fisica fatta di metri, centimetri, minuti primi e minuti secondi ma di senso dello sport che impegna ognuno a dare il meglio di sé per superare gli altri e se stessi, nel rispetto della bravura degli avversari, senza l'uso di sostanze nocive, senza imbrogli artificiosi, per tenere alto l'onore della scuola alla quale si appartiene, per



prepararsi alle competizioni ben più ardite e insidiose che la vita ci proporrà...il secondo (il professore di Lettere) che non dovrebbe guardare solo con sospetto (anche se talvolta fondato) l'attività fisica, praticata a scapito dello studio delle altre materie, ma dovrebbe guardare ad essa anche come una opportunità aperta al confronto, alla riflessione, alla possibilità che... oltre all'italiano, il latino, la storia, la filosofia, la matematica...anche la corsa...ci possa rendere uomini...

GLI UOMINI ASCOLTANO PIU' CON GLI OCCHI CHE CON LE ORECCHIE (Seneca 4 a.C.-65 d.C.) - RIVOLTO A GENTE 7.07 -

Esercizio 1. - Rotazione ampia delle braccia in avanti (articolazione scapolo omerale, prima per prevenire e dopo per superare periartrite scapolo omerale)

2. – Rotazione ampia delle braccia all'indietro

3. – Rotazione in flessione delle ginocchia in senso anti orario (movimento dello sciatore, il maestro di sci ricorda “sei sempre in curva!”, utile anche per il tennis e per...invertire direzione tra gli scaffali Esselunga)

4. – Rotazione in flessione delle ginocchia in senso orario

5. – Flessione in avanti con gambe e braccia in estensione fino a toccare la punta dei piedi e sentire trazione nella regione lombare e completare l'esercizio con trazione mano dx su alluce sin con gamba sin fissata da

mano sin in posizione rigida e poi inversione con trazione mano sin su alluce dx) (esercizi di stretching, incremento della elasticità)

6. – Rotazione del capo in senso anti orario (per contrastare artrosi cervicale)

7. – Rotazione del capo in senso orario

8. – Guarda come dondolo, movimento del twist (contro la lombalgia)

9. – Braccio interessato da periartrite scapolo omerale anche in fase sub acuta, far penzolare il braccio, movimento pendolare in scarico fino a sfiorare la soglia del dolore

10. – Oscillazione latero/laterale del busto con gambe divaricate tese fino a sentire trazione parte interna della coscia e contemporaneo movimento delle mani prima delle dita (moto aracnoide, artrosi delle dita) poi del polso (ampio ciao ciao, sindrome tunnel carpale)

11. – Rotazione del bacino tipo hula hoop in



senso anti orario (lotta alla lombalgia)

12. – Rotazione in senso orario del bacino

13. – A gambe divaricate e tese, flessione del busto in avanti fino a toccare terra con le mani (stretching, incremento della elasticità)

14. – Afferrare caviglia dx con mano dx e rimanere in equilibrio su gamba sin completando il bilanciamento con braccio sin (opportuno eventuale appoggio in prossimità, in caso di necessità, non si sa mai)

15. Afferrare caviglia sin con mano sin ed equilibrio su gamba dx e bilanciamento con braccio dx

Tra gli esercizi effettuare flessioni delle gambe, esercizio di potenza che allena il muscolo più potente del corpo e cioè il quadricipite femorale e contemporaneo movimento delle mani per metà aracnoide e per metà ciao ciao.

Quanti esercizi fare? Da chilometro zero aggiungere un movimento in più al giorno e dopo circa due mesi si può arrivare a circa 50 esercizi e a 15 flessioni, o anche più; individuare gradualmente il proprio LIMITE, evitare esercizi che mettono in difficoltà, aggiungere altri esercizi suggeriti da educatore fisico o fisiatra.

Si sono fatte le 7 e 22 minuti > sotto la doccia > poi si potranno infilare le calze evitando pericolose acrobazie...

Dott. Eros Barantani



...con Eros Barantani

Qual è l'approccio all'attività fisica per due soggetti che scoprono di avere il diabete e che si differenziano perché uno è uno sportivo agonista e l'altro invece un sedentario?

Solitamente l'agonista ha maggiore cognizione di alimentazione, consumo energetico in generale, esaurimento muscolare e più facilmente si adatta alle modificazioni che la condizione diabetica impone; è tuttavia necessario per l'agonista ragionare con maggiore attenzione su utilizzazione degli alimenti (in particolare carboidrati), esaurimento muscolare, glicemia anche a distanza di ore dalla fine dell'allenamento o della prova agonistica, soprattutto se essa si svolge nel pomeriggio e quindi immediatamente prima del sopraggiungere della notte; il soggetto che non ha mai fatto sport e si trova ora nella condizione diabetica è un soggetto che deve costruire da zero il proprio comportamento alimentare e quindi passare necessariamente attraverso le fasi spesso ricordate nei soggiorni Diabaino: dalla conoscenza alla competenza attraverso l'esperienza per giungere all'autonomia e all'autocontrollo

Quanto è importante, in questa situazione, confrontarsi con uno specialista del ramo sportivo, oltre che seguire i consigli del proprio diabetologo?

Il tecnico sportivo e il diabetologo agiscono in sinergia: il primo deve conoscere almeno per elementi di ordine generale la malattia diabetica e il secondo deve conoscere sempre per elementi di ordine generale le caratteristiche dello sport che il soggetto diabetico pratica e dello sforzo fisico ad esso correlato, e infine il soggetto diabetico deve fare da tramite biologico fornendo tutte le informazioni e le sensazioni (o veri e propri sintomi legati al profilo glicemico) all'uno e all'altro

Ci spiega, in poche parole, l'importanza della frequenza cardiaca nell'attività fisica per un soggetto con diabete?

La frequenza cardiaca massima e la riserva massima di frequenza cardiaca sono concetti che valgono ugualmente per il soggetto con e senza diabete; sul messaggio mail allego il testo della diapositiva che indica anche il limite massimo di frequenza cardiaca per l'attività aerobica, l'attività cioè adeguata per il soggetto diabetico e per il soggetto senza diabete che desidera mantenere il peso corporeo sotto controllo

Cosa l'ha più colpita del soggiorno a Ricadi? Come ha "ritrovato" il gruppo Diabaino? E cosa rappresenta per lei la Diabaino nel settore diabetologico?

Ciò che mi ha più colpito è stato il fatto di vedere ormai adolescenti o giovani adulti persone che

avevo visto già nove anni fa all'inizio del loro percorso terapeutico e valutare come è cambiato il loro rapporto con la quotidianità – Per il resto sono un po' un veterano dei soggiorni (Ricadi 2004, Baglio Basile 2005, Sibari 2006, Panarea 2007 e giornate di revisione critica a Gambarie 2005, Camigliatello Silano 2005 e 2008, Reggio Calabria 2008, e incontri con altre associazioni Bagnara, Cattolica, Stresa 2009) e ho sempre ritrovato un gruppo vivace e propositivo con particolare attenzione a considerare la vita del diabetico in modo il più possibile normale e a valutare l'importanza della attività fisica nelle sue più varie manifestazioni – Nel settore diabetologico un plauso a Diabaino per l'organizzazione dei soggiorni, che poi riverberano nella vita di un anno intero, con l'obiettivo dello scambio di informazioni e osservazioni sui particolari, anche quelli apparentemente trascurabili, della vita quotidiana e nel contempo l'auspicio di un confronto gradualmente più scientifico con la malattia diabetica: mi piace dire che il diabete è una malattia per persone intelligenti che possono essere stimulate intensamente anche alla comprensione sul piano teorico

Qual è il futuro nella gestione del diabete?

La medicina negli ultimi 40 anni ci ha riservato delle sorprese e la tecnologia ha raggiunto un livello che non potevamo immaginare; non sono in grado di prevedere ora ciò che potranno raggiungere la tecnica del trapianto o la terapia genetica che per ora sono o molto limitate nell'applicazione oppure ancora nell'ambito dei desideri e delle speranze; certamente già oggi la terapia insulinica ha raggiunto una specializzazione elevatissima (insuline ultrarapide, ultralente, microinfusori) che nelle mani di alcuni ragazzi e ragazze presenti al soggiorno si trasforma in un controllo silenzioso, quasi impercettibile e nello stesso tempo efficace della malattia diabetica

Qualunque persona con diabete può potenzialmente diventare uno sportivo ad alto livello?

Nessun limite all'attività fisica del diabetico che svolge la vita dell'uomo comune e nessun limite all'attività fisica sportiva che richiede tuttavia una capacità di autocontrollo estremamente elevata dal momento che l'atleta è sempre alla ricerca del limite massimo da raggiungere che talora non è il limite massimo del singolo ma il limite massimo di tutti gli atleti impegnati in una determinata specialità; l'unica cautela va riservata alle attività fisiche che in caso di perdita dell'autocontrollo possono mettere in pericolo il soggetto diabetico e altri che in quel momento sono a lui strettamente collegati.

Pasquale Zumbo

Diabaino City of Arts

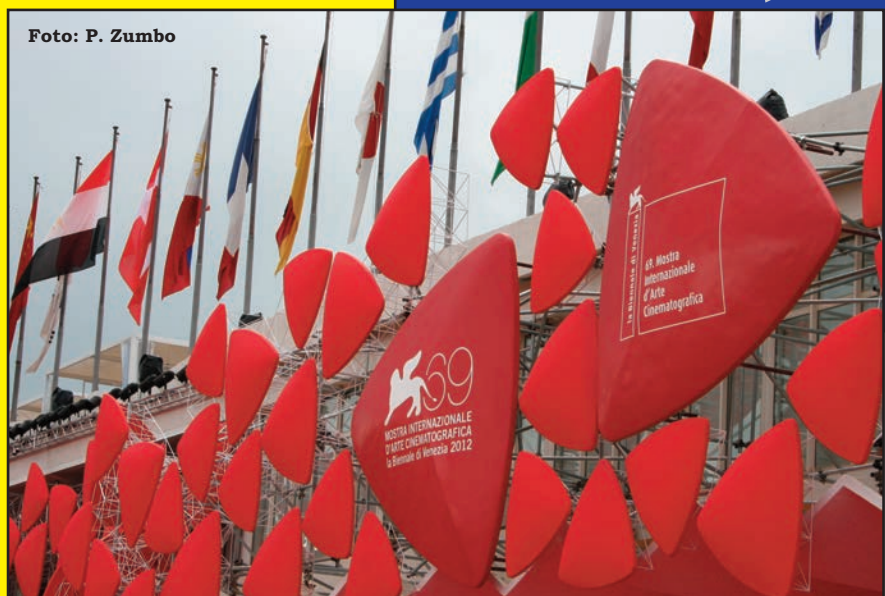
Diabaino News
senza confini

Sport e Cinema



Musica e
Spettacolo

Arte Cultura
e Società



Diabaino City of Arts

Educati... al Soggiorno!



Dopo una lunga e calda stagione estiva, siamo tornati per trascorrere un nuovo anno insieme, ricco di informazioni e novità!

Per iniziare ecco pronta per voi una ricetta molto speciale: prendete dell'acqua del mare di Calabria, aggiungete un pizzico di carboidrati, una buona dose di conoscenza e una spruzzata di allegria. Mixate il tutto e fatelo cuocere al caldo sole d'agosto per 7 giorni. Il risultato sarà un soggiorno educativo Vip-Vip!

La barca Diabaino ha infatti ripreso a solcare il mare della conoscenza e questa volta è approdata sulle sponde di Ricadi, località turistica in provincia di Vibo Valentia. Ad ospitare la ciurma il Villaggio Robinson, posto proprio a ridosso della costa calabra.

Qualcuno potrà pensare "Beh, questi spacciano la vacanza per soggiorno educativo". Niente di più falso. I due Ammiragli Diabaino (il presidente Gabriella Violi e la Dott.ssa Mariantonella Ferraro) per ben due volte al giorno hanno riunito ed

educato la ciurma, coadiuvati da esperti navigatori di quel mare in tempesta (ma possibile da domare!) chiamato diabete.

La settimana, patrocinata dalla FAND, è iniziata con la conta dei carboidrati, elemento fondamentale per una corretta gestione di ipo e iperglicemie. A completamento delle

lezioni teoriche, il gioco "Cosa Mangio?", gradito in particolar modo dai marinai più piccini. E così carte da gioco con figure di alimenti come lattuga, cioccolato al latte, pesche, cipolle o anche miele, sono diventate elemento di discussione. "Le barbabietole rosse? Carboidrati semplici, certo!". "Le brioches? Tutti grassi. Quindi attenti a colazione...". Un esempio di come si può imparare divertendosi.

Tra i navigatori esperti, un nuovo arrivo, Alessio Del Fante, specialista della Roche, che ha parlato di microinfusore, del suo corretto uso e di come farlo rendere al meglio. "Spesso d'estate le mamme costringono i figli a togliere il micro perché se ne vergognano...". In verità, per qualche ora si può anche fare, ma certo non per il disagio di qualche mamma....

"In questo caso - suggerisce la Dott.ssa Ferraro - si può usare la penna ma attenzione perché la quantità di insulina non viene dosata e quindi il rilascio è più lento". Quanti parametri da tenere

Diabaino

City of Arts

sotto controllo! Anche per un bagno in piscina, lì dove qualcuno più che perdere la testa per la felicità... si è perduto il micro!

E che dire dei pasti: un buffet ben pesato e misurato. Pasta, pesce, carne e verdura, con qualche puntatina al tavolo di dolce e frutta. Ogni piatto un conto, tra boli, carboidrati e attività fisica svolta. Quanti calcoli! Per il prossimo appuntamento toccherà assumere un tutor di matematica...

Infatti la spiegazione del "Bolo Pizza" o "Matrimonio" ha complicato la vita ai Vip-Vip della Diabaino. Sì, perché nel post pizza la glicemia risale dopo 4 ore, i lieviti in questo caso giocano un ruolo fondamentale. Mentre durante un pranzo (o cena) da cerimonia ecco che entra in campo il bolo prolungato. Che confusione! Ma forse è più semplice di quanto sembra... quasi un gioco da ragazzi. Ed è così che l'Ammiraglio Gabriella Violi, dietista dell'équipe, ha inventato un nuovo passatempo educativo: il "Trova i carboidrati". Sul tavolo arrivano tanti alimenti in plastica da sistemare secondo il quantitativo di carboidrati contenuti in 100 gr.

"100 gr. di pollo quanto valgono?", chiede l'Ammiraglio Violi. "100!", risponde un marinaio. "100 gr. di carboidrati???", si chiede scioccata la dietista. E lui: "Sì, ma ripieno!".

Durante il soggiorno, molto gradito è stato l'arrivo del Capitano di Vascello Eros Barantani, esperto in endocrinologia.

Il suo obiettivo? Insegnare quanto l'attività fisica fa bene alle persone con diabete.

"Perché fare attività fisica? Per bruciare calorie, stare in forma, sentirsi meglio anche mentalmente. Bisogna però essere motivati per raggiungere i risultati sperati. Ma ricordate che fare attività fisica è come avere un milione di euro in tasca!". Che sia una passeggiata a passo sostenuto, il nuoto, il ciclismo o anche la corsa, l'obiettivo è sempre lo stesso: stare bene. "Lo sport è una medicina a basso costo", spiega ancora il Capitano di Vascello, "ma ricordate che per chi si allena è importante la metodologia, ancor di più se il diabete ci accompagna". Fondamentale è differenziare le diverse tipologie di sport. Ne esistono di due categorie: quelli aerobici (caratterizzati da movimenti continui e lenti) e quelli anaerobici (caratterizzati da sprint e

pause). La prima è indiscutibilmente la più adatta per tenere sotto controllo la glicemia.

Ed è così che ogni giorno, il gruppo delle ore 07:07 si è ritrovato per un sano risveglio motorio. La frescura del Villaggio Robinson ha reso piacevole le camminate mattutine in compagnia. Ma le attività sportive non si sono limitate a questo. I bambini si sono divertiti a giocare a calcio sotto l'attenta guida di Ignazio Albo, presidente della Diabaino Vip della Piana.

E nel corso della giornata, grazie anche alla presenza del prof. Carmelo Ferraro, balli, acquagym, pallavolo o semplicemente il tennistavolo, hanno contribuito a "bruciare" le calorie assicurate dai lauti pasti.

Ma splendido è stato anche passeggiare in riva al mare al tramonto, con l'orizzonte magicamente ambrato, o partecipare ai simpatici spettacoli organizzati dall'animazione presente nel Villaggio. E poi ancora lezioni su come usare il calcolatore di bolo, l'equazione del Fattore di sensibilità insulinica e il rapporto Insulina/Carboidrati. E poi le chiacchierate con la Dott.ssa Nicoletta Santoro, psicoterapeuta, capaci di tirare fuori argomenti scottanti come l'emarginazione e le ingiustizie subite dalle persone con diabete soprattutto nelle scuole. Isolati dai compagni, discriminati dagli insegnanti e anche dai colleghi, scarsamente tutelati dal Governo. "A poco valgono i regolamenti interni - è sbottato il prof. Ferraro - quando poi il Ministero non si assicura che vengano rispettati". Per dirla come Socrate "C'è un solo bene: il sapere. E un solo male: l'ignoranza".

Quel che più resta di questa settimana educativa è l'estrema condivisione vissuta dai partecipanti, nella totale uguaglianza sociale, morale, esistenziale. Ognuno ha dato il proprio contributo. Anche una sola frase, un solo gesto, può regalare forza, consapevolezza e sapienza a chi è lì accanto, in ascolto. In fondo, è proprio questa la Diabaino.

"La vita, amico, è l'arte dell'incontro, malgrado ci siano tanti disaccordi nella vita".

(Vinicius de Moraes)

Pasquale Zumbo

Piccole dimensioni. Grande carattere.



DIMENSIONI REALI

Accu-Chek Aviva Nano. Per una migliore gestione del diabete.

- Risultati pre e post prandiali evidenziabili, per comprendere gli effetti del pasto sulla glicemia.
- Promemoria per ricordare quando effettuare il test.
- Media glicemia 7, 14, 30 e 90 giorni, per un controllo a lungo termine dell'andamento glicemico.
- Display LCD retroilluminato per una facile lettura, anche al buio.
- Striscia reattiva di elevata tecnologia, con oltre 150 controlli di sicurezza automatici.

Experience what's possible.

Numero Verde
800-822189

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

Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito del controllo medico.
Accu-Chek Aviva Nano è un dispositivo medico-diagnostico in vitro CE 0088.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.
Autorizzazione Ministeriale ottenuta il 19/08/2011.

ACCU-CHEK®

Un calcio al pallone, metafora della condivisione

Lo sport è elemento imprescindibile nella cura del diabete e così, durante il soggiorno, abbiamo fatto le proverbiali quattro chiacchiere con Carmelo Ferraro, professore di educazione fisica ma non solo...

Professore Ferraro, Lei è qui per coadiuvare l'équipe Diabaino nella parte riguardante l'attività sportiva...

La mia presenza qui? Prima di tutto perché sono una persona con diabete, anche se di tipo alimentare. Poi, oltre che esperto nel settore sportivo, mi interessa dell'aspetto educativo e, ultimamente, sto portando avanti l'analisi sullo sport metafora della vita vissuta con il diabete.

Un oggetto dello studio è stato il pallone...

La palla è un oggetto, qualunque forma essa abbia, che attira moltissimo l'uomo. Nel nostro caso, ho voluto lanciare messaggio, attraverso alcune piccole dimostrazioni, come si può affrontare il diabete utilizzando la metafora sportiva. E così abbiamo analizzato i differenti sport. Prendiamo a esempio il calcio: questo è uno sport irrazionale, a mio avviso, perché chiunque può vincere. Anche una squadra debolissima può superare quella più blasonata. Il rugby, invece, è uno gioco che non consente indisciplina, nel quale passi la palla dietro per andare avanti e chi ha la palla viene sostenuto da chi sta dietro e viceversa. Nulla a che vedere con il football americano, sport bello, spettacolare, ma completamente basato su una persona, nel nostro caso il medico, il diabetologo, il dietista, che lancia la sua assistenza a chi ne ha bisogno. Nel rugby, come detto, si lavora tutti insieme per vincere l'incontro, noi per abbattere i pregiudizi della società nei confronti del diabete.

C'è una storia particolare riguardante proprio la palla ovale del rugby...

Sembra quasi fatto a posta: i primi palloni da rugby furono realizzati con lo stomaco del maiale (l'animale dal quale è stata estratta la prima insulina) per via della resistenza della sacca. Il suino che dunque diventa protagonista di uno

sport come il rugby, splendida metafora del diabete.

Quali gli aspetti più importanti emersi durante il soggiorno?

Prima di tutto la libertà. Si era liberi di partecipare o meno, di ascoltare o essere distratti, perché la cosa importante era riuscire a raggiungere anche uno o due soli partecipanti. Un altro fattore è stato la collaborazione, perché solo così si può progredire. Questo nonostante polemiche sorte con altri centri, circa pilota e altre esperienze educative. Una cosa è organizzare un campo scuola rigido, che difficilmente lascia qualcosa nella mente e nel cuore dei partecipanti, un'altra è un soggiorno educativo come questo basato sulla massima libertà, perché nella libertà posso affrontare meglio ogni difficoltà.

A tal proposito, mi vengono in mente le parole di Salvador Allende: assediato presso il palazzo del Governo a Santiago del Cile, disse "Bisogna lottare contro chi ha la forza ma non la ragione". In questo senso, la Diabaino deve andare avanti per la propria strada, con la forza delle idee, della ragione, senza fare vittimismo.

Cosa pensa delle discussioni sorte all'interno del gruppo sul tema scuola?

La scuola, la società, viaggia seguendo le mode. In questo momento, tutti attenzionano malattie come la dislessia, la discalculia... Il settore alimentare, invece, è meno importante. E poi alla guida delle scuole arrivano persone senza esperienza o che da quindici anni sono dietro una scrivania e hanno perso la capacità di comunicare.

Quel che mi auguro e che le Istituzioni prendano in considerazione delle collaborazioni con le associazioni. Non ci si può nascondere dietro degli scandali come quello siciliano perché è semplice scoprire quali sono le associazioni davvero attive e che annoverano al loro interno personale qualificato. La loro esperienza può dare tanto alle persone più in difficoltà.

Pasquale Zumbo



Elena Li Pera

Un editore... straordinariamente Vip

Il dott. Renato Saggiorato, medico e già editore di molte riviste scientifiche a tema diabete, è un simpatizzante della Diabaino e graditissimo ospite a Ricadi. Con lui abbiamo cercato di tracciare i contorni dell'associazione più Vip-Vip d'Italia con gli occhi di chi la osserva dall'esterno.

Come ha conosciuto la Diabaino?

Tutto nasce dall'incontro con la Dott.ssa Ferraro. Abbiamo spesso partecipato agli stessi convegni perché in passato sono stato editore di riviste e libri sul tema diabete. La Ferraro è una calamita per chi le sta vicino, è un medico diverso da tutti gli altri. Mi ha così incuriosito che ho deciso di seguirla perché non racconta frottole, anzi: i suoi risultati sono fantastici, soprattutto con i giovani.

È la sua prima partecipazione a un soggiorno Diabaino? Cosa ne pensa?

Non è la prima volta che partecipo a un soggiorno della Diabaino. Ho iniziato nel 2006 ai laghi di Sibari e proprio in quella occasione ho potuto verificare che quel che mi aveva raccontato non erano fantasia ma pure realtà!

Quello che più mi colpisce è il fatto che gli altri diabetologi hanno timore a parlare di microinfusore, per la gran parte di loro rappresenta un mistero e questo tipo di approccio lo trasmettono anche al paziente.

La dottoressa ha invece capito benissimo che, al momento, la soluzione migliore per ridurre i problemi di una persona con diabete è proprio il microinfusore. Lei ha dato fiducia ai ragazzi,



creando il substrato educativo necessario e i ragazzi le danno ragione, seguendola con grossi risultati.

Qual è il segreto della Diabaino

La Dott.ssa Ferraro. Questa fiducia che lei dà ai suoi pazienti, soprattutto ai ragazzi. Gli altri trasmettono paura. Questo differente approccio medico la distingue da tutti gli altri. Un esempio? Ho mandato da lei un ragazzo valdaostano che voleva fare la guida turistica alpina ma aveva scoperto di avere il diabete e si erano rifiutati di fargli fare il corso. Lei lo ha preso sotto la sua ala protettrice, convinta che questo ragazzo potesse diventare una guida alpina nonostante il diabete.

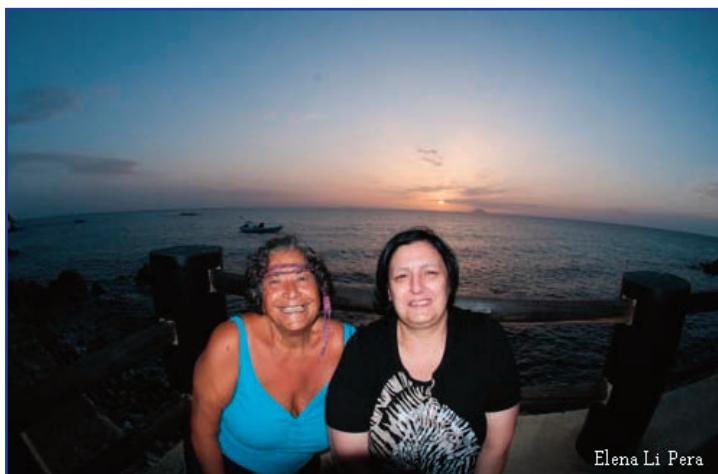
Un approccio difficile da riscontrare altrove?

Il rapporto medico-paziente che crea la dott.ssa Ferraro è ineguagliabile. Certo, in Italia ci sono tanti altri bravi diabetologi, disponibili, ma sempre con un'impostazione classica.

Quali differenze con l'ultimo soggiorno al quale ha partecipato?

Ho trovato una Ferraro con qualche anno in più ma sempre agguerritissima. E ho trovato agguerriti anche i ragazzi, vogliosi di conoscere bene il diabete. Ma soprattutto ho trovato un gruppo coeso, capace di fornire risposte importanti. E solo la Diabaino può raggiungere tali risultati.

Pasquale Zumbo



“La Diabaino è appartenenza”

Ad aiutare il gruppo Diabaino nel percorso di crescita, è intervenuta anche la psicoterapeuta Dott.ssa Nicoletta Santoro.

Da quanto tempo segue le persone con diabete? Quali le sue precedenti esperienze

Ho sempre lavorato con la dott.ssa Ferraro, le mie esperienze più significative sono il soggiorno di Panarea, al quale ho partecipato con l'ausilio di un collega organizzando dei gruppi di auto-aiuto. In quell'occasione, abbiamo valutato l'aspetto emozionale della patologia ed è stato molto bello vedere come ognuno dei partecipanti abbia scelto un animale che rappresentava il diabete. Così facendo, hanno potuto visualizzare il nemico da combattere, la qual cosa facilita la reazione positiva alle difficoltà.

A distanza di anni, noto più o meno le stesse problematiche. La condivisione, l'informazione, la prevenzione, avere delle figure di riferimento con le quali confrontarsi, aiutano a superare le difficoltà ma soprattutto la convivenza con la patologia. Tutto questo tende a sgravare la persona con il diabete, soprattutto i ragazzini, dalle conflittualità interiori, dalla mancanza di comprensione. I più piccoli, soprattutto, si confrontano anche con i problemi della crescita, con il cambiamento del corpo... A volte tutto questo può indurre a gettare la spugna, a farsi travolgere dal pessimismo.

Qual è l'obiettivo che si è prefissa durante questo soggiorno?

Il mio intervento al Soggiorno serve proprio a capire in tempo, attraverso l'osservazione dei partecipanti, se esistono delle difficoltà per poter intervenire tempestivamente colpendo quelle dinamiche ancora irrisolte aiutando a superarle. L'obiettivo è farli convivere al meglio con il diabete.

La conoscenza del diabete sembra una corsa a livelli: superato uno, si affronta quello successivo...

È normale, anche per chi non ha il diabete. La

consapevolezza di noi, della nostra crescita, deve sempre superare dei livelli, degli stadi. e tanto maggiori sono gli input che riceviamo, tanto più esperienza facciamo nella condivisione, è normale che il gruppo si modifica e, a sua volta, manda degli input a coloro che arrivano al suo interno. È una continua evoluzione. E importantissima è la distinzione fatta dalla Dott.ssa Ferraro: "io sono una persona con diabete, non un diabetico!". Sono accompagnati da... Diciamo che hanno vinto la patologia.



Ma la società sembra non accettare facilmente chi è con...

Il mondo esterno non è edotto come lo sono il gruppo o gli addetti ai lavori. Ancora dobbiamo sconfiggere il senso di emarginazione derivante dall'essere portatore di una patologia qualunque. Il mondo la rifiuta perché ne ha paura. Non è il soggetto ad essere rifiutato ma la malattia. La

prima cosa che si pensa è che sia infettiva. Si generalizza senza comprendere che esistono patologie infettive e non. A influire su determinati comportamenti possono essere anche le superficiali informazioni che l'uomo comune ha sul diabete. Penso, per esempio, al coma diabetico. Si teme possa accadere qualcosa che non si sa affrontare e così un bambino con diabete non viene invitato a una festa perché si teme che possa abbuffarsi di dolci e star male in casa loro. Invece, i piccoli della Diabaino sono talmente esperti ed edotti che si sanno gestire da soli. Noi li sottovalutiamo ma i bambini apprendono rapidamente se l'argomento è di loro interesse. In questo caso, una gestione scorretta li fa star male davvero e quindi sono molto attenti e capaci, a differenza di quanto si pensa.

Cosa l'ha più colpita osservando il gruppo Diabaino?

La sua crescita esponenziale, la sua aggregazione, il senso di appartenenza di ogni componente. Quel che la Diabaino è riuscita a creare è unico, non credo esistano altri esempi di questo tipo.

Pasquale Zumbo



Last News dal mondo Diabete

Il diabete uccide prima dei 60

Ogni anno, nel mondo, le morti provocate dal diabete sono 4,8 milioni. E la metà delle vittime ha meno di 60 anni. A livello globale, sono 371 milioni le persone affette da questa patologia. Quasi 100 milioni solo in Cina e 63 milioni in India. Ma nella top ten compaiono anche USA (24,1 milioni), Brasile (13,4 mln), Russia (12,7 mln), Messico (10,6 mln), Indonesia (7,6 mln), Egitto (7,5 mln), Giappone (7,1 mln) e Pakistan (6,6 mln). E' l'allarme lanciato dall'International Diabetes Federation (IDF), in occasione della sesta edizione dell'Italian Barometer Diabetes Forum 2013. Per quanto riguarda l'Italia, abbiamo superato i 3 milioni. Ai quali va aggiunto un altro 1 milione di cittadini che hanno il diabete non diagnosticato.

(di **Roberta Lunghini**
11/06/2013)

L'ipoglicemia accresce il rischio demenza

Nei pazienti con diabete mellito, cure focalizzate sulla riduzione 'aggressiva' di elevate concentrazioni di zucchero nel sangue, aumenterebbero il rischio di sviluppare episodi di ipoglicemia. E, con essa, le probabilità di sviluppare demenza. Specialmente nei più anziani. Lo studio, condotto da un team di psichiatri, neurologi ed epidemiologi dell'UC San Francisco e San Francisco Veterans Affairs Medical Center, è stato pubblicato nel JAMA Internal Medicine Network. Le ricerche, iniziate nel 1997, hanno seguito 783 diabetici tra i 74-12 anni. Nessuno dei quali risultava affetto da demenza all'avvio dello studio. Al suo termine, tuttavia, i risultati hanno dimostrato che a 148 pazienti la patologia gli era stata

diagnosticata successivamente. In particolare, i soggetti che avevano avuto almeno un episodio di ipoglicemia avevano il doppio di probabilità di sviluppare demenza rispetto agli altri. Inoltre, il legame tra i due disturbi risultava forte anche nella direzione opposta: pazienti con diagnosi di demenza avevano il doppio delle probabilità di avere problemi legati ipoglicemia, rispetto ai loro coetanei non affetti dal disturbo neuro degenerativo.

(di **Paolo Battista**)

**Diabete:
secrezione insulina interrotta da aumento acidi grassi**

I pazienti affetti da diabete di tipo 2 mostrano livelli maggiori di glucosio e acidi grassi, che portano allo sviluppo di complicazioni della malattia. Negli individui sani, le cellule beta all'interno delle isole pancreatiche rilasciano

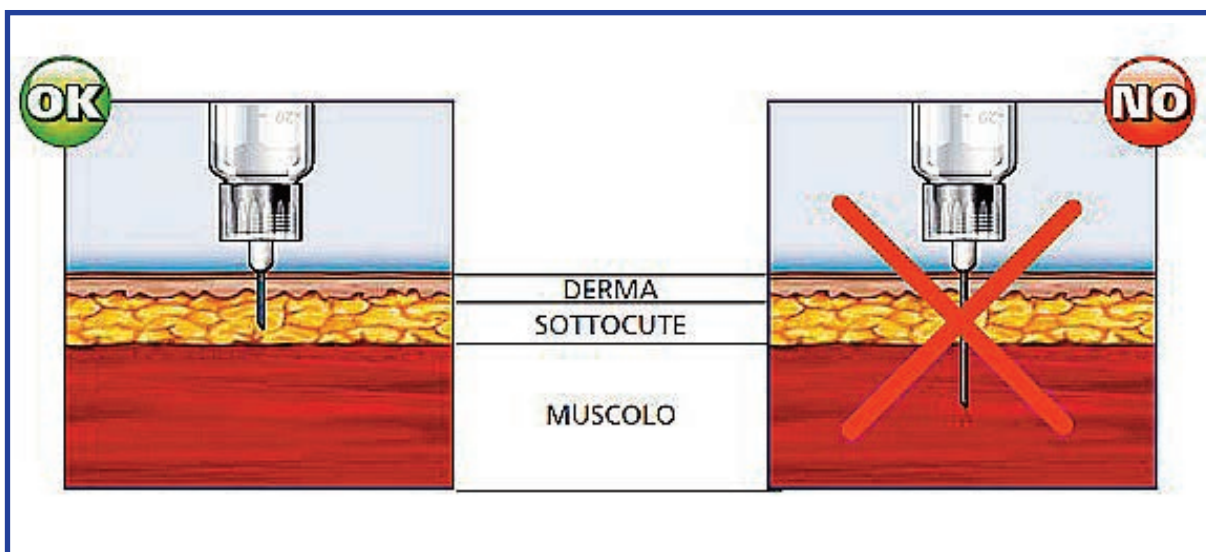
insulina in risposta al glucosio e alle incretine, ormoni gastrointestinali. Il coordinamento tra le cellule beta e' cruciale per il rilascio dell'insulina. Adesso un nuovo studio pubblicato sul 'Journal of Clinical Investigation' ha dimostrato che queste interazioni sono fondamentali per la secrezione di insulina nelle isole umane e sono regolate dalle incretine. La ricerca, condotta da David Hodson dell'Imperial College London, ha scoperto che livelli aumentati di acidi grassi sopprimono il rilascio di insulina mediato dalle incretine. I risultati indicano che le terapie finalizzate al mantenimento della connettività tra le cellule beta potrebbero essere utili a ripristinare gli equilibri del glucosio nel diabete di tipo 2.

(fonte: **AGI**)



L'Insulina e i (pochi) millimetri che la separano dal sottocute

Per molti anni l'iniezione di Insulina è stato identificato come un gesto tanto doloroso quanto necessario. Fortunatamente le innovazioni in campo farmacologico nel Diabete



hanno viaggiato a braccetto con le innovazioni tecnologiche nella produzione dei dispositivi per la somministrazione dei farmaci.

Ed in particolare nel mondo degli Aghi per penna da Insulina negli ultimi 15 anni abbiamo assistito ad un'evoluzione straordinaria. Di fatto si è passati da aghi di 13 mm con diametro di 0,33 mm ad aghi di 4mm con diametro di 0,23 mm.

Ma non ingannino, per quanto di immediato impatto, questi numeri perché da soli non servono a descrivere il valore reale di un prodotto che incide parimenti nella terapia e nella qualità di vita della persona con diabete.

Infatti quando parliamo di impatto nella terapia ci riferiamo a due caratteristiche fondamentali degli aghi:

1. Lunghezza
2. Diametro interno

Recenti studi hanno evidenziato che lo spessore delle pelle (lo strato che deve attraversare l'ago per arrivare al sottocute, cioè la sede ideale per l'assorbimento dell'insulina) misura al massimo 2,7 mm anche negli adulti obesi e che, per l'appunto, non varia significativamente in base alla corporatura, all'età e alla zona di iniezione. Pertanto l'uso di aghi corti (4 e 5mm) può essere raccomandato a tutti i pazienti perché riduce al minimo il rischio di iniezione intramuscolare (assorbimento dell'insulina molto più rapido e imprevedibile).

Inoltre la "corsa" all'ago più sottile ha ampliato lo "spread" tra produttori di qualità e produttori low cost.

Infatti le aziende leader hanno investito in una tecnologia denominata thin wall (pareti sottili), perché ad una riduzione del diametro esterno dell'ago non

corrispondesse una riduzione del lume interno dell'ago.

Il risultato è un migliore flusso di insulina, minore tempo per la somministrazione, minore forza di pressione e in definitiva un'iniezione complessivamente più accurata e confortevole.

Per ciò che riguarda la qualità di vita crediamo che gli stessi utilizzatori di lungocorso, pur riconoscendo la diversa qualità dei marchi disponibili sul mercato, non sappiano individuare con certezza tutte le caratteristiche che fanno la differenza:

1. Affilatura (lo specifico taglio dell'ago favorisce un inserimento nel sottocute meno traumatico)
2. Levigatura (dopo il taglio dell'ago vanno rimossi tutti i residui di acciaio)
3. Lubrificazione (la qualità del lubrificante e l'accuratezza nell'apposizione dello stesso rendono ancora meno traumatico inserimento ed estrazione dell'ago)

Ogni persona con Diabete in terapia insulinica ripete circa 1500 volte in un anno lo stesso gesto e ognuna di queste persone ha ben chiaro quanto sia importante questo ultimo tratto di strada che l'insulina dalla Penna percorre verso il Sottocute.

Si tratta di millimetri (pochi), ma possono marcare la differenza tra una terapia efficace e una terapia poco efficace, tra una buona compliance e una scarsa compliance.

**a cura della Dott.ssa Marella Ferraro
Giusy Iacopino**

Un dolce saluto a Zia Maria

Di seguito, una lettera scritta in ricordo di Maria, amatissima sorella del prof. Rosato e dolce cognata della nostra Dott.ssa Ferraro.

.

Cari Zii,
siamo veramente dispiaciuti di aver perso la “nostra Zia Maria” che da sempre è stata nelle Vostre e nelle Nostre vite, presenza vera e amorevole. Se ne va un altro pezzo pregiato di questa strabiliante famiglia a cui siamo sempre stati orgogliosi di appartenere, proprio perché autentica e calorosa.

Vorremmo, con queste poche parole, farvi arrivare un po’ di quel calore che “Zia Maria” ci ha sempre trasmesso, come e più dei legami di sangue che a volte si sfaldano come briciole. “Zia Maria”, al contrario, era la ZIA di tutti ed è stata capace di tenere unite ed accogliere nella sua casa tutti noi piccole “briciole”, col suo amore e la sua dedizione alla famiglia.

Era la “Zia Maria”, semplicemente, per tutti, e tale rimarrà nell’anima di ciascuno di noi.

ZIA MARIA

Tutto passa e se ne va: la vita, i sogni, i pensieri. Ci sono momenti, però, in cui bisogna fermarsi e bloccare l’anima sul tempo che fu e che non tornerà.

La mente allora ci regala le immagini di un passato gioioso, pieno di calore e di amore, in luoghi familiari, tra voci allegre, in tempi attraversati dal sole che sorrisi di bimbi irradiano attorno. Ed è subito gioia!

Teniamo stretta questa emozione che avvolge il futuro, prendendo vita dal passato.

E il calore del suo sorriso ci scaldierà, attraversando il dolore di oggi per giungere sereni al domani.

Ciao ZIA, ci mancherai!

Paola del Settebello Ferraro

Info Diabaino

SPORTELLLO DEL DIABETE:

Diabaino Vip-Vip dello Stretto ONLUS FAND

Gallico ASP n. 5 RC - PST GALLICO

Lunedì, Martedì e Venerdì (10,00 - 12,00) Tel.

0965. 371093 - Tel./Fax. 0965. 371822

Mercoledì (18,30 - 20,30) presso Sede Uffici in

Via Aschenez, 44 - Tel/Fax 0965. 21516 Tel.

0965. 883180

www.diabaino.org - info@diabaino.org

Presidente: O.S. Gabriella Violi

cell. 3483294314

Sede Legale: Via Umberto I, 100 89135 Gallico (RC)

SPORTELLLO DEL DIABETE: Diabaino Vip della Piana FAND Polistena. Presso la sede di Gioia Tauro Martedì e Giovedì ore 17,00 - 20,00 Sabato ore 9,30 - 11,30 Presidente: Ignazio Albo Cell. 3381896397 Responsabile Scientifico: Dott. Antonia Russo Sede Legale: Via Domenicani n° 40, Polistena (RC)

Diabaino Acri FAND ACRI Sede Legale: Via Anna Frank n° 21 ACRI (CS) Presidente:

Pasqualina Pisano cell. 3281569566

Diabelvedere Marittimo Belvedere (CS) Sede

Legale: Via F. Dini Palazzo Nastri Belvedere

Presidente Antonio Monetta cell. 3479797792

FAND Diab Hipponion Vibo Valentia Sede Legale:

Contrada S. Bruno, Melia s.n.c. - Ioppolo (VV).

Presidente Giuseppe Calogero, cell. 3389547523.

email: hipponion@fand.it

Coordinamento FAND Calabria Responsabile

Dott. Mariantonella Ferraro Via Aschenez, 44

Reggio Calabria Tel/fax 0965/21516 cell.

3894304076

Contributi Volontari Liberatori intestati a: Diabaino Vip-Vip dello Stretto ONLUS

1. Banco Napoli S.P.A., Via Miraglia - 89100 Reggio Calabria

IBAN IT63 D010 1016 3001 0000 0101 865

2. Agenzia Postale Gallico (RC) c/c n. 22482889

Diabaino Vip della Piana, un'estate sportiva

Non solo la Diabaino Vip-Vip dello Stretto è viva e attiva sul territorio. Sulla Piana di Gioia Tauro, dal 2009, esiste la Diabaino Vip della Piana, nata da una costola dell'associazione reggina ma che ormai viaggia con le vele spiegate. E tante sono state gli eventi organizzati nel corso dell'estate 2013, tutte a tema sportivo, in pratica il leitmotiv dell'associazione.

Infatti, a conclusione degli screening svolti a Rizziconi, Palmi, Polistena e Cinquefrondi, l'Associazione Vip della Piana ha organizzato l'evento "Diamo un Calcio al Diabete" per rafforzare che la Conoscenza, il Sapere e l'Agire rende liberi le persone con Diabete Mellito. Grazie alla preziosa collaborazione dell'AS Salvino Cutrì, il Real Gioia Tauro Calcio e l'University Ballet, presso il campo sportivo Zappia, un incontro di calcio che ha visto protagoniste le due società calcistiche.

«Per l'occasione, abbiamo allestito lo stand della Diabaino con il materiale informativo - spiega Ignazio Albo, presidente dell'associazione -. A dare il calcio d'inizio sono stati i ragazzi Diabaino, mentre durante l'intervallo, i ballerini della University Ballet, di cui fanno parte 4 ragazzini della nostra associazione, si sono esibiti con indosso le magliette». La serata, che ha fatto registrare un gran numero di presenze, si è conclusa con le premiazioni. Le Coppe sono state offerte dalla Diabaino Vip della Piana. E sono stati proprio i ragazzi con diabete a premiare i vincitori.

Pochi giorni dopo, precisamente il 30 giugno, si è svolto l'evento "Imparo a conoscere e gestire il mio diabete giocando". Sempre le stesse le associazioni partecipanti, ma questa volta il merito dell'iniziativa va ascritto alla Real Gioia Tauro, che per la festa di fine stagione ha invitato la Diabaino. Circa cento ragazzini partecipanti alla manifestazione alla quale la Diabaino è intervenuta grazie alla presenza del prof. Carmelo Ferraro che, prima dello svolgimento degli incontri di calcio previsti, ha parlato dell'importanza dell'alimentazione nello sport anche in riferimento al diabete. E sul simbolo della Real, un leone, è nato un simpatico connubio con la Diabaino Vip.

«L'immagine più bella della giornata resta

"Lenny", un leoncino in peluche che abbiamo vestito con i colori del Real Gioia Tauro - racconta il presidente -. La Medtronic ci ha inviato circa 150 "esemplari" che abbiamo distribuito ai bambini che in cambio hanno lasciato un contributo simbolico di 1 euro per l'Associazione. Non sempre possiamo fare tutto da soli - ha proseguito Albo -, l'associazione ha bisogno di aiuto e di contributi, seppur piccoli, per andare incontro alle esigenze chi è in difficoltà. Noi facciamo sempre tutto con il cuore perché è splendido aiutare gli altri».



Ma certamente l'evento più importante è stato il Memorial Salvino Cutrì svoltosi il 7 luglio. L'apertura ha visto tantissimi ragazzini vestiti con le maglie Diabaino entrare in campo con dei palloncini in mano che poi hanno lasciato volare in cielo. Diabaino protagonista anche durante la premiazione.

«Abbiamo consegnato una targa al Comune in segno di gratitudine per aver sostenuto le nostre iniziative - dice Ignazio Albo -. Il momento più bello? Notare come la gente abbia iniziato a interessarsi alla Diabaino, a chiedere maggiori informazioni sul diabete».

Anche ad agosto avrebbe dovuto svolgersi un evento a tema sportivo ma il maltempo ha costretto gli organizzatori a rinviarlo. «Sono stati appuntamenti importanti, occasioni per riaffermare il connubio tra sport e Diabaino», aggiunge il presidente.

La notizia più bella per la Diabaino Vip della Piana è certamente la promessa fatta dal sindaco al presidente Ignazio Albo, ovvero quella di concedere in uso alle associazioni (e quindi anche alla Diabaino Vip della Piana) una stanza all'interno del Palazzo del Comune. «Mi auguro che questa promessa si tramuti presto in realtà perché tanta gente, non solo i bambini, hanno bisogno di aiuto ma non sanno a chi rivolgersi. Questo perché molta gente approfitta dello stato di necessità delle persone con diabete per lucrare sopra. C'è chi addirittura ha fatto pagare un'anziana per la misurare la glicemia e questo non va bene - conclude Albo -. Per fortuna adesso ci siamo noi...».

Pasquale Zumbo

Senza strisce. Semplice. Elegante.



TEST TEST TEST TEST TEST TEST TEST
NUOVO!
TEST TEST TEST TEST TEST TEST TEST



STRIP-FREE
TECHNOLOGY

Accu-Chek Mobile:
misuratore di glicemia senza strisce reattive,
adatto a persone in trattamento insulinico.

- 4 semplici passaggi per effettuare il test.
- 50 test su nastro continuo, nessuna striscia da maneggiare.
- Report integrati visualizzabili su PC
- Nuovo design: discreto, pratico ed elegante.

Experience what's possible.

Numero Verde
800-822189

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

Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito del controllo medico.
Accu-Chek Mobile è dispositivo medico-diagnostico in vitro CE 0088.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.
Autorizzazione Ministeriale ottenuta il 13/02/2013.

ACCU-CHEK®



Aiutaci ad aiutare



RICORDATI DI TE!

Basta un piccolo gesto

**DEVOLVI IL 5 per mille
NELLA DICHIARAZIONE DEI REDDITI 2013**

**Puoi farlo con:
il Modello Cud 2008 (consegnato dal datore di lavoro)**

**Modello 730/ 1-bis redditi 2012
Modello Unico 2013**

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 composti 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