Diabaino News

Anno X

Numero 3 - Settembre / Dicembre 2013

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

Editoriale: Sempre in pista, dalla parte dei pazienti

La Giornata Mondiale del Diabete

Last News Diabete: Scoperti enzimi che bruciano i grassi e ne bloccano l'accumulo

Uniti si vince

(web image)

Alimentazione: Conosciamo le proprietà nutrizionali dello stocco

PAG.

Arriva Natale: Non fare abbuffate, praticare attività fisica e...

PAG.7

Diabaino News

Settembre - Dicembre 2013

Tornano i racconti di vita Diabaino. Su questo numero la storia di Manuela, maltrattata da una Sanità ignorante...

PAG 4

Tutte le associazioni Diabaino protagoniste della Giornata Mondiale del Diabete.

PAG 12

Il Sommario

L'Editoriale
Sempre in pista, dalla parte dei miei pazienti.....3

Racconti di Vita
La storia di Manuela e la Sanità... ignorante!.....4

Obiettivo su...
Pandemia Diabete.....5

Le zone di inoculo.....15

La Parola all'esperto
Natale, no alle abbuffate...7

Rubriche
L'universo delle Star.....9
Prendiamolo per la gola..10

Diabaino City of Arts
Giornata Mondiale Diabete...12

Alimentazione
Le Proprietà nutrizionali dello stocco.....20

Nuove Frontiere
FAND: Diabete, Calabria esempio virtuoso per il Paese.....22

Last News
Diabete: 3 milioni di italiani, uomini più colpiti.....18

Diabaete tipo 2: per evitarlo, le cellule alfa si trasformano in beta..... 19

Pandemia diabete: un paradosso economico-alimentare lo fa dilagare nelle popolazioni a basso reddito

PAG 5

Mangiare leggero e con gusto? Si può! Per voi le ricette per il post feste natalizie!

PAG 10

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:
Eros Barantani, Carmelo Cappelli, Giuseppe Pipicelli, Anna Maria Valeria Pipicelli

Progetto grafico
Pasquale Zumbo

Stampa
Creative Artworks - Arghillà ,Reggio Calabria

Sempre in pista, dalla parte dei miei pazienti... stretti

della dr.ssa M.A. Ferraro

Carissi amici di Diabaino News, è arrivato il 2014 che rappresenta l'inizio di una nuova vita per me: sono entrata nella Terza Giovinezza! Infatti, l'aver concluso il mio percorso "istituzionale" non ha mandato in pensione la mia voglia di aiutare i pazienti, la mia assoluta dedizione a loro, le mie motivazioni. Continuerò infatti la mia attività professionale, sia perché non dimentico il giuramento d' Ippocrate sia perché i miei tanti (pazienti)amici con il Diabete continuano ad essermi vicino, con le loro manifestazioni di affetto , condividendo con me, le loro emozioni del loro vivere con il Diabete.
A tal proposito, ho deciso di pubblicare una lettera inviatami da una ragazza che, qualche anno fa, ha partecipato al nostro soggiorno educativo di Panarea. Le sue parole sono autentiche pepite d'oro per chi ancora ignora cosa sia il diabete, questo compagno di viaggio che può essere sconfitto con la conoscenza e la prevenzione.

Ciao Dott!! Come sta?? Sono Sonia, avevo fatto un soggiorno educativo a Panarea (nel 2007 mi sembra)... Non so se si ricorda di me. Probabilmente una delle ultime volte che l'ho sentita fu per comunicarle che avevo deciso di metter l'infusore poco dopo il soggiorno!! So che è passato molto tempo, quindi potrebbe non ricordarsi di me, ma le scrivo ugualmente! Bè,il soggiorno è stata un' esperienza che mi ha portata a scoprire una parte di me e del mio diabete. E' stata un' esperienza che non avevo mai vissuto quì a Torino e mi ha portata a superare stupidi ostacoli che mi impedivano di vedere la vita sorridendo al mio diabete. Ho imparato a vivere con questo mio compagno di viaggio e ad apprezzare tutto ciò che mi ha regalato. Perchè non è un' ostacolo e mi ci sono voluti anni per capirlo. Senza quel soggiorno educativo forse non ci sarei mai arrivata. Il diabete è un compagno di viaggio e indubbiamente ha i suoi svantaggi. Ma qualsiasi amico ha qualche difetto,no?? Bisogna solo imparare a comprenderlo e a vederne i risvolti positivi, perchè qualche risvolto positivo lo può portare. Senza di lui non sarei la persona che sono oggi. Non posso sapere se sarei stata una persona migliore o peggiore. So semplicemente che non sarei stata io. Probabilmente non avrei nemmeno iniziato il percorso di studi in Medicina.. Ma ora non vorrei altro dalla mia vita, perchè studio con l'obiettivo di aiutar le persone che dovranno affrontare un "problema" che io ho dovuto affrontare a mio tempo.. Quindi indubbiamente il diabete mi ha portata fin qui. prima del soggiorno educativo lo consideravo una sottospecie di "nemico", ma grazie a quei giorni sono arrivata a veder le cose sotto un altro punto di vista. Ho imparato a prendermi cura di me stessa in modo migliore.. Sono stata un pochetto prolissa .. Volevo solo ringraziarla per quel lontano soggiorno! E chiederle se ne avete più fatti altri o se ve ne siano in progetto per il futuro.. Mi piacerebbe rivivere un'esperienza simile ora che sono più matura per poterne apprezzare sfaccettature che prima magari non ero in grado di cogliere! La saluto! Anche se non vi sono notizie per un eventuale soggiorno, spero di aver ugualmente sue notizie. Un abbraccio. Sonia

N E W S

"Insieme è più bello"

Giornata Comunitaria delle Associazioni tra persone con diabete mellito e famiglie - Santuario S. Francesco di Paola, domenica 12 gennaio 2014. S. Messa ore 10:30, acqua da Cucchiredda e agape

Quando la paura inizia dal medico. La terribile storia di Manuela e della sanità... ignorante

«Una varicella venuta senza sfogo cutaneo mi ha causato danni al pancreas. La mia odissea è iniziata così». A parlare è Manuela, una donna con diabete che ha conosciuto di avere questo compagno di viaggio per la vita nel modo più traumatico possibile. Aveva appena 16 anni, era una sportiva, praticava la pallavolo e l'atletica e non sapeva nulla del diabete. Fino a quella varicella "occulta".

«Avvertivo una strana stanchezza che il medico di famiglia sottovalutò - ricorda Manuela -. Mi disse semplicemente di mangiare e riposare, che tutto sarebbe tornato alla normalità. Non mi prescrisse alcun controllo. La situazione peggiorò, avvertivo una gran sete e urinavo spesso. Iniziai a dimagrire, in modo eccessivo, e mi preoccupai». Cinque mesi terribili per lei, durante i quali faticò anche a fare i gradini per entrare a scuola. «Percepivo che qualcosa non andava, mi sentivo come un'ottantenne in un corpo da sedicenne».

Poi una sera, durante la cena, mangiò della ricotta e si sentì malissimo. "Solo dopo scoprì di essere andata in chetoacidosi. Il medico mi disse di tranquillizzarmi, che era primavera, che la stanchezza era normale, di prendere sciroppo di glucosio, di mangiare molto, di bere succhi di frutta". Manuela peggiorò sempre più. Così la madre, preoccupata nel vederla in quello stato, decise di portarla a fare un prelievo di sangue. La glicemia risultò altissima e il medico, allarmato da un possibile rischio di coma diabetico, la spedì in ospedale. "Non c'é posto, tornate domani", si sentì rispondere. E a casa, per cena, mangiò un panino: il suo valore glicemico toccò quota 750!

«Dopo tre giorni in ospedale - racconta Manuela - mi venne iniettata per la prima volta l'insulina. Poi i medici mi convocarono in un seminterrato, lontano dai miei familiari, per comunicarmi che avevo il diabete». Parole secche, pesanti come un macigno per una ragazzina di 16 anni: "Ti è venuto il diabete, non guarirai mai più e dovrai fare insulina per sempre!".

Da quel momento, a causa del tremendo shock, la giovane perse la parola, costretta a ricorrere al sostegno di uno psicologo. «La notte avevo gli incubi, non mi svegliavo più, avevo paura di dormire. Sognavo di fuggire da ospedali senza uscita - rammenta con terrore - con infermieri che alla fine mi bloccavano con l'ausilio di camice di forza. All'inizio fu difficile capire cosa fare. Appena iniziata l'insulina ebbi spesso tremende crisi ipoglicemiche. Una volta la glicemia scese a 19, mia madre mi salvò con dello zucchero».

Le indicazioni fornite a Manuela furono scarse: iniezioni di insulina 30 minuti prima dei pasti. La gestione risultò sempre difficoltosa, le glicemie altalenanti. La ragazza, con grande forza di volontà, provò a informarsi meglio, a confrontarsi con chi aveva più esperienza di lei. «Correggevo la mia gestione e grazie anche alle nuove insuline, alle terapie basali, ai boli, la situazione migliorò anche se con enormi difficoltà».

Le sue vicissitudini non terminarono qui. Qualche anno dopo, infatti, subì un intervento chirurgico che la rese ipersensibile all'insulina. «Persi 5 kg - prosegue - e iniziai a mangiare sempre le stesse cose per paura degli effetti che avrei potuto subire. Alla fine il cibo divenne un peso. Avevo sì fame ma vedere sempre le stesse cose nel piatto me la faceva passare».

A questo punto, amici le consigliano di incontrare la nostra Dottoressa Mariantonella Ferraro, una diabetologa che ha cambiato l'approccio al diabete dei propri pazienti. «Ascoltarla mentre snocciolava consigli su consigli, per me assolute novità, è stato incredibile. E dopo anni ho mangiato la pizza, un'esperienza piacevolissima». A volte la realtà muta in relazione al modo in cui viene presentata. «Ero furiosa con il mio medico di famiglia, non reputavo possibile che una persona che ha studiato medicina non avesse riconosciuto i sintomi del diabete. Credo che per diventare medici non basti laurearsi ma che sia necessario avere un cuore grande e tanta dedizione. Proprio quello che ho percepito grazie alla Diabano».

Pasquale Zumbo

Pandemia diabete: un paradosso economico-alimentare lo fa dilagare nelle popolazioni a basso reddito

Il diabete è un problema crescente, sia nei Paesi sviluppati sia in quelli emergenti. Si prevede che l'incidenza di questa patologia salirà da 347 milioni a 472 milioni di malati nel 2030 e, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), entro quella data diventerà anche la settima causa di morte. Malattia non comunicabile, quindi non infettiva, per la quale però il termine pandemia è quasi obbligatorio. Dietro al dilagare dei colpiti c'è innanzitutto, per il diabete di tipo II, un problema cultural-alimentare. Il pianeta da tempo, troppo tempo, mangia male. E ne paga le conseguenze. Così accade che in Paesi prima poveri e oggi ricchi la malattia dilaghi così come accaduto, e purtroppo continua ad accadere, nei cosiddetti Paesi ricchi. Cosiddetti, perché la crisi economica planetaria ha di molto ridotto le differenze. Gli analisti speravano in un miracolo: meno soldi, meno cibo e un ritorno a un'alimentazione del passato (tradizionale e sana), meno diabete. Finalmente.

PARADOSSO ECONOMICO- ALIMENTARE - L'equazione ipotizzata, e sperata, è stata invece contraddetta dal mercato consumistico e da un marketing anti salutistico. La frutta e verdura, che in alcuni paesi poveri era prima quasi gratis, è diventata cibo da ricchi. Al contrario i soft drink, il cibo spazzatura, gli oli vegetali diabetogeni, gli zuccheri raffinati e a rapida liberazione d'energia (ma pericolosissimi per la salute) sono diventati cibo alla portata dei poveri: di moda, grazie all'azione di un marketing a volte spregiudicato, e a basso costo così da poter essere acquistati con pochi dollari. E così la Cina e l'India, in passato a bassa casistica di malattie metaboliche e simbolo dell'opulenza, stanno diventando terra di malati cronici (ma la sanità è solo per ricchi) per quanto riguarda alterazioni metaboliche prima sconosciute: chili di troppo, obesità, diabete, eccesso di colesterolo nel sangue con conseguenti rischi per cuore e vasi del cervello.

La novità, in un'evoluzione perversa, è che ricchi e poveri sono accomunati nel pericolo: i

primi per le troppe calorie (segno di ricchezza) nel piatto, i secondi per il troppo cibo spazzatura (basso costo, momentaneo picco di energia, sensazione di sazietà) a sostituire il salutare pugno di riso, le poche proteine, la molta frutta e verdura, le protettive spezie (che però non possono competere con le "artificiali" salse, simbolo culturale della ricca America). Unica differenza i ricchi hanno i soldi per curarsi bene, i poveri aumentano i ranghi di una nuova classe di mendicanti di terapie.

UN PROBLEMA DI CASTA - L'India è esempio emblematico, con una nuova casta infima che si aggiunge alle più derelitte: la casta dei diabetici incurabili, degli obesi intoccabili, di "disabili" della salute da una lunga vita ai margini di tutto ciò che è dignitoso.

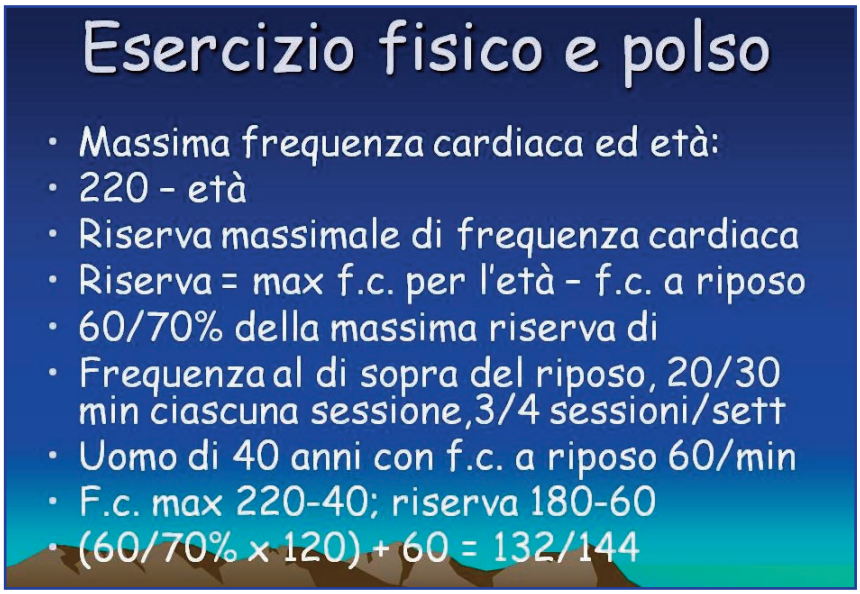
Il tasso di incidenza del diabete in India è elevatissimo: si stima infatti che siano 63 milioni le persone colpite, numero che entro il 2030 supererà i 100 milioni se la situazione non sarà messa sotto controllo. Ma attenzione, non esistendo una sanità pubblica e un territorio vasto e controllato, i veri numeri sono altri: si stimano almeno 120-130 milioni di colpiti già oggi, compresi i malati senza diagnosi. E se tanto mi dà tanto, nel 2030 (se nulla cambia) i 400 milioni si potrebbero toccare. La consapevolezza del diabete è talmente ridotta e i servizi sanitari sono sottoposti a forti pressioni che richiedono un rapido adattamento alle sempre maggiori esigenze. Inoltre, a causa degli elevati costi del trattamento e alle scarse conoscenze dei pazienti, l'adesione ai programmi di cura è generalmente bassa. L'Oms chiama quindi a raccolta le multinazionali del farmaco a collaborare: medicinali più accessibili e aiuti economici per organizzare una sanità spesso inesistente. Soprattutto nelle campagne.

PROGETTO - Ed ecco che la Lilly NCD Partnership si è posta al servizio, in chiave di collaborazione, con la Public Health Foundation of India, la Population Services International. Il Project Hope (già sperimentato con successo in Sud Africa per contrastare gravi malattie infettive, dalla tubercolosi all'Aids) è impegnato anche sulle malattie non comunicabili. Diabete in testa.. L'obiettivo è raggiungere i 400.000 persone in due località: Sonipat, vicino a Delhi, e Vizag, sulla costa orientale. Il progetto prevede attività di sensibilizzazione, formazione degli operatori sanitari e interventi per assicurarsi che i pazienti seguano il proprio regime di trattamento. Ma a parte cure e organizzazione sanitaria, in questi Paesi sarebbe importante rieducare la popolazione alla corretta alimentazione. Insomma creare prevenzione potrebbe cambiare i numeri della malattia, non facendo proprio ammalare.

IL «TIPO 2» - Ricordiamo che cos'è il diabete di tipo II, quello che interessa il 90% dei diabetici di tutto il mondo. E la cui premessa è il sovrappeso e l'inattività fisica. È un "tarlo" cronico del pancreas e dell'intero organismo e come un "tarlo" mangia lentamente fino sbriciolare la salute. Il pancreas produce sempre meno quantità di insulina (l'ormone che serve a metabolizzare gli zuccheri) fino a spegnersi del tutto. Oppure è l'organismo a non essere più in grado di utilizzare in modo efficace l'insulina che produce. L'iperglicemia, ovvero un elevato livello di zucchero nel sangue, è un effetto comune dello scarso controllo del diabete che, con il passare del tempo, provoca seri danni a carico di molti tessuti e organi, in particolare dei nervi e dei vasi sanguigni. E questo è il vero "tarlo" che lentamente uccide.

Fonte: Corriere della Sera del 18 ottobre 2013

Non fare abbuffate, praticare attività fisica e...



I puntini di sospensione lasciano sempre in... sospeso e questo è il loro ruolo e in questa breve conversazione li faremo giungere a un finale concreto.
Durate l'estate non interrompo quasi mai l'attività di medico ma ciò comporta che talora, diciamo molto spesso, arrivi in ritardo sul campo da tennis per l'abituale partita di doppio e i miei compagni di gioco, poco pazienti e meno pazienti di quelli che curo, brontolano, si lamentano, mi guardano con una fissità poco educata; inoltre per evitare il mio ritardo si permettono di darmi consigli su come svolgere le ultime visite del pomeriggio: "Tanto dici sempre le stesse cose, mangi meno e si muova di più!" (praticamente lo slogan della Dottoressa: MMMM, quattro M, mangiare meno muoversi molto). Loro minimizzano la professione del medico e allora rimango con loro sul terreno della leggerezza oltre che su quello della terra rossa. "Già, – rispondo io – potrei affrontare così la visita; la paziente di solito mi dice che sono dieci anni che segue la dieta e continua ad ingrassare e io in risposta posso dire che sono dieci anni che NON faccio la dieta e ho sempre lo stesso peso; come mai? Perché lei fa le abbuffate ogni tanto...e io non le faccio, lei non svolge attività fisica... e invece io la pratico regolarmente e poi...io ho culo!"
Già... culo...ecco i puntini che si svelano e si ricompongono figurativamente nei...glutei. Ma culo, pur essendo una espressione abitualmente volgare che si presta alle più varie divagazioni figurate della vita comune e della politica, non è così volgare e lo vedremo. "E per il futuro – riprendo io con la paziente – devo pensare che lei non farà più abbuffate...ci credo poco, che svolgerà attività fisica...ci credo poco, quindi ci dobbiamo giocare tutto sul...culo!". Già ecco qui, il mio peso è rimasto costante negli ultimi dieci anni solo per la fortuna che ho avuto; certo ho avuto dal cielo la fortuna di essere arrivato a questo punto della vita sano e senza malattie di rilievo, dal cielo la fortuna di trarre beneficio e soddisfazione anche da attività fisiche faticose che tuttavia mi hanno gratificato sempre e così le ho praticate molto volentieri, ma dal cielo ho avuto anche la fortuna di incontrare sul mio sentiero di vita persone che mi hanno trasferito stimoli positivi, che mi hanno insegnato a studiare, che mi hanno insegnato lo sci di fondo, mi hanno incoraggiato pedalare, e io ho avuto dal cielo la fortuna di ascoltarle, ho avuto la fortuna di avere fiducia, di credere loro anche nei momenti difficili che la vita propone, la fortuna di essere accolto nel tennis club e la fortuna di sopportare i mugugni, i brontolii, le fissità poco educate...quindi ripercorrendo le giornate della nostra vita ecco che la fortuna appare e scompare in relazione al modo in cui la riceviamo, la accogliamo, la trasfiguriamo nella nostra esistenza ("Faciamus hic tria tabernacula..." dal Vangelo secondo Matteo nella festa della Trasfigurazione del Signore 6 agosto).
E allora per mantenersi in buone condizioni di salute, insieme alla modificazione del comportamento alimentare e del comportamento in generale attivando con regolarità l'esercizio fisico, è importante anche... avere culo, riceverlo non come un biglietto fortunato della lotteria ma come una opportunità che deve essere prima accolta e poi rielaborata per trasformarlo in un nostro successo personale!

Dr. Eros Barantani

Tommy Lee & Gianfranco Ferré, l'arte dello stile inimitabile

Thomas Lee Bass (Atene, 3 ottobre 1962), in arte Tommy Lee, è un batterista greco naturalizzato statunitense. La famiglia si trasferì a Los Angeles tre anni dopo la nascita di Tommy. La sua passione per le percussioni ebbe inizio all'età di quattro anni e a 9 gli fu regalata la prima batteria. Nel periodo delle scuole superiori suonò nelle bande cittadine degli "US 101" e "Suite 19". Con Nikki Sixx, il cantante Vince Neil ed il chitarrista Mick Mars, dettero vita ai Mötley Crüe, band con la quale Tommy cavalcherà il successo con album storici come Too Fast For Love (1981), Shout At The Devil (1983), Girls, Girls, Girls (1987) e Dr. Feelgood (1989) (con cui raggiunsero il primo posto nella classifica statunitense dei dischi più venduti). Tommy è un batterista tecnico e abile nella spettacolarizzazione: durante il tour del 1987, rinchiuso in una gabbia rotante e ancorato assieme alla batteria, compiva un assolo roteando sopra il pubblico in senso verticale. Dopo i gloriosi anni ottanta, per la band seguì un lento e progressivo declino dovuto all'arrivo di nuove tendenze musicali ed al continuo abuso di droghe. Negli anni novanta Tommy diventò un simbolo del Gossip, grazie all'unione con Pamela Anderson. Tommy Lee soffre di diabete di tipo 2 ed epatite C. È anche conosciuto per il suo impegno civile per i diritti degli animali.

Gianfranco Ferré, stilista di fama internazionale, è morto domenica 17 Giugno all'età di 62 anni in seguito ad un'emorragia cerebrale. Ferré nacque a Legnano il 15 agosto 1944, fu soprannominato "architetto della moda" perché nel 1969 si laureò in architettura al politecnico di Milano e per le linee rigorose delle sue creazioni. Iniziò la sua carriera nel mondo della moda all'inizio degli anni Settanta creando accessori e la sua passione lo portò a fondare nel 1978 la maison Gianfranco Ferré. Nel 1989 fu nominato direttore artistico della maison Christian Dior. Amava l'arte, la lettura, i viaggi, la musica e la buona cucina. Ebbe due ictus e fu affetto da diabete, ma nonostante le raccomandazioni dei medici non cambiò la sua vita.

fonte: www.vascotto.it

(websavona.it)

Le Ricette di Marella

Ecco il menu giusto per il post feste natalizie

Le feste natalizie hanno lasciato evidenti "segni" sulla vostra linea?
Niente paura, recuperare si può! Con una dieta attenta, che contempli le giuste quantità di carboidrati e proteine, e con una buona attività fisica (ricordate: almeno 30' di camminata a passo svelto al giorno!), in poco tempo la pancia tornerà... nei ranghi!
Ecco per voi un suggerimento gustoso e leggero (meno di 1000 calorie!) tratto da "Le Ricette di Marella".

Primo Piatto:

Spaghetti in crema verde di zucchine

Preparazione:
preparare una crema di zucchine senza olio. In una padella alta porre le zucchine tagliate a tondini e far cuocere aggiungendo un po' di brodo. Cotti gli spaghetti, buttarli nella crema aggiungendo le zucchine tagliate a julien, un battuto di basilico, l'olio e un pochino di brodo per amalgamare gli ingredienti. Servire caldo con foglie di basilico e il parmigiano a scaglie.

Ingredienti per 4 persone:

Pasta spaghetti 320 gr.;
Zucchine 370 gr.;
Parmigiano grattuggiato 60 gr.;
Basilico abbondante;
Olio d'oliva 30 gr.

Calorie a porzione: 418

Scondo Piatto:

Pollo in agrodolce

Preparazione:

Scaldare il brodo. In una grande padella mettere l'olio, gli scalogni e farli cuocere per un paio di minuti a fiamma media, girandoli spesso.
Unire il pollo a pezzi, pulito e nettato dalla pelle e farlo rosolare.
Bagnare con un paio di mestoli di brodo caldo, unire il timo e cuocere coperto a fiamma bassa per 20'. Intanto, preparare una miscela con 4 cucchiai di aceto, 8 d'acqua e 2 cucchiaini di zucchero, unire mescolando accuratamente e far evaporare a fiamma vivace, proseguendo la cottura fintanto la carne non avrà assnto un caratteristico colore caramellato. Regolare di sale, unire una manciata di pepe e servire subito.

Ingredienti per 4 persone:

Pollo 1kg;
Brodo Vegetale 500 ml;
Cipolla Scalogna 200 gr.;
Aceto 4 cucchiai;
Zucchero 10 gr.;
Timo 8 rametti;
Olio d'oliva 40 gr.;

Calorie a porzione: 391

Contorno:

150 gr. di Insalata Verde Mista
Calorie: 22

Buon Appetito!

Pasquale Zumbo

Diabaino City of Arts

Diabaino News senza confini

Sport e Cinema

(Foto: Demislaga)

(digikomp.it)

Arte Cultura e Societa'

Musica e Spettacolo

Foto: P. Zumbo

Diabaino City of Arts

La Giornata Mondiale del Diabete: ecco i flash dal pianeta Diabaino

Diabaino Vip-Vip dello Stretto

Giornata Mondiale Diabete

Piazza Duomo, Reggio Cal.

"Un sor...riso per il diabete"

L'Associazione di Volontariato per l'Aiuto alle Persone con il Diabete Mellito Diabaino Vip – Vip dello Stretto affiliata FAND, ha effettuato sull'Unità Mobile di Diabetologia FAND Calabria, gratuitamente,un prelievo capillare della glicemia, altri parametri vitali e misure antropometriche. La giornata è stata allietata dalla presenza di due Clown che hanno attirato l'attenzione dei passanti ed in particolare dei bimbi ai quali hanno donato dei palloncini colorati.

Giornata Nazionale Diabete Fand Polistena

L'associazione per l'aiuto alle persone con Diabete FAND Polistena "Diabaino Vip della Piana" ha organizzato la giornata Nazionele del Diabete FAND a Gioia Tauro il 5 Ottobre 2013 ore 8,30/ 13,00 .

Sono stati effettuati sull'Unità Mobile di Diabetologia FAND Calabria, in seno ad una manifestazione sportiva, prelievi capillari della glicemia e/o altri parametri vitali e misure antropometriche.

Operatori Sanitari e tutor volontari che oltre alla verifica gratuita dei parametri vitali hanno distribuito materiale informativo, e una confezione di riso delle risaie Vercellesi " Un Sor...Riso per il Diabete".

Diabaino City of Arts

La Giornata Mondiale del Diabete: ecco i flash dal pianeta Diabaino

Associazione Hipponion Diab FAND Vibo Valentia

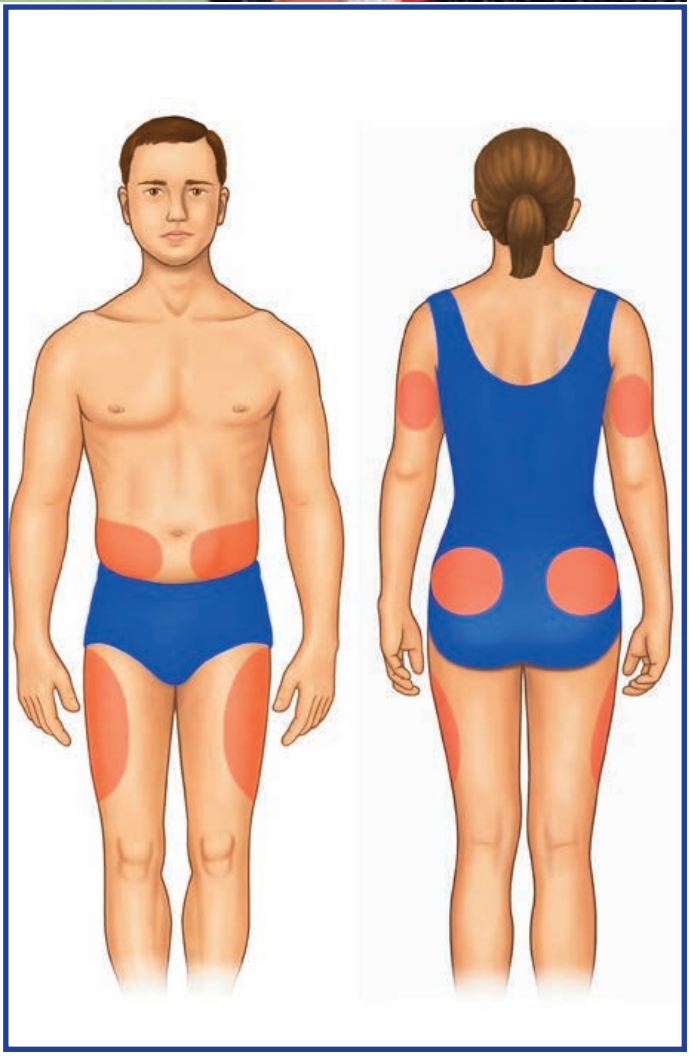
Con un successo fuori dalle nostre aspettative , si è svolta a Nicotera il 13 ottobre 2013, la 29° Giornata Nazionale del Diabete Fand , grazie all'impegno dei volontari dell' Associazione Hipponion Diab . Questa giornata era stata ideata nel 1985 da Roberto Lombardi, promotore della legge 115, la nostra LEGGE, e.. guai a chi ce la tocca, perchè la legge 115 è stata fatta proprio a tutela dei diritti delle persone con diabete. Per la Giornata Nazionale del Diabete , l' Associazione Hipponion Diab ha organizzato uno screening , dalle 9:00 alle 13:00 , che ha un po' animato la gente di Nicotera . La partecipazione allo screening è stata più qualitativa che quantitativa , infatti siamo riusciti a coinvolgere nei test glicemici non solo persone che sapevano già di avere il diabete , ma anche giovani , adulti e anziani . Alcuni dichiaravano di non averlo nel proprio DNA, ma accettavano lo stesso di fare il test, altri si astenevano per paura di sapere . Qualcuno ci ha fatto i complimenti per la sicurezza che dimostravamo e per quella che trasmettevamo nell'eseguire i test. Altri ritornavano anche due volte , su nostra indicazione , per essere rassicurati che la glicemia fosse rientrata nella norma e se ne andavano felici e contenti di non avere il diabete ringraziandoci . Oltre ai test glicemici abbiamo distribuito anche un po' di materiale informativo, perché le conoscenze su questa patologia sono molto importanti . Anche il riso è andato esaurito con un bel Sor…riso e tanta allegria, perché ora anche a Nicotera la gente saprà che c'è qualcuno che , senza fare troppo rumore , veglia sui diritti delle persone con diabete. Se è vero che le voci corrono, sicuramente ben presto lo saprà anche tutta la Provincia di Vibo Valentia e non mancheranno le occasioni , perché, con una patologia come il diabete, nessuno si isoli o si senta solo.

Le zone di inoculo: ecco quanto contano per avere un buon compenso glicemico

Come sappiamo mantenere un buon compenso glicemico è molto difficile, ci sono molti aspetti da tenere in considerazione che influiscono a volte anche pesantemente sulla gestione di una corretta terapia. La scelta dell'ago, la tecnica di iniezione e le zone di inoculo, sono importanti tanto quanto la dose e il tipo di insulina scelta. La lunghezza dell'ago utilizzato è molto importante in quanto determina a che profondità la dose di insulina verrà iniettata, il sottocute è formato da diversi strati: epidermide, derma, sottocute e muscolo; è nel sottocute che l'insulina deve essere iniettata perché è proprio in quello strato che viene assorbita in modo corretto. Sappiamo quanto è importante iniettare nel sottocute e non nel muscolo dato che l'assorbimento cambia, utilizzare un ago della lunghezza corretta ci permette di evitare questo sbaglio. In generale l'ago da 4 mm è la scelta ideale per evitare di iniettare oltre lo strato sottocutaneo, se si decide di utilizzare aghi di lunghezza maggiore è probabilmente opportuno usare una tecnica d'iniezione con la plica.

Le zone di somministrazione o zone di inoculo sono anch'esse molto importanti per una corretta gestione della terapia, per questo è importante scegliere le zone adatte (figura1).

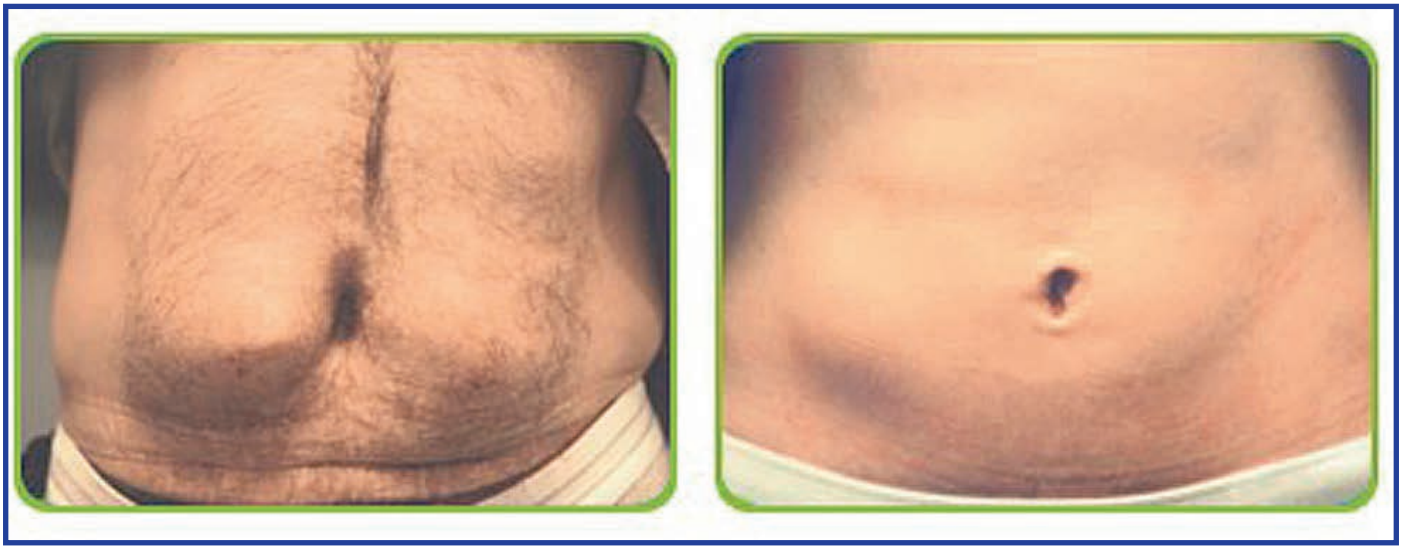
In base all'insulina da somministrare cambia la zona, per le insuline rapide e ultra-rapide è con-



Le zone di inoculo: ecco quanto contano per avere un buon compenso glicemico

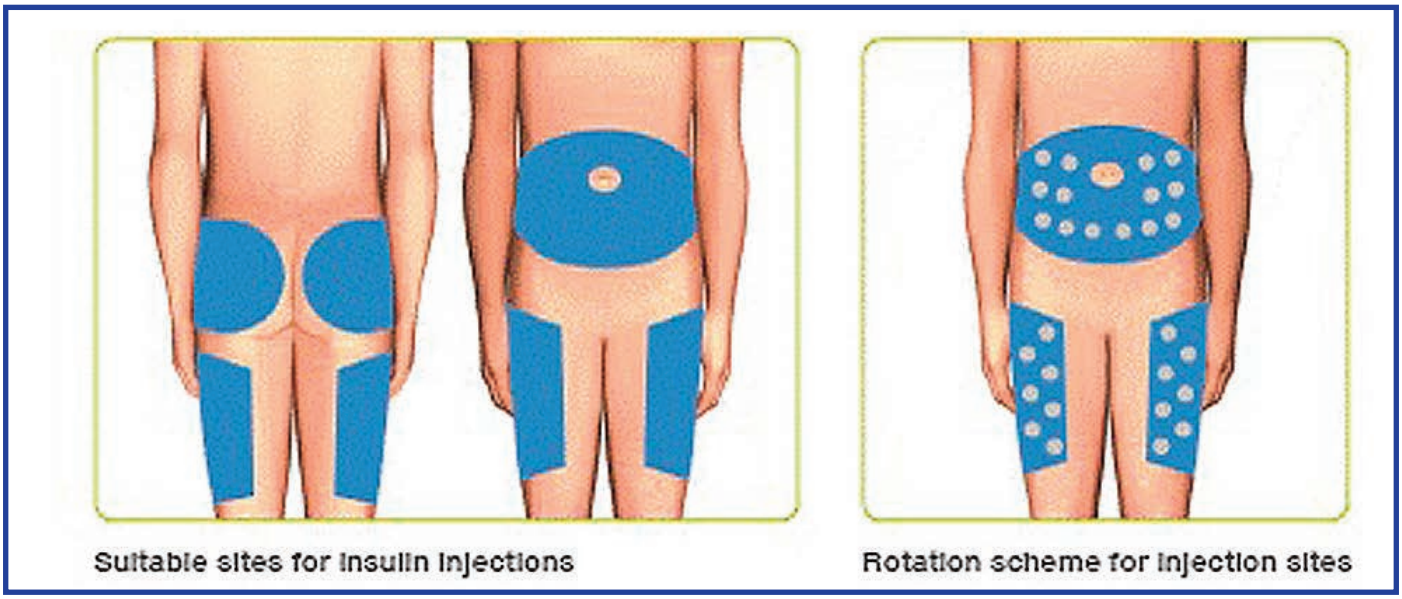
sigliata la zona addominale, mentre per le insuline lente o pre-miscelate sono indicate le cosce considerando solo la parte anteriore e laterale e la parte superiore del gluteo. Come se tutto questo non bastasse un altro fattore da tenere a mente è la rotazione dei siti. La ragione principale per effettuare in modo costante la rotazione dei siti è che spesso il paziente tende a somministrare la terapia sempre in zone vicine tra loro, che con il passare del tempo porta il tessuto sottostante ad indurirsi e provocare lipoipertrofie (figura2).

Figura 2



Le lipoipertrofie, oltre ad essere anti estetiche, possono portare ad un cattivo assorbimento dell'insulina e quindi portare ad avere problemi con le glicemie. Quindi variare il sito di iniezione è molto importante per evitare questo fenomeno e garantire un corretto funzionamento della terapia somministrata.

Figura 3



A cura di Carmelo Cappelli
infermiere professionale

Le dieta mediterranea protegge contro il diabete, indipendentemente della perdita di peso

Anche se non porta a perdita di peso, una dieta mediterranea potrebbe aiutare a prevenire il diabete di tipo 2, secondo una sottoanalisi dello studio PREDIMED pubblicato negli “Annals of Internal Medicine”.

Alcuni 3500 adulti senza diabete ma ad alto rischio cardiovascolare sono stati randomizzati a una dieta mediterranea integrata con olio extravergine di oliva o di noci o da una dieta a basso contenuto di grassi (controllo). Una restrizione calorica o una maggiore attività fisica non sono state consigliate.

Dopo 4 anni, il diabete si era sviluppato nel 6,9% dei casi presenti nel gruppo “olio d'oliva”, 7,4% del gruppo dadi, e 8,8% delle persone presenti nel gruppo con basso contenuto di grassi. Dopo un aggiustamento multivariato, c'è stata una significativa riduzione del 40% del rischio di diabete nel gruppo “olio di oliva”, ma non tale riduzione nel gruppo “noci”. Le differenze di risultato non sono dunque relazionate alla perdita di peso.

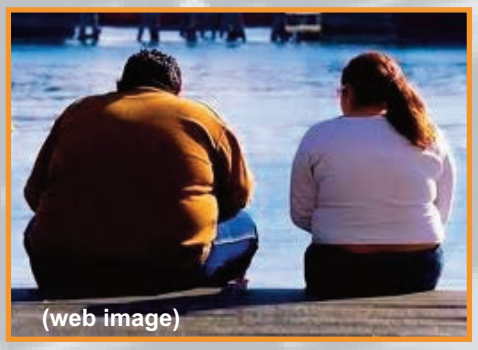
Gli autori concludono che PREDIMED "ha messo in grande evidenza come seguire a lungo termine una dieta mediterranea integrata con “olio d'oliva” ma senza limitazioni di energia, si traduce in una sostanziale riduzione del rischio di diabete di tipo 2 tra le persone anziane con alto rischio cardiovascolare.

fonte: www.jwatch.org

Last News dal mondo Diabete

Diabete: 3 milioni italiani, uomini più colpiti

Tra gli ultra 75enni ne è affetto una persona su 5 e, nelle fasce di età fino ai 74 anni, gli uomini risultano più colpiti. In Italia sono quasi 3 milioni le persone che affermano di essere affette da diabete, il 4,9% della popolazione ("Il diabete in Italia. Anni 2000-2011", Istat, ottobre 2012), anche se sono ancora molte le persone diabetiche che non sanno di esserlo, il cosiddetto "sommerso". È proprio per sensibilizzare alla prevenzione e alla cura di questa patologia in continua crescita - secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità i diabetici nel mondo sono più 346 milioni, e la cifra è destinata a raddoppiare entro il 2030 - si celebra oggi il World Diabetes Day 2012, con la partecipazione di oltre 160 Paesi, promosso dall'Oms e da International Diabetes Federation, contraddistinto quest'anno dallo slogan «Protect our future» («Proteggiamo il nostro futuro»).


(web image)

Il diabete in Italia - Dai numeri presentati dall'Istat emerge che in Italia il diabete è maggiormente diffuso nelle classi sociali più svantaggiate dove i fattori di rischio come l'obesità e l'inattività fisica sono più comuni. Al Sud si registrano i valori più alti con 900 mila diabetici residenti, contro i 650 mila del Nord-ovest, i 600 mila del Centro, i 450 mila del Nord-est e i circa 350 mila residenti nelle Isole. La prevalenza della patologia aumenta al crescere dell'età: tra gli ultra 75enni, infatti, almeno una persona su cinque ne è affetta. Sotto i 74 anni il diabete è più diffuso tra gli uomini.

(fonte: www.salute24.ilsole24ore.com)

Diabete e obesità: scoperti enzimi che bruciano i grassi e ne bloccano l'accumulo

Inibire l'azione di alcuni enzimi per migliorare le condizioni metaboliche legate all'obesità e al diabete di tipo 2, quello detto anche "dell'età adulta": la scoperta è stata effettuata da un gruppo di ricercatori italo-statunitensi - Università degli Studi di Milano, Sapienza Università di Roma e The Scripps Research Institute di La Jolla, California - che hanno pubblicato i risultati dei loro studi su Diabetes.

Lo studio: una reazione a catena - Il team internazionale - coordinato da Maurizio Crestani ed Emma De Fabiani per l'Università degli Studi di Milano, da Antonello Mai per la Sapienza e da Enrique Saez per lo Scripps - ha scoperto che l'inibizione di alcuni enzimi, effettuata mediante speciali molecole, porta a un netto miglioramento delle alterazioni metaboliche tipiche di queste due patologie. Il particolare gruppo di enzimi impiegati nello studio si chiamano "istone deacetilasi", e svolgono un ruolo fondamentale nel controllo dell'informazione genetica e nella regolazione delle funzioni cellulari e del metabolismo. Gli studi condotti dal team di ricercatori hanno dimostrato che l'inibizione di questi enzimi (in particolare dell'istone deacetilasi-3) provoca nei muscoli e nel tessuto adiposo l'aumento dell'espressione di una proteina "buona", la "PGC-1 ". Questa, a sua volta, agisce come interruttore molecolare aumentando l'attività dei mitocondri, le centrali energetiche delle cellule, consentendo loro di bruciare in modo più efficiente i grassi accumulati in questi tessuti e di impedirne l'eccessivo accumulo.

Gli effetti a breve termine - A innescare questo meccanismo sono determinate molecole sintetizzate per la prima volta dai ricercatori della Sapienza nel trattamento dei modelli sperimentali di diabete e obesità validati dal team di Milano in collaborazione con lo Scripps di La Jolla. Il risultato è stata la significativa riduzione del peso corporeo, una diminuzione della steatosi epatica (un pericoloso accumulo di grassi nel fegato) e un miglioramento della capacità di smaltire un carico di glucosio con conseguente miglioramento dello stato diabetico.

Verso il futuro - "Questo lavoro mette in evidenza il ruolo centrale delle istone deacetilasi per la regolazione delle funzioni cellulari del metabolismo alterate nell'obesità e nel diabete di tipo 2 - spiegano Maurizio Crestani ed Emma De Fabiani -. Riuscire a sintetizzare una molecola che agisca in modo selettivo solo su questi specifici enzimi - prosegue Antonello Mai - aprirebbe la strada alla messa a punto di nuove terapie: è precisamente in questa direzione che intendiamo proseguire i nostri studi".

(fonte: www.salute24.ilsole24ore.com)

Diabete di tipo 2: per evitarlo le cellule alfa si trasformano in beta

La transdifferenziazione delle cellule alfa delle isole pancreatiche potrebbe contribuire alla risposta compensatoria delle cellule beta all'insulino resistenza in assenza di diabete sintomatico. Ecco le conclusioni di uno studio pubblicato su Diabetes e frutto della collaborazione tra i ricercatori del Policlinico Gemelli di Roma e del Joslin Diabetes Center dell'Università di Harvard a Boston. «In altre parole, alcuni pazienti si difendono dal diabete creando nuove cellule produttrici di insulina attraverso la trasformazione delle cellule alfa del pancreas, quelle che producono il glucagone, in cellule beta produttrici di insulina. E proprio queste cellule, transdifferenziate appunto, permettono di mantenere la glicemia normale, nonostante i fattori di rischio» spiega Andrea Giaccari, diabetologo al e coautore dell'articolo. Nel diabete di tipo 2 si verifica uno scarso assorbimento di glucosio nei tessuti, e i sintomi compaiono quando l'insulina prodotta dal pancreas non riesce più a far fronte alla progressiva comparsa di resistenza periferica alla sua azione. Ma alcune persone, pur avendo i fattori di rischio per sviluppare diabete, hanno una glicemia del tutto normale. Questo, almeno, è quanto che accade ai pazienti sottoposti all'intervento di asportazione della testa del pancreas: alcuni escono dalla sala operatoria con il diabete, altri invece no. Partendo da queste osservazioni i ricercatori italiani e nordamericani hanno esaminato le alterazioni nella morfologia delle isole, come parte di un meccanismo di adattamento alla resistenza all'insulina, sui campioni di pancreas ottenuti durante pancreatoduodenectomia da soggetti non diabetici insulino-resistenti oppure sensibili all'insulina. «Le isole endocrine del pancreas sono composte da due popolazioni cellulari: le cellule beta secernono insulina, e quelle alfa producono glucagone, l'ormone che alza la glicemia. Ebbene, in alcuni pazienti, se necessario, le cellule alfa si trasformano in beta. Lo scopo è di aumentare la produzione di insulina per contrastare l'insulino resistenza periferica evitando il diabete» conclude Giaccari.

(web image)

(fonte: www.doctor33.it/)

Diabete, entro il 2035 un miliardo di malati nel mondo

Sono settecento milioni in tutto il mondo. La metà soffre di diabete, l'altra metà di intolleranza al glucosio (IGT - Impaired Glucose Tolerance), lo stato di prediabete che espone a un più elevato rischio cardiovascolare, soprattutto per quanto riguarda la cardiopatia ischemica. Ed entro il 2035 arriveranno a sfiorare "quota un miliardo", con 592 milioni di persone con diabete e 471 milioni di soggetti con prediabete. I dati arrivano dal rapporto International Diabetes Federation Diabetes Atlas 2013, presentato a Milano in occasione della Giornata mondiale contro il diabete.

Una pandemia in crescita - "Il diabete è una pandemia in continua espansione. Ogni volta che IDF aggiorna le proprie stime, i numeri purtroppo crescono", afferma Maria Luigia Mottes, membro del Comitato di coordinamento di Diabete Italia, l'organizzazione che raccoglie le società scientifiche, le associazioni di tutela dei diritti delle persone con diabete e degli operatori sanitari in diabetologia. E i numeri legati ai decessi confermano questa tendenza: secondo il rapporto IDF, spiega Emanuela Orsi, Presidente della sezione Lombardia di Società Italiana di Diabetologia (SID), "nel 2013 sono morte nel mondo 5,1 milioni di persone a causa del diabete, quasi 14 mila ogni giorno, 10 ogni minuto. Dati che devono far riflettere". Quanto all'Italia, i malati "accertati" sono più di tre milioni, e un altro milione circa di persone non sa di soffrire della patologia. Nel nostro Paese la mortalità a causa di questa malattia riguarda ogni anno circa 27.000 persone fra i 20 e i 79 anni.

Le complicanze - Il diabete è una malattia che, se presa in tempo, può essere trattata e permette di mantenere una buona qualità della vita. Se, invece, viene sottovalutata e diagnosticata in ritardo, può arrivare a ridurre l'aspettativa di vita di 5-10 anni e può essere responsabile di complicanze serie: secondo i dati, ogni 7 minuti una persona con diabete ha un attacco cardiaco, ogni 26 minuti una va in insufficienza renale, ogni mezz'ora una ha un ictus, ogni ora e mezza ore una subisce un'amputazione, ogni 3 ore una entra in dialisi.

La spesa sanitaria - Secondo il rapporto il diabete assorbe ogni anno risorse per 548 miliardi di dollari, l'11 per cento dell'intera spesa sanitaria mondiale e il nostro Paese non si discosta dalla media, con oltre 10 miliardi di euro sui circa 100 miliardi di spesa sanitaria nazionale totale.

(fonte: www.salute24.ilsole24ore.com)

Proprietà nutrizionali dello Stocco

Lo stocco, o stoccafisso, è il merluzzo affumicato per consentirne la lunga conservazione e veniva soprattutto utilizzato nei lunghi viaggi in mare.Di origine norvegese la sua cultura si è diffusa in molto in Italia. Considerato per moti secoli un cibo povero , attualmente è un alimento molto ricercato.
Prima di essere cucinato , lo stocco deve essere ammollato nell'acqua preferibilmente in quella corrente oppure cambiando frequentemente l'acqua stessa. In Calabria vi sono soprattutto due comuni in cui la tradizione dello stocco è molto viva : Cittanova e Mammola in provincia di Reggio Calabria. In particolare Mammola vive turisticamente della cultura dello stocco che, preparato in molti modi, è il piatto principe della cucina locale. Parte integrante della sua bontà pare che sia legata all'ammollatura che viene tutt'oggi effettuata in acqua corrente utilizzando l'acqua del fiume Zomaro. Si precisa che il baccalà è sempre merluzzo che non viene però affumicato ma conservato sotto sale.

Composizione chimica e valore energetico per 100 grammi

STOCCO ALLA FRANTOIANA (TROPPITANA)

Questo piatto veniva anticamente preparato durante il periodo della molitura delle olive, e veniva consumato appunto dai troppitari (frantoiani) per rifocillarsi nella pausa della dura giornata di lavoro.

INGREDIENTI: per n° 6 persone

Composizione chimica	Baccalà Secco	Baccalà Ammollato	Stoccafisso Secco	Stoccafisso Ammollato
Parte edibile%	75	82	78	85
Acqua g	52.4	75.6	12.0	76.1
Proteine g	29.0	21.6	80.1	20.7
Lipidi g	1.7	1.0	3.5	0.9
Carboidrati g	0	0	1.1	0.3
Amido g	0	0	0	0
Zuccheri solubili g	0	0	1.1	0.3
Fibra Totale g	0	0	0	0
Energia (kcal)	131	95	356	92
Energia (kj)	549	399	1490	385
Sodio mg			500	51
Potassio mg			1500	

Stocco spugnato1 kg.
Cipollotti freschi di tropea 200 gr.
Olive verdi 150 gr.
Olive nere 150 gr.
Olio extra vergine d'oliva 150 gr.
Farina tipo 00 150 gr.
Prezzemolo 50 gr.
Sale e pepe q.b.
Peperoncino 40 gr.
Pomodori 400 gr.
Aglio 5 gr.

Valori nutrizionali per porzione (150 gr)

Proteine 105 gr
Carboidrati 13 gr
Lipidi 28 gr
Valore energetico 715 kcal

PROCEDIMENTO

Dopo aver tagliato lo stocco in pezzi, lo passeremo prima nella farina e subito dopo in una parte dell'olio caldissimo per farlo dorare da tutte e due i lati.
In un altro tegame con l'olio rimasto, rosoleremo la cipolla e l'aglio in camicia, dopo rosolato toglieremo l'aglio e verseremo i pomodori interi, le olive nere e verdi, il prezzemolo, il peperoncino, una spolverata di sale e lasceremo cuocere per circa 20 minuti. Questa saletta ottenuta, la verseremo sullo stocco, portando il tutto a termine cottura (circa altri 15 minuti).Servire il tutto in piatto di coccio o di terra cotta caldissimo.

Grado di difficoltà minimo
Tempo di preparazione miinuti 50
Terminologia
Rosolare : far colorire un alimento a fuoco vivo.
Spolverare : cospargere una preparazione con una preparazione ridotta a polvere(zucchero a velo, cacao, grana grattugiato, farina, ecc.).
Vino consigliato:"Cirò Bianco" Librandi.grado alcolico 12.00%vol.
Vitigno greco bianco 100%. Temperatura di servizio 8°-10°C.

(Fonte L.Quintieri CALABRIA DI GUSTO Ed. Colorcart 2006)

Giuseppe Pipicelli
Annalisa Maria Valeria Pipicelli

Sanità: FAND, sul diabete Calabria esempio virtuoso per Paese

Roma, 23 ott. (Adnkronos Salute) - "Un fatto di grande rilevanza". Cosi' Egidio Archero, presidente di Fand-Associazione italiana diabetici, che raggruppa in Italia 102 associazioni di volontariato per la tutela dei diritti delle persone con diabete,commenta l'esito dell'incontro svoltosi a Vibo Valentia lo scorso fine settimana, che ha riunito le associazioni fra persone e genitori di bambini e ragazzi con diabete attive in Calabria.

"Ben 16 delle 18 associazioni calabresi, superando decenni di distanza e diffidenza si sono incontrate per trovare una strada comune di collaborazione e lavoro",prosegue Gabriella Violi, consigliere di presidenza Fand.

"Ci e' sembrato giusto, nell'interesse delle oltre 140.000 persone con diabete residenti nella nostra regione, cercare finalmente un fronte comune di collaborazione, tra di noi e con le autorita' regionali, per affrontare un problema sanitario che vede la Calabria al secondo posto tra le regioni con la maggior percentuale di persone con diabete (7,2%, dopo l'Abruzzo con 7,4%)", spiega Antonella Ferraro, coordinatore Fand Calabria. Il prossimo passo sara' un incontro in programma a Catanzaro il 22 novembre, dal quale dovrebbe scaturire una bozza di statuto di un possibile Coordinamento che sara' valutato dalle associazioni.

Insomma, se tutto va bene entro Natale le 18 associazioni della Calabria faranno un bel regalo ai loro soci e in fondo a tutti i cittadini calabresi. La Calabria sarebbe infatti l'unica regione del Sud Italia ad essersi dotata di un Coordinamento tra le associazioni di persone con diabete, come gia' accade in Lombardia, Veneto, Friuli, Emilia Romagna, Toscana, Marche e Lazio, conclude Violi.

LAST NEWS

Dal novembre 2013, si è affiliata alla FAND l'**Associazione Diabetici del Tirreno Cosentino** operante presso Servizio di Diabetologia, HP S. Francesco - 87027 Paola (CS). Lun - Mar - Gio, ore 9,00 - 11,30. **Presidente:** dr. Franco Chianello cell 3387654946 - email: adtc.paola@libero.it. **Resp. Scientifico**: dr. Giovanni Grossi

BENVENUTI!

Info Diabaino

SPORTELLO DEL DIABETE: Diabaino Vip-Vip dello Stretto ONLUS FAND Gallico ASP n. 5 RC - PST GALLICO Lunedi e Venerdi (9,30 - 12.00) Tel. 0965. 371093 - Tel./Fax. 0965. 371822.
Per Consulenze: lunedi e venerdì mattina (9,00 - 12,00) e martedì pomeriggio (16,00 - 19,00) Per informazioni: mercoledì ore 17 -20. presso Sede Uffici: Via Aschenez 44, Tel - Fax 0965. 21516 Tel. 0965. 883180. www.diabaino.org - info@diabaino.org
Presidente: dott.ssa Gabriella Violi
cell. 348-3294314.
Sede Legale: Via Umberto I, 100 89135 Gallico (RC)

Diabaino Vip della Piana FAND Polistena
Sede di Gioia Tauro Martedi e Giovedì ore 17,00 - 20,00 Sabato ore 9,30 - 11,30
Presidente: Ignazio Albo Cell. 3381896397
email: valentina.parz@hotmail.it
Responsabile Scientifico: Dott. Antonia Russo
Sede Legale: Via Domenicani n° 40, Polistena (RC)

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

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

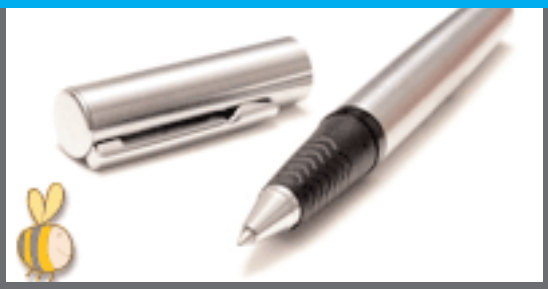
Hipponion Diab FAND Vibo Valentia
Sede Legale: Contrada S. Bruno, Melia s.n.c. - Ioppolo (VV).
Presidente: Giuseppe Calogero, cell. 3389547523
email: gcalogero@email.it

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

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

Contributi Volontari Liberatori intestati a: Diabaino Vip-Vip dello Stretto ONLUS
1. 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

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 P. Pellicano 26/f - Reggio Calabria
Tel/Fax 096521516
www.diabaino.org - e-mail: info@diabaino.org