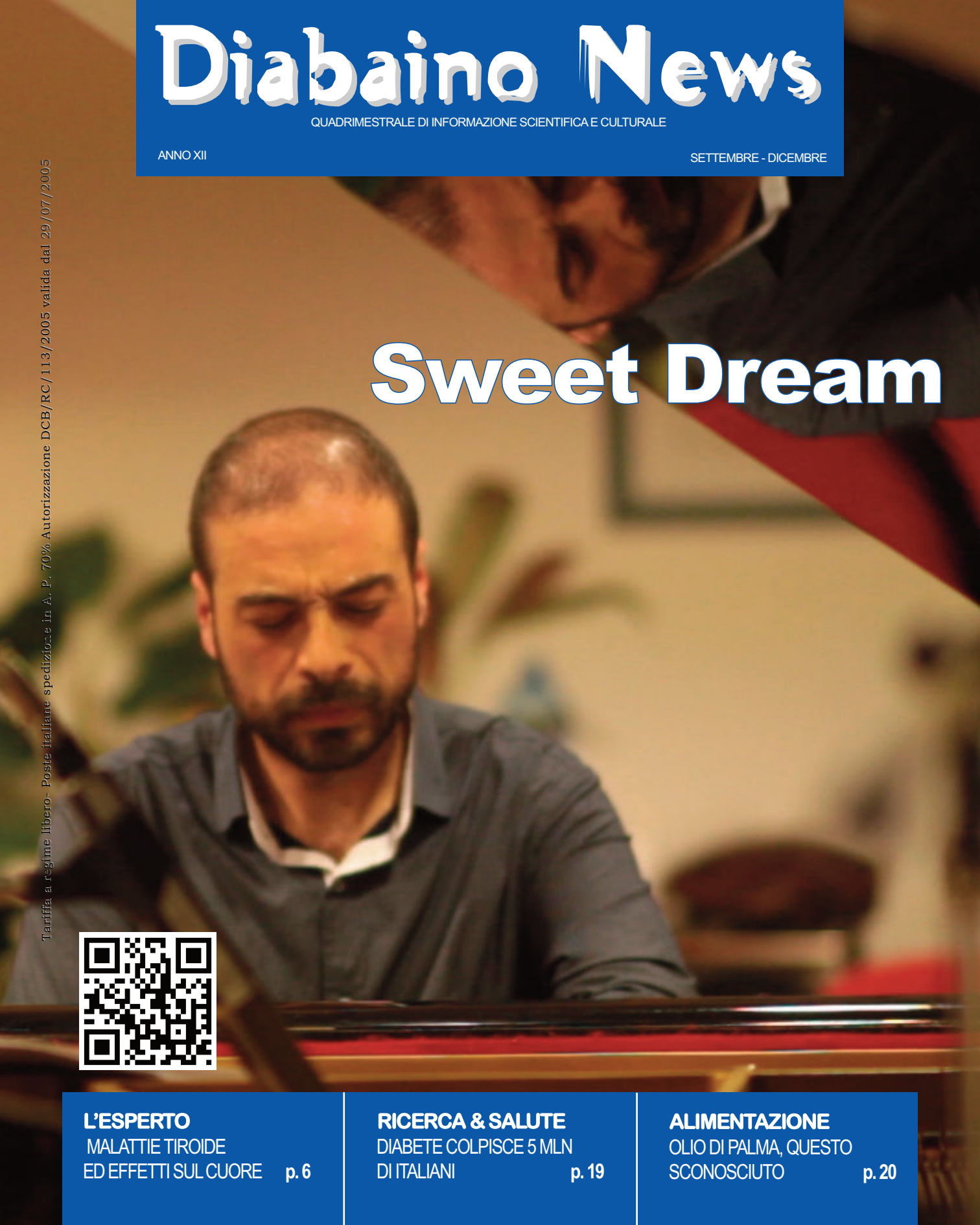
Diabaino News

QUADRIMESTRALE DI INFORMAZIONE SCIENTIFICA E CULTURALE

ANNO XII

SETTEMBRE - DICEMBRE

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



Sweet Dream

L'ESPERTO
MALATTIE TIROIDE ED EFFETTI SUL CUORE p. 6

RICERCA & SALUTE
DIABETE COLPISCE 5 MLN DI ITALIANI p. 19

ALIMENTAZIONE
OLIO DI PALMA, QUESTO SCONOSCIUTO p. 20

ACCU-CHEK® Aviva Expert

Roche

Accu-Chek Aviva Expert. Calcolatore del bolo e misuratore di glicemia, insieme.

Accu-Chek Aviva Expert è un sistema per il calcolo del bolo di insulina integrato al misuratore di glicemia che, grazie al consiglio di boli appropriati, potrebbe favorire **un migliore raggiungimento degli obiettivi glicemici.** Le funzioni di diario elettronico e di elaborazione automatica dei dati consentono di accedere ad informazioni dettagliate in qualsiasi momento, senza la necessità di trasferire i dati su PC.

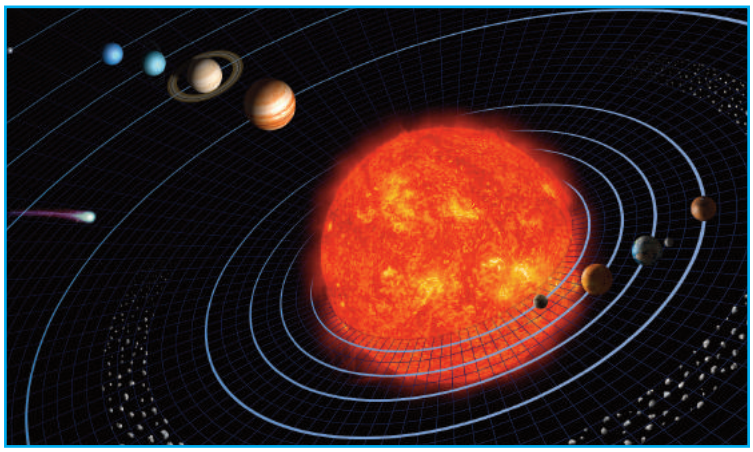
Numero Verde
800-822189

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

Dispositivo da utilizzare nell'ambito del controllo medico.
Accu-Chek Aviva Expert è un dispositivo medico-diagnostico in vitro CE 0088.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.
Autorizzazione Ministeriale ottenuta il 22/04/2015.

ACCU-CHEK®

La vita è movimento...



Se state leggendo questo articolo vuol dire che siete riusciti a ritagliarvi un piccolo spazio per voi, in mezzo al vostro stressante tran-tran quotidiano. E sì, perché corriamo da mattina a sera, impegnati in mille attività, districandoci tra numerosi impegni, e spesso arriviamo a sera nervosi e senza più un briciolo di energia. Tutto questo non fa bene al nostro fisico, spesso finiamo per fare poco movimento, mangiare male e, purtroppo, ritrovarci non più giovani e pieni di problemi di salute.

E così inizia il nostro rapporto "malato" con i farmaci. Abbiamo un mal di testa? Un dolore al ginocchio? Difficoltà digestive? Pensiamo di risolvere tutto con le medicine. E invece esiste un rimedio naturale semplice e per il quale non è necessario recarsi in erboristeria. Di cosa parlo? Ma dello sport, dell'attività fisica, naturalmente!

Molte volte, tra le pagine del nostro Diabaino News (e anche questa volta) abbiamo parlato dell'importanza del movimento. Per iniziare, non necessitano 2/3 ore di impegno, basta una passeggiata, passo veloce, di circa 30'. Questo aiuta tenere sotto controllo il peso, la glicemia (p chi ha il diabete), migliorando l'utilizzo dell'insulina. È chiaro che dall'oggi al domani non è possibile fare un'intensa attività fisica ma dobbiamo adeguare la terapia motoria alle nostre condizioni corporali. Importante è distribuire ameno in 3/5 giorni settimanali il movimento, che sia le passeggiate, lento pede, la camminata veloce o altra attività sportiva.

Partono da presupposto che siamo stati concepiiti grazie a un movimento, che l nostro vita uterina aveva come base il nuoto perché l'ambiente era il liquido amniotico. E magari, qualcuno tra voi che state leggendo, è nato in acqua e ricordiamo che già il primo vagito ha messo in movimento l'apparato respiratorio.

Questo editoriale rappresenta il cappelletto di tante informazioni e notizie utili su questo " strumento di salute". Ecco perché a chiamiamo "terapia motoria" e non attività fisica. I movimento è un farmaco a costo zero che migliora il sistema cardiovascolare, respiratorio e scheletrico. Insomma, tutto il nostro corpo.

Ma, d'altro canto, perché proprio noi dovremmo fermarci? L'universo stesso è nato e dominato dal movimento: i pianeti, le stelle, i satelliti, si muovono continuamente.

Anche un seme piantato nel terreno usa il movimento per diventare pianta, albero, frutto.

E il nostro muscolo più importante, il cuore, si muove "involontariamente", pompando sangue e vita in ogni organo e parte del nostro corpo.

Nella storia umana, l'uomo ha vissuto, negli scorsi secoli, una crescita esponenziale in questo senso, divenendo l'essere vivente che si muoveva di più. Poi, con l'arrivo della prima rivoluzione industriale e l'introduzione delle macchine, ci stiamo lentamente e progressivamente fermando. Una decisione a dir poco scellerata...

Questo articolo è arrivato alla conclusione: adesso puoi alzarti da quella sedia, indossare un paio di scarpe da running e andare a fare una passeggiata o il tuo sport preferito.

Alla prossima!!!

Sommario

L'Editoriale
3/ ...

Sport & Salute
5/ Diabete e attività fisica, la scelta giusta

Parola all'esperto
6/ Malattie della tiroide, effetti sul cuore
16/ Quando il diabete va in vacanza

Stili di vita
8/ Filosofia & Diabete

L'universo delle star
9/ Woody Allen e il suo diabete con Humor

Le ricette di Marella
10/ Tacchino con zucchine in salsa di limone

Diapebook
12/ Diabaino, chiusura di anno con "note di dolcezza"

Il caso
15/ 20enne di Cagliari denuncia FS

Ricerca & Salute
19/ Diabete colpisce 5 milioni di italiani

Alimentazione
20/ Olio di palma, questo sconosciuto

News dal mondo
23/
- *Zucchero in eccesso in cibi bimbi, UE dice no*
- *Recuperare il sonno arretrato nel weekend riduce rischio diabete*

Diabaino News

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

Direttore responsabile Antonino Minoliti

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

Hanno collaborato a questo numero:
Cristina Campolo, Carmelo Ferraro, Flavio Forner, Giusy Iacopino, Antonino Pardeo.

Progetto grafico: Pasquale Zumbo

Stampa: Creative Artworks - Arghillà ,Reggio Calabria

Diabete e attività fisica, la scelta giusta

Se escludiamo alcuni testi antichi dove si annoverava la presenza di sintomi quali sete e abbondante poliuria, possiamo affermare che l'esplosione della malattia diabetica è abbastanza recente, ma con una crescita più che esponenziale.
Difatti, nella metà degli anni '80, nel mondo le persone affette da questa patologia erano "solo" 30 milioni, nel 2005 la quota ammontava a ben 200 milioni, oggi quasi 11 anni dopo l'ultima stima il numero si è quasi raddoppiato: 360 milioni, inoltre, è stato calcolato che, entro il 2035 il numero di persone colpite da diabete si aggirerà intorno al mezzo miliardo.
Più della metà della popolazione interessata da queste cifre vive in paesi industrializzati o in via di sviluppo.
Le cause di tale crescita vertiginosa sono da attribuire alla diffusione di scorretti stili di vita: sedentarietà e dieta sregolata.
In questo articolo ci focalizzeremo su uno di questi due fattori cruciali: la sedentarietà.
Siamo fatti per muoverci, e per secoli il movimento inteso come lavoro fisico è stato fattore cardine della nostra sopravvivenza: nella preistoria i nostri antenati si spostavano continuamente alla ricerca di prede da catturare, successivamente, con lo sviluppo delle tecniche di agricoltura e di allevamento, il lavoro si spostò nei campi e nelle fattorie.
Oggi invece il lavoro fisico è stato rimpiazzato dai macchinari, e le moderne tecnologie ci garantiscono persino di fare la spesa comodamente seduti sulla poltrona di casa.
Da anni ormai endocrinologi, diabetologi, nutrizionisti consigliano ai propri pazienti di intraprendere una regolare attività fisica, in quanto essa può giocare un ruolo chiave sia nella prevenzione, sia nel coadiuvare la classica terapia farmacologica e nutrizionale: innumerevoli studi hanno infatti dimostrato che l'attività muscolare stimola l'azione dei recettori insulinici presenti sul tessuto muscolare, con conseguente maggiore captazione dell'ormone insulina da parte degli recettori stessi.
Inoltre la contrazione muscolare aumenta la permeabilità della membrana muscolare al glucosio grazie all'incremento dell'attività dei trasportatori di glucosio (GLUT 4) presenti sul tessuto muscolare.

Quale tipo di attività?
L'American Diabetes Association, raccomanda di intraprendere un programma di allenamento contro resistenze che coinvolga tutti i distretti muscolari (fitness metabolico) con il fine di stimolare i recettori insulinici e l'attività dei trasportatori di glucosio (GLUT 4) presenti sul muscolo. Il suggerimento di eseguire tale pratica fisica, insieme ad un lavoro aerobico, viene sottolineato anche dall'American College of Sports Medicine.

Perché non esclusivamente la camminata?
In quanto attività aerobica, la semplice camminata da sola, potrebbe nel tempo determinare un effetto di risparmio dei carboidrati, andando ad utilizzare prevalentemente gli acidi grassi, inoltre essa, coinvolge in modo quasi esclusivo la parte inferiore del corpo quindi, non garantisce la diretta stimolazione muscolare degli arti superiori e del tronco.
La giusta attività potrebbe racchiudere un programma "misto" (anaerobico e aerobico) che coinvolga tutti i distretti muscolari, della durata di circa 150 minuti settimanali, con un'intensità pari al 50-70% della FCmax, associata ad un adeguato piano nutrizionale, sempre sotto costante controllo medico e sotto la guida di personale qualificato.

Alessio Calabrò
Dr. In Scienze delle Attività Motorie e Sportive, Dietista

Malattie della tiroide: effetti sul cuore

dr. Specialista in Malattie dell'Apparato Cardiovascolare

La tiroide è la ghiandola che produce gli ormoni tiroidei (T3 e T4) ed un alterazione della sua funzione può avere conseguenze su ogni organo incluso il cuore.
Le patologie tiroidee sono estremamente varie ed eterogenee. Ad esserne colpito è soprattutto il sesso femminile. Porre una corretta diagnosi, attraverso la consulenza degli specialisti endocrinologi, è di estrema importanza per trattare nel modo più appropriato la patologia e ridurre i danni cardiovascolari che da essa possono derivare.
Sia l'eccessiva funzione tiroidea (ipertiroidismo) che la ridotta funzione tiroidea (ipotiroidismo) possono provocare danni diretti ed indiretti sull'apparato cardiovascolare o possono peggiorare la situazione clinica dei pazienti con malattie cardiache preesistenti.
Quando la produzione di ormoni tiroidei non è sufficiente, si verifica una ridotta efficienza della funzione di pompa del cuore che può determinare astenia, facile affaticabilità, bradicardia, ipotensione e/o ipertensione e può nei casi più gravi determinare ingrossamento del muscolo cardiaco e/o insufficienza cardiaca. Non è infrequente, nei pazienti con ipotiroidismo, il riscontro di ipercolesterolemia. Risulta pertanto evidente come tale condizione possa provocare e/o aggravare malattie del cuore.

Le patologie tiroidee possono provocare danni all'apparato cardiovascolare. Necessaria una diagnosi precoce

L'ipertiroidismo è invece caratterizzato da una eccessiva produzione di ormoni tiroidei. Ciò determina un aumento della forza di contrazione del muscolo cardiaco e della frequenza cardiaca, che si traduce in un aumento della quantità di ossigeno consumata. I sintomi e i segni cardiaci più comuni includono tachicardia, palpitazioni, ipertensione arteriosa. Inoltre, in condizioni estreme, è possibile che l'ipertiroidismo provochi o peggiori un insufficienza cardiaca. Ciò è vero soprattutto nei pazienti con cardiopatia ischemica, dove un incremento del consumo di ossigeno può contribuire ad aggravare, il già prcario equilibrio metabolico.
Concludiamo questo breve articolo sottolineando l'importante relazione esistente tra le malattie della tiroide e quelle cardiovascolari.
Ne deriva che la mancata o la ritardata diagnosi della patologia tiroidea può ripercuotersi significativamente sulla funzione del cuore e viceversa e
le conseguenze possono essere anche gravi (insufficienza cardiaca, fibrillazione atriale, cardiomiopatia, etc..).
Al contrario, una precoce diagnosi ed un adeguato trattamento può consentirci di limitare e/o di evitare i danni.

Filosofia & Diabete

La Calabria o le Calabrie, secondo una divisione geografica antica, ha dato personaggi illustri soprattutto nel campo della filosofia influenzando molti pensatori non solo di italica stirpe. Si desidera disquisire in questa sede su Bernardino Telesio nato a Cosenza nel 1509 e morto nel 1588. Il grande Bernardino studiò filosofia, fisica, medicina a Padova. Soggiornò a Roma Napoli e ovviamente a Cosenza. La sua opera maggiore è "De rerum natura juxta propria principia" ossia "la natura spiegata con se stessa". Il pensiero di Telesio è stato l'espressione massima del naturalismo rinascimentale con uno degli assi portanti del suo pensiero che è la critica all'aristotelismo. L'obiettivo principale del nostro è quello di voler inaugurare un mondo nuovo che non si perda in un pura e mera astrazione, come nel Medio Evo, cercando di studiare la natura per trovare in essa la spiegazione di tutti i fenomeni. Bernardino vede la natura soggetta a una forza che continuamente la trasforma . La forza è il principio dinamico di tutti i processi naturali e si scinde in due elementi opposti, il caldo principio della vita e il freddo principio della morte. Tutti gli esseri della natura sono prodotti dai due principi. Il caldo permea l'universo, lo fa vivere e sentire, quindi ogni

L'approccio di Bernardino Telesio, grande filosofo di Calabria, buono per rispondere ai problemi della Sanità

cosa essendo fornita di spirito caldo per essere ed è anche fornita di senso. Telesio riprende i concetti presocratici del ilozoismo e panzenzismo, ossia tutto è vivo, tutto sente. Da tutto quanto espresso è chiaro che la cosa riguarda anche l'uomo dove in più la sua coscienza è frutto dello spirito caldo! Anche le operazioni intellettive sono da riportare al principio del caldo e la differenza tra l'uomo e l'animale è solo una questione di grado. A Telesio rimane il problema dell'anima, problema che risolve attraverso la fede, infatti afferma che l'uomo è dotato di una anima soprannaturale creata da Dio ed è per questo che l'uomo può pensare il soprannaturale, l'eterno e ad esso aspirare. Due sono infine i concetti che fanno a capo dell'anima soprannaturale: la libertà e la responsabilità. Bernardino così unisce il risultato della sua indagine filosofica e la sua cultura religiosa. Tutta la teoria del filosofo cosentino non bastò a ripararlo dalla condanna ecclesiastica e dalle infinite polemiche scatenate dal De Rerum tanto è che in Italia si formano due grandi scuole, due grandi partiti, quello del nord prettamente di ispirazione aristotelica e quella del sud telesiana. Ma non finisce qui, come accennato in epigrafe il nostro influenzò Campanella, Hobbes, Bacone tre pietre miliari della storia del pensiero! Perché si è detto tutto questo? Innanzitutto bisogna considerarlo come un omaggio a un grande figlio della Calabria, poi perché chi scrive cerca di avere delle risposte naturali spiegate con se stesse in questo momento di caos e di umiliazioni che le istituzioni offrono gratuitamente a tutti i malati nonché ai diabetici. Procediamo con ordine:

- Perché i tagli alla sanità arrivano puntualmente ogni anno con conseguente chiusura di interi ospedali e reparti e pronto soccorso?
- Perché esiste la prassi della rivedibilità dei diabetici ogni tot anni presso le strutture sanitarie?
- Perché un diabetico deve vivere un'odissea per compiere il rinnovo della patente?
- Perché è eccessivo il costo dei farmaci che non sono met formina?
- Perché molti dirigenti riducono la prescrizione di alcuni farmaci e degli ausili per il

monitoraggio del diabete contro la prescrizione del diabetologo?
L'elenco potrebbe essere più lungo ma questi bastano a giustificare la messa in ballo di Bernardino Telesio. Chi occupa le poltrone nei quartieri alti sembrano siano permeati dal freddo così come le loro facoltà intellettive. Purtroppo loro pensano e pensano bene, alle domande danno risposte banali…
Ora proviamo a metterci nei panni di Telesio e cerchiamo di fare una indagine sui quesiti proposti prima però analizzando le risposte di chi sta seduto comodamente in poltrona.
Al primo punto ci fanno credere che scoppiamo di salute e che i tagli migliorano il servizio sanitario. Silenzio assoluto però su chi non scoppia di salute: in caso di emergenza invece di fare un paio di km per ricevere le cure necessarie, si ritrova a farne 25 e in alcuni casi ai medici non rimane che costatarne il decesso del malato.
Secondo punto, è assurdo che un diabetico è rivedibile, vogliono farci credere nei miracoli, che dopo tre anni si possa guarire? Magari lo fosse. Chi scrive ad esempio ha iniziato da poco a fare dei pellegrinaggi a piedi verso alcuni santuari, ma non per chiedere la guarigione o miracoli (la natura spiegata con se stessa dice Telesio) ma per seguire quel verso che sta nella lettera di San Paolo ai Galati dove invita a portare la croce per essere uno di Gesù!
Terzo punto rinnovo della patente, qui la cosa è da teorie di razza pura! Perché il diabetico deve fare oltre la visita medica , esame fondo oculare, misurazioni della glicemia, elettrocardiogramma e così via… sembra che gli incidenti li creiamo noi della setta dei diabetici! Perché gli esami non sono per tutti uguali? Gli alcolisti, i consumatori di sostanze allucinogene e altri perché no? Non siamo tutti uguali?
Dei rimanenti punti il lettore ne trarrà le conseguenze. Ma tutti e quattro i punti fanno intravedere seguendo il metodo di Bernardino una pensata tetra, macabra, dettata dal Dio denaro che rispetto al nostro Dio fornisce l'idea dell'irresponsabilità, "più difficoltà mettiamo più soldi risparmiamo e se abbiamo fortuna molti raggiungeranno l'eterno e noi risparmiamo sulle pensioni!" Se uno dei signori leggerà questo scritto accuserà lo scrivente di populismo, ma non lo è, la conclusione tratta è secondo gli insegnamenti di Bernardino Telesio "de rerum natura iuxta propria principia"!
Si dedica questo articolo a un amico, Fabio Villari che se ne è andato in una calda e assolata giornata di questa estate, magari avrebbe voluto sentire delle risposte sostenendo con dignità quella croce… quelle volte che lo si incontrava donava sempre quel sorriso e felicità nell'incontrare l'altro!

Woody Allen e il suo diabete con humor

notizie e immagini tratte da: www./iltuodiabete.it/

"Grazie, ma non lo merito. In realtà non merito nemmeno il diabete, eppure ce l'ho. In parte è responsabile della mia ipocondria. Però mi ha anche insegnato a condurre una vita sana" così ha esordito uno dei registi più chiacchierati, Woody Allen, durante la consegna di un premio.

Un bambino prodigio

Nasce a New York, dove la sua famiglia di origini ebraiche è appena emigrata dall'Europa ed emerge fin da bambino per il suo elevato quoziente intellettivo. Abile negli sport ma soprattutto nei giochi con le carte, stupisce i compagni con i trucchi di magia. Non ama la scuola e tanto meno la sinagoga: dopo averla frequentata, sente il bisogno di allontanarsi dalla religione, fino a dichiararsi apertamente ateo.

I primi esordi sono quelli televisivi e poi teatrali: scrive sceneggiature per la rete televisiva nazionale ABC e allo stesso tempo per il teatro Tamiment, dove ha modo di fare esperienza anche nelle vesti del regista. E' qui che emerge la sua scrittura creativa, tra l'umoristico e il realistico, è qui che Woody Allen mette a nudo le sue fisse e i temi ricorrenti, come la psicanalisi, la filosofia, la critica alla borghesia.

Allen e il diabete

Il rapporto che Allen ha con il diabete viene svelato in una sua opera teatrale, intitolata Dio. È la storia di due artisti ateniesi, Diàbete e Epàtite, che sono alle prese con l'allestimento del dramma di Fidipide, lo schiavo del re Edipo, che deve consegnare un messaggio al suo padrone tra mille peripezie. Lo schiavo riesce nell'impresa, ma anziché essere premiato riceverà una condanna a morte. Si tratta di un dramma particolare, che prevede la presenza attiva del pubblico oltre che dei due autori Diàbete e Epàtite, i quali tentano di modificare il triste finale della storia: ci provano con l'ingresso di un deus ex machina, che però si blocca e causa la morte di Dio. Una storia contorta, pregna dell'umorismo grottesco tipico di Woody Allen e con un finale aperto: Dio è morto, lasciando gli uomini in balia del loro destino, dei loro problemi e delle loro malattie ... ognuno con il suo fardello.

Il diabete ha obbligato Woody Allen ad adattarsi a una vita fondata su sana alimentazione e lunghe passeggiate; non sapremo mai quanto queste abitudini abbiano influito sulla sua prolifica scrittura.

"Tanto per cominciare si dovrebbe iniziare morendo, e così tricchete tracchete il trauma è bello che superato. Quindi ti svegli in un letto di ospedale e apprezzi il fatto che vai migliorando giorno dopo giorno. Poi ti dimettono perché stai bene e la prima cosa che fai è andare in posta a ritirare la tua pensione e te la godi al meglio. Col passare del tempo le tue forze aumentano, il tuo fisico migliora, le rughe scompaiono. Poi inizi a lavorare e il primo giorno ti regalano un orologio d'oro. Lavori quarant'anni finché non sei così giovane da sfruttare adeguatamente il ritiro dalla vita lavorativa. Quindi vai di festino in festino, bevi, giochi, fai sesso e ti prepari per iniziare a studiare. Poi inizi la scuola, giochi con gli amici, senza alcun tipo di obblighi e responsabilità, finché non sei bebè. Quando sei sufficientemente piccolo, ti infili in un posto che ormai dovresti conoscere molto bene. Gli ultimi nove mesi te li passi flottando tranquillo e sereno, in un posto riscaldato con tanto affetto, senza che nessuno ti rompa i coglioni. E alla fine abbandoni questo mondo in un orgasmo!"

Tacchino con zucchine in salsa di limone

Dosi: per 2 persone - Tempo: circa 30 minuti

Ingredienti:

250 g di carne di tacchino
1 cipolla grande
1 spicchio d'aglio
3 zucchine di media grandezza
2 cucchiaini di olio d'oliva
Sale, pepe
½ cucchiaino di scorza di limone bio tritata finemente
1 cucchiaio di formaggio fresco magro
1 cucchiaio di succo di limone
8-10 foglie di basilico

Preparazione:

Sciacquare la carne in acqua fredda e asciugarla. Tagliarla a strisce larghe 1 cm e lunghe 4 cm. Sbucciare la cipolla, tagliarla in quattro e poi a fettine sottili. Sbucciare e tritare l'aglio. Lavare le zucchine, eliminare le due estremità e tagliarle a fettine sottili. Scaldare l'olio in una padella. Rosolarci la carne con le cipolle e l'aglio per 2-3 minuti e condirla con sale e pepe. Condire le zucchine con la scorza di limone. Lasciare cuocere il tutto per altri 2-3 minuti.

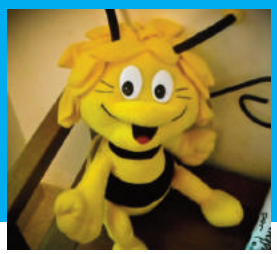
Aggiungere il formaggio fresco e il succo di limone, scaldare e aggiustare di sale e pepe. Infine, lavare le foglie di basilico, spezzettarle grossolanamente e aggiungerle alla pietanza.

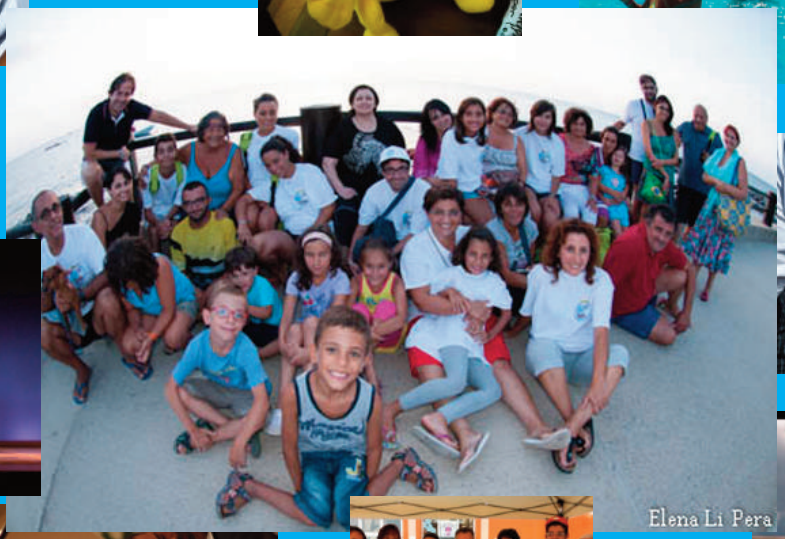
Calorie: 235 per porzione
Carboidrati: 7 g per porzione
Proteine: 35 g per porzione
Grassi: 8 g per porzione
Fibre: 3 g per porzione
Circa ½ unità di carboidrati

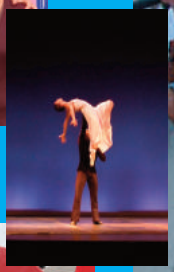
ricetta e immagine tratte da www.iltuodiabete.it

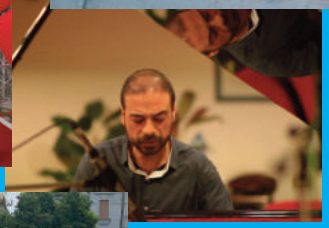
Diapebook

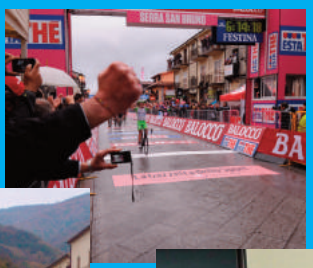
il social space delle api Diabaino

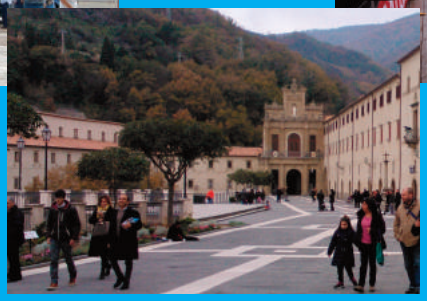










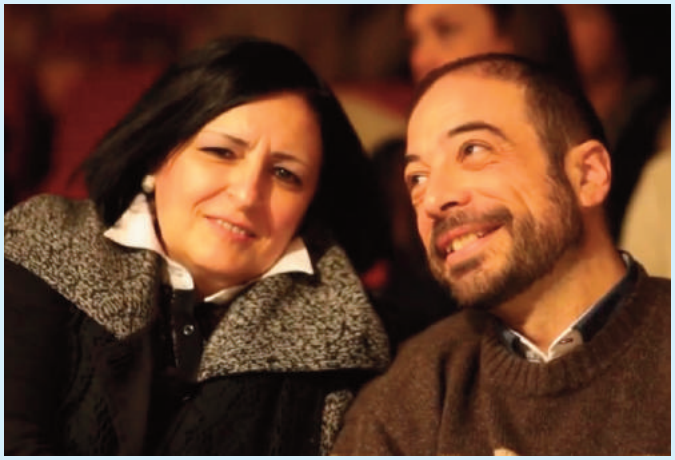


Last post

Chiusura dell'anno sociale con "Note di dolcezza", in ricordo di Egidio Archero

Fine anno sociale a tempo di musica per l'associazione Diabaino Vip-Vip dello Stretto di Reggio Calabria. Da oltre 15 anni sul territorio per difendere i diritti della persona con diabete, la Diabaino, al termine di un intenso 2015, ricco di eventi, iniziative ma soprattutto dedicato all'assistenza, ha organizzato il concerto a tinte Jazz "Note di Dolcezza", svoltosi presso l'Auditorium "Lucianum" di Reggio Calabria, L'evento è stato dedicato a Egidio Archero, presidente della FAND nazionale, scomparso improvvisamente lo scorso ottobre.

Protagonista assoluto della serata Giampiero Locatelli, pianista e compositore di importanza nazionale, nonché Docente del corso di Didattica della Musica presso il conservatorio "F. Cilea" di Reggio Calabria.
Prima del concerto, breve presentazione al pubblico dell'attività 2015 svolta dalla Diabaino Vip-Vip dello Stretto, dal convegno nazionale sul pancreas all'istituzione dell'Ambulatorio Sociale Diabaino, dalle battaglie per avere una diabetologia migliore in Calabria alle iniziative per promuovere la prevenzione.



Quindi, spazio alle sublimi note del M° Locatelli.
Il suo è un programma vario, composto da brani tratti dalla sua produzione musicale, e che trascina armoniosamente il pubblico in un tourbillon di emozioni. Così, con uno stile oscillante tra new jazz e mainstream, il pianista ha aperto con "Inspire me", per poi proseguire con "Like a gentle mood", "Crazy's Bounce", "Fallen Glows", "Girasoli", con una spruzzata di brasil in "Choraçaorinho".

Prima della cconclusione, l'intervento della dott.ssa Mariantonella Ferraro, diabetologa Diabaino e presidente Co.Di.Cal, che ha voluto ringraziare l'equipe Diabaino per l'impegno profuso nel corso del 2015 e Giampiero Locatelli per aver regalato all'associazione una chiusura d'anno così raffinata.
Quindi, a grande richiesta, i bis finali a tema natalizio, suonati in stile mainstream, "We wish you a Merry Christmas" e "Silent Night".

Fragorosi applausi hanno salutato la brillante performance di Giampiero Locatelli e quindi l'iniziativa della Diabaino, splendido augurio per un nuovo anno sociale, si spera ancor più ricco di soddisfazioni.

Pasquale Zumbo

Consulenze Specialistiche:

Cardiologia
Chirurgia Generale con Ecografia
Diabetologia
Dietetica
Endocrinologia con Ecografia
Internista
Urologia
Visite Domiciliari

Esami Strumentali:

ECG, Ecografie, Ecolordoppler, Biothesiometria, Holter,Terapia Alimentare, Screening Prevenzione Complicanze.

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

PRENOTAZIONE TELEFONICA:
Telefona al numero 0965/21516 dal Lunedì al Venerdì ore 9,00/11,00
Per urgenze Cell. 3483294314—3286224127

20enne di Cagliari denuncia FS: “non mi assumono perché ho il diabete”

Michele, 20 anni, cagliaritano, ha un diploma di perito capo tecnico con specializzazione in elettronica e automazione con votazione 100/100.

Lavora in un'azienda elettromeccanica come addetto al reparto pompe sommerse, ma non mancano occasioni per trasferte in altre aziende e in altri cantieri. C'è un problema: per le Ferrovie dello Stato, Michele non può essere assunto con mansioni di "operaio manutenzione specializzato" in quanto affetto da diabete di tipo 1.

E questo malgrado abbia superato tutti i test fisici, psicologici e motivazionali. La denuncia arriva dallo stesso Michele, appoggiato dalla Federazione diabete giovanile. Logica la delusione del ragazzo. Che, anche in un'altra occasione, con un altro potenziale datore di lavoro, era rimasto fuori.

"Dopo aver superato i colloqui psicoattitudinali e tecnici ed essere rimasto fra i tre finalisti in lista per l'assunzione - spiega - ero stato scartato alla visita medica in quanto il diabete, secondo il loro medico competente, non poteva essere associato ad un lavoro che prevedeva presenze in quota".

Michele e l'associazione che lo sostiene chiedono un cambio di rotta.

"Non è la prima volta - spiega Antonio Cabras, presidente della Federazione diabete giovanile - che ci troviamo a dover difendere i diritti di un giovane con diabete e anche in questo caso porteremo la nostra battaglia fino in fondo. Sarebbe il caso che anche in Italia le commissioni d'esame prendessero definitivamente atto delle attuali condizioni di vita dei tanti ragazzi che lavorano e convivono tranquillamente con questa patologia, esattamente come accade nel resto del mondo. Ma ancora oggi l'ostacolo da superare è la diffidenza nei riguardi del lavoratore diabetico. Il datore di lavoro è prevenuto perché sostiene che il diabetico non possa assolvere alle proprie mansioni lavorative come gli altri dipendenti, e che possa frequentemente assentarsi per malattia. E' ormai condiviso invece che il diabete mellito, ben compensato - conclude Cabras - non debba rappresentare un ostacolo per l'inserimento nel mondo del lavoro e non implica una riduzione della capacità lavorativa".

Nessuna discriminazione. Ma semplice applicazione di regole, stringenti, ma a tutela della salute, di chi soffre di alcune patologie. È la risposta, attraverso l'ufficio stampa, delle Ferrovie dello Stato.

(tratto da: www.sardegnalive.net)

Info Diabaino

SPORTELLO DEL DIABETE: Diabaino Vip-Vip dello Stretto ONLUS FAND
Llunedì e venerdì mattina (9,00 - 12,00) e martedì pomeriggio (16,00 - 19,00) Per informazioni: mercoledì ore 17 -20. presso Sede Uffici: Via Aschenez 44, Tel - Fax 0965. 21516 Tel. 0965. 883180. www.diabaino.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

Martedì e Giovedì ore 17,00 - 20,00 Sabato ore 9,30 - 11,30
Presidente: Ignazio Albo Cell. 3381896397
email: valentina.parz@hotmail.it
Responsabile Scientifico: Dott. Antonia Russo
Sede Sociale: Via Filippo Turati, Polistena (RC)

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

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

Hipponion Diab FAND Vibo Valentia
Sede Legale: Contrada S. Bruno, Melia s.n.c. - Ioppolo (VV).
Presidente: 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. Banca Prossima, Via Miraglia , 12 - 89100 Reggio Calabria
IBAN IT90X0335901600100000106029
2. Agenzia Postale Gallico (RC) c/c n. 22482889

Quando il diabete va in vacanza...

Una diagnosi di diabete di tipo 1 si presenta fin dall'inizio come un compito arduo sia per il medico che deve comunicare la diagnosi, sia per il paziente che da allora in poi, dovrà rinunciare all'identità da sempre sentita propria e gestire la nuova condizione di malato. Il diabetologo si trova ad operare e a trovare soluzioni all'interno del complesso mondo delle malattie croniche, che a differenza delle malattie acute, le quali con le appropriate cure regrediscono fino alla completa guarigione, possono essere curate ma non guarite definitivamente. Accompagnare il paziente nel vivere giorno per giorno la sua malattia, significa costruire interventi che hanno come obiettivo alleviare la sua sofferenza, ridurre il danno procurato dalla malattia e potenziare le risorse personali al fine di rendere la malattia compatibile con il proprio stile di vita.

Dall'altra parte il paziente che si deve confrontare con la comparsa di una malattia cronica affronta un evento cosi destabilizzante, accompagnato da emozioni complesse, che necessitano di essere sottoposte ad un processo di comprensione, interpretazione e ri-definizione. Il paziente alla luce di questa nuova condizione, da un lato si ritrova a ripensare alla propria vita alla luce dell'irruzione della malattia, dall'altro si deve impegnare nella ricerca di strategie per imparare a convivere con essa, autogestire la propria cura e diventare responsabile del proprio stato di salute. Quando si parla di diabete, non si può fare a meno di considerare anche il grande rilievo che questa malattia ha sulla vita

sociale del paziente e della sua famiglia, sui suoi progetti e sulle sue aspirazioni. Fin quanto detto mette in evidenza come le semplici attività di informazione e sensibilizzazione del paziente, da sole non sono sufficienti per scegliere e progettare il miglior trattamento possibile, in quanto la semplice trasmissione di informazioni nella maggior parte dei casi non produce i risultati attesi in termini di cambiamento del proprio comportamento e dello stile di vita del soggetto.

I programmi di Educazione terapeutica si costituiscono come un pratico e concreto supporto per istruire i pazienti e le loro famiglie, nella gestione e nella cura della loro malattia e si caratterizzano per essere dei processi sistematici, di lunga durata che dovrebbero accompagnare la cura a lungo termine del paziente. In particolare i soggiorni educativi oltre ad offrire un'esperienze formativa e allo stesso tempo piacevole, in un clima di incontro con l'Altro, si costituiscono come un importante spazio attivo per realizzare efficaci programmi di educazione terapeutica.

Spinti dalla consapevolezza che il paziente necessità di avere "Libertà di Vivere con il Diabete" l'associazione Diabaino Vip-Vip dello Stretto, da 16 anni si propone al territorio reggino come punto di riferimento e di sostegno per tutti i pazienti con diabete ed è impegnata nella divulgazione di informazioni legate a questa patologia. Tra i numerosi interventi educativi che pongono al centro il paziente con i suoi disagi e le sue problematiche, l'associazione ha proposto il Soggiorno Educativo dal titolo "Quando il Diabete va in Vacanza …" svolto nella settimana dal 29 Agosto al 5 Settembre 2015, presso Villaggio Robinson Torre Ruffa San Nicola di Ricadi, Capo Vaticano (VV). I soggiorni educativi offrono ambienti potenziali dove poter proporre ai partecipanti momenti educativi e opportunità di nuovi insegnamenti, dal momento che l'educazione al diabete si costituisce come un processo continuo e costante di apprendimento.

I momenti educativi condotti dall'equipe multidisciplinare, realizzati attraverso lezioni frontali hanno interessato:

- le conoscenze generali dei partecipanti in merito alla propria malattia,
- l'adattamento della dose di insulina e la gestione del microinfusore,
- la dieta e il conteggio dei carboidrati,
- giochi sugli scambi dietetici
- simulazioni di situazioni problematiche legate all'iper/ipo glicemia
- promuovere uno stile di vita sano e l'attività fisica come abitudine quotidiana

Alle lezioni frontali si sono alternati momenti di svago, gioco e divertimento che hanno favorito il confronto tra i partecipanti, i quali hanno potuto condividere i loro problemi e superare la frequente sensazione di isolamento e diver-

Diabete, ora non si fa più insulina

Non è l'annuncio di un progetto, c'è già la paziente numero uno. È una donna texana di 43 anni, Wendy Peacock, che ha convissuto con la forma più grave della malattia da quando aveva 17 anni e ora, grazie al nuovo trapianto, fatto il 18 agosto scorso, produce insulina autonomamente. Un successo della medicina firmato da un italiano, Camillo Ricordi, direttore del Diabetes Research Institute e del Cell Transplant Program dell'Università di Miami.

"Abbiamo ingegnerizzato un mini-organo che imita il pancreas nativo - ha spiegato il professor Ricordi - Partendo dalle isole pancreatiche da donatore e unendole al plasma del paziente, siamo riusciti a creare nell'addome un'impalcatura biologica completamente riassorbibile dall'organismo. Non vi è silicone, non vi sono materiali sintetici o estranei al corpo umano, entro due settimane questo substrato biologico viene assimilato dal corpo mentre una nuova rete di vasi sanguigni nutre le isole pancreatiche trapiantate".

(tratto da: www.ilgiornale.it)

sità. Sono stati proposti pasti a buffet che hanno costituito per i partecipanti l'occasione di valutare le conseguenze delle proprie scelte alimentari sui valori della glicemia post- prandiale. Si è deciso di dare spazio anche alle implicazioni psicologiche che il diabete ha sulla vita del paziente e su come gli aspetti emotivi possono influire sul trattamento. Oltre ad essere fondamentali momenti che arrichiscono il percorso di cura dei partecipanti, i soggiorni educativi costituiscono anche un arricchimento professionale per l'intera equipe che oltre ad aver occasione di osservare i ragazzi anche al di fuori dell'ambiente ambulatoriale possono consolidare i rapporti con loro.

La partecipazione ai soggiorni educativi oltre ad avere un valore sul piano educativo nell'insegnare ai partecipanti di essere autonomi nella gestione quotidiana del loro diabete, ha anche un valore sul piano emotivo in quanto può costituire un valido supporto per superare tensioni e paure che spesso accompagnano il vivere con una malattia cronica.

Dott.ssa Caterina Bova

Il diabete colpisce 5 milioni di italiani

In Italia il diabete colpisce 5 milioni di persone. Rispetto a 30 anni fa il numero di malati è più che raddoppiato. La maggior parte dei pazienti è ultrasessantenne: il 65% ha più di 65 anni, il 25% ne ha più di 80, mentre solo il 3% ne ha meno di 35. È quanto emerge dal "Rapporto Arno Diabete 2015", elaborato dalla Società italiana di diabetologia (Sid) e dal Cineca, che ha analizzato i dati provenienti da più di 30 Asl, sparse su tutto il territorio nazionale.

Diffusione della malattia - Nel corso della ricerca, gli autori hanno individuato un campione di 550 mila diabetici, rappresentativo della popolazione italiana. L'analisi ha permesso di appurare che la prevalenza del diabete, pari al 6,2% (circa 3.780.000 italiani) è più che raddoppiata rispetto a 30 anni fa. In soli 18 anni, i casi noti sono aumentati di oltre il 70%. Inoltre, si stima che i malati "inconsapevoli" - ai quali non è stata ancora diagnosticata la malattia - siano uno ogni quattro casi di diabete noto. Pertanto, secondo gli studiosi, i casi complessivi dovrebbero essere circa 5 milioni e la prevalenza del diabete in Italia dovrebbe attestarsi sull'8,1%.

Spesa sanitaria - Dal rapporto emerge che il diabete è una patologia costosa. Per curarla ogni anno si spendono, in Italia, circa 15 miliardi di euro. In particolare, il 90% dei fondi è destinato alla gestione delle complicanze. La spesa sanitaria pro capite annua dei diabetici è circa doppia rispetto a quella di chi non soffre della malattia (2.900 euro contro 1.500). Il 50% di questa spesa è dovuta ai ricoveri, il 21% agli esami specialistici, il 20% ai farmaci per trattare condizioni diverse dal diabete, il 7% ai farmaci antidiabetici e il 4% ai dispositivi. Gli esperti evidenziano che la spesa per le visite diabetologi che ambulatoriali rappresenta appena l'1% del totale. Il costo della gestione standard del diabete copre circa il 10% dei costi totali, mentre il valore delle complicanze croniche rappresenta il 90%.

Farmaci - Il documento rileva che il 96% dei malati assume almeno un farmaco per il diabete o per altre patologie. Inoltre, consuma circa il doppio delle confezioni di farmaci (71 contro 32) rispetto ai non diabetici. Il 93% delle persone con diabete ha ricevuto dal Ssn almeno una prestazione specialistica (visita ambulatoriale o esami del sangue o strumentali), contro il 73% dei non diabetici. Inoltre, una persona con diabete su 5 viene ricoverata almeno una volta l'anno (media di 1,7 volte) e la degenza media è superiore di quasi un giorno rispetto ai non diabetici.

Terapie - In Italia i trattamenti più diffusi sono due: le insuline di ultima generazione e gli antidiabetici orali, ritenuto dal documento "ormai datati e spesso inadatti". Il 27% dei diabetici italiani viene trattato con insulina, da sola o in associazione ad altre terapie, e circa la metà degli 850 milioni di euro spesi ogni anno per le terapie viene sborsata per le insuline. Il farmaco più utilizzato in Italia per il trattamento del diabete, in conformità con le linee guida, è la metformina, che viene somministrata a più dell'80% dei malati. Sul fronte insuline sono sempre più usati gli analoghi e sempre meno le vecchie insuline umane Dna-ricombinanti. Le insuline più utilizzate sono glargine e lispro.

Gestione della malattia - I diabetici italiani che fanno uso di dispositivi come lancette pungi-dito e strisce per la misurazione della glicemia, aghi per penne o siringhe, sono circa la metà del totale. Troppo pochi secondo Enzo Bonora, Presidente Sid, "soprattutto se si considera che uno su 4 è in terapia con insulina e che il 40% assume farmaci (sulfaniluree o repaglinide) che espongono al rischio di ipoglicemia". Numeri insufficienti anche per i diabetici trattati per gli altri fattori di rischio cardiovascolare: "Solo il 72% prende un farmaco per l'ipertensione", osserva Bonora, secondo cui invece il dato dovrebbe essere pari a "85-90%. Solo il 48% assume farmaci contro il colesterolo (dovrebbe essere il 60-70%), e soltanto il 34% antiaggreganti piastrinici (dovrebbe essere il 50-60%)".

Ricoveri - Lo scompenso cardiaco rappresenta la causa di ricovero più frequente tra le persone con diabete. I malati, infatti, hanno possibilità tre volte maggiori di esserne colpiti rispetto ai non diabetici. Al secondo posto si classifica l'insufficienza respiratoria, con tassi più che doppi. Percentuali analoghe vengono rilevate anche per i ricoveri per infarto del miocardio e ictus. "Praticamente tutte le patologie determinano ricoveri più frequenti nei diabetici che nei non diabetici - conclude il Presidente Sid - e questo conferma che tutte queste patologie andrebbero considerate come «complicanze» del diabete".

di n.c. (11/11/2015)
da il sole 24 ore

Olio di Palma, questo sconosciuto

della dott.ssa Cristina Campolo (endocrinologa)

Il grasso vegetale, negli ultimi tempi, è salito agli onori della cronaca per motivi tutt'altro che positivi.

L'olio di palma e' un grasso di origine vegetale estratto dal frutto delle palme di origine africane o sud americane.

I grassi sono miscele di trigliceridi la cui composizione in acidi grassi ne influenza la solidità a temperatura ambiente. Solitamente i grassi animali (burro, lardo ecc.) sono solidi a temperatura ambiente perché ricchi in acidi grassi saturi, mentre gli oli vegetali (di soia, di oliva ecc) sono liquidi a temperatura ambiente perché ricchi di acidi grassi poli e mono-insaturi. Dalla saturazione per idrogenazione degli oli vegetali si ottiene poi la MARGARINA.

L'olio di palma pur essendo un olio vegetale è tendenzialmente solido a temperatura ambiente per il suo elevato contenuto in grassi saturi a lunga catena (50%), motivo per cui viene comunemente utilizzato al posto del burro. Dal punto di vista commerciale, infatti, presenta alcune caratteristiche che lo rendono largamente utilizzato nell'industria alimentare, quali: l'ottima sapidità, l'ottima resistenza all'ossidazione (irrancidisce meno facilmente),

il basso costo di produzione.
L'olio di palma grezzo, ricco di carotenoidi precursori della vitamina A, subisce un processo di raffinazione prima di arrivare sulle nostre tavole durante il quale i carotenoidi vengono purtroppo inattivati dal calore, perdendo uno dei suoi pochi benefici.
Negli ultimi mesi l'olio di palma è diventato oggetto di infuocati dibattiti soprattutto da quando ha sostituito i grassi idrogenati (assai più dannosi) nell'industria alimentare. Ma fa male alla salute?
L'olio di palma non contiene colesterolo, ma esattamente come il burro, contiene una quantità elevata di acidi grassi saturi, che IN ELEVATA QUANTITA' aumentano comunque il rischio di accidenti cardiovascolari. E visto che l'olio di palma è praticamente dappertutto ed è facilmente accumulabile durante la giornata, i rischi per il cuore e per la circolazione ci sono eccome.
Ciò che si potrebbe allora fare è bilanciare formaggi, carne rossa e prodotti con olio di palma nella dieta quotidiana (che dovrebbero essere non più del 10% dell'energia giornaliera), cercando comunque di preferire cereali grezzi e poco raffinati, legumi, frutta e verdura, frutta secca (noci, mandorle), pesce e il nostro mitico olio extravergine di oliva. Ce la faremo????

ACCU-CHEK® Mobile

Roche

Accu-Chek Mobile: pratico, per la vita di tutti i giorni.

Accu-Chek Mobile: test della glicemia pratico perché tutto-in-uno e senza strisce.

- 50 test su nastro a scorrimento automatico.
- Nessuna striscia o lancetta da maneggiare e smaltire dopo l'uso.
- Pungidito integrato Accu-Chek FastClix con cilindro caricatore da 6 lancette e tecnologia Clixmotion per ridurre al minimo il dolore.
- Tempo di misurazione: 5 secondi.
- Grafici integrati, visualizzabili su PC senza software da installare.

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 e Accu-Chek FastClix sono dispositivi medici e medico-diagnostici in vitro CE 0088.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.
Autorizzazione Ministeriale ottenuta il 22/04/2015.

ACCU-CHEK®

Diabete 1

Zucchero in eccesso in cibi per bambini, parlamento UE dice no

Lo zucchero è un elemento importante per l'alimentazione di tutti ma è anche vero che assumere dosi di zucchero in eccesso può portare a malattie come il diabete e l'obesità. Per troppo tempo è stato trascurato che molti cibi per bambini contengono troppo zucchero ma adesso il Parlamento europeo ha deciso di sanare il vuoto normativo.

"Il parlamento europeo ha vietato il progetto di norme comunitarie che permetterebbero agli alimenti per i bambini di continuare a contenere quantità di zucchero fino a 3 volte superiori ai limiti raccomandati dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms)."

Una decisione che non è stata presa facilmente visto che ci sono molte lobby che operano trasversalmente in politica, spaccando anche il parlamento di Strasburgo.

Il voto, come riporta Repubblica.it, è stato così diviso:

"A favore della riduzione dello zucchero hanno votato 393 deputati, ma 305 sono stati i contrari (12 gli astenuti). Bloccato dall'aula, il provvedimento legislativo è stato così rinviato alla commissione".

L'Oms raccomanda di limitare l'assunzione di zuccheri a meno del 10% del consumo totale di energia. Purtroppo nei cibi per bambini c'era il rischio che continuassero a contenere fino al 30% dell'apporto calorico consigliato: zucchero 7,5 g / 100 kcal equivale a 30 kcal da zucchero in energia 100 kcal.

(tratto da www.mondobenessereblog.com/)

News dal Mondo

Recuperare sonno arretrato nel weekend riduce rischio di diabete

Dormire a lungo per due notti consecutive permette di ridurre il rischio di diabete legato proprio alla mancanza di sonno. Lo hanno scoperto i ricercatori dell'Università di Chicago, che pubblicano i risultati del loro studio su Diabetes Care.

Le conclusioni a cui sono giunti dimostrano che il numero di ore che passiamo tra le braccia di Morfeo condiziona pesantemente il nostro metabolismo: dormire poco aumenta il rischio di diabete tanto quanto l'essere obesi. Non ci credete?

I ricercatori lo hanno scoperto tenendo sotto osservazione per due settimane 19 volontari, tutti giovani uomini in ottima salute. E' bastato farli dormire poco (circa 4-5 ore) per quattro notti consecutive, per osservare subito i primi effetti: la sensibilità delle loro cellule all'insulina è scesa del 23%, mentre il rischio di sviluppare diabete è aumentato del 16%.

Grazie ad un bel weekend di riposo (circa 10 ore di sonno per due notti consecutive) i parametri sono tornati nella norma, esattamente come se i 19 volontari avessero dormito quasi 9 ore per notte per tutto il corso della settimana.

Questi risultati faranno sicuramente piacere ai pigri che amano crogiolarsi fra le lenzuola, mentre forse faranno storcere il naso a quelle povere persone che "vorrebbero ma non possono", perchè si trovano a combattere con l'emicrania ogni volta che dormono un po' più del solito. Di certo, le conclusioni dello studio non devono farci credere che la dormita del weekend sia l'assoluzione per tutti i nostri peccati. La ricerca ha infatti indagato gli effetti della deprivazione di sonno soltanto nel breve termine: insomma, se vi capita di dormire poco e male per qualche giorno, potete pure confidare nel weekend per riprendervi. Ma a lungo andare, dormire in maniera sregolata fa sempre male alla salute.

(tratto da: www.msn.com)

Aiutaci ad aiutare

RICORDATI DI TE!

Basta un piccolo gesto

DEVOLVI IL 5 per mille
NELLA DICHIARAZIONE DEI REDDITI 2014

Puoi farlo con:
il Modello Cud 2013 (consegnato dal datore di lavoro)
Modello 730/ 1-bis redditi 2014
Modello Unico 2014

FIRMA E INSERISCI IL NOSTRO CODICE FISCALE
9 2 0 2 9 1 8 0 8 0 6

Nel riquadro "sostegno del volontariato, delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale, delle associazioni e fondazioni"

Grazie dalle api operaie della Diabaino Vip-Vip dello Stretto

P.S.: Nella speranza che la burocrazia non vada a rilento, quando saremo informati dagli organi preposti dell'entità globale delle risorse raccolte, sarà nostra cura dare notizia sul loro impiego

Per ulteriori informazioni contattaci:
Tel. 3483294314
Sede uffici:
via Aschenez, 44 - Reggio Calabria
Tel/Fax 096521516
www.diabaino.org - e-mail: info@diabaino.org