



Diabaino News

QUADRIMESTRALE DI INFORMAZIONE SCIENTIFICA E CULTURALE

ANNO XV

MAGGIO - AGOSTO 2018

Ritrovarsi a... volare

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

L'EDITORIALE

SOGGIORNO DIABAINO:
UGUALE E DIVERSO p. 3

DIAPEBOOK

FINO A ZAMBRONE CON...
UN VOLO A PLANARE p. 13

DEVI SAPERE CHE...

DIABETE ED EDUCAZIONE
TERAPEUTICA p. 16



ACCU-CHEK® FastClix

Roche

Delicato.

NUOVO
 compatto
 maneggevole


Pungidito Accu-Chek FastClix. Semplice, pratico, delicato.

Il prelievo della goccia di sangue rappresenta una fase cruciale nella misurazione della glicemia. Roche Diabetes Care ha sviluppato il pungidito Accu-Chek FastClix con l'obiettivo di rendere poco fastidiosa la fase della puntura e migliorare la qualità di vita delle persone con diabete.

- **Semplice:** sistema 1-Click, caricamento e puntura in un gesto.
- **Pratico:** cilindro caricatore da 6 lancette, nessuna lancetta da maneggiare.
- **Delicato:** con tecnologia Clixmotion e 11 differenti profondità di puntura.



Il cilindro può essere
gettato nei rifiuti domestici

Numero Verde
800-922161

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

Accu-Chek FastClix è un dispositivo medico CE 0055.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.
Autorizzazione Ministeriale ottenuta il 04/01/2016.

ACCU-CHEK®



Ogni volta uguale e diverso. Ecco il soggiorno Diabaino

Quando si parte per un nuovo soggiorno educativo, l'idea di partenza è, come sempre, seguire delle linee guida per insegnare ai partecipanti delle nozioni importanti nella gestione del diabete. Ogni volta, però, c'è qualcosa di ineluttabile che scombina i piani, che stravolge i programmi: l'anima dei partecipanti.

Perché i volti e le storie cambiano, non sono gli stessi. E ogni nuovo arrivo rappresenta un'occasione di crescita per tutti. Un po' quello che è accaduto quest'anno a Zambrone.

Penso, ad esempio, al ritorno di una ragazza di Torino che, dopo 11 anni, ha deciso di rifare l'esperienza di un soggiorno con la Diabaino.

Grazie a questo breve ma intenso incontro (che poi è l'arte della vita, l'incontro...) ma anche confronto, è ripartita motivata.

Penso anche a persone che invece non conoscevano neppure l'associazione, un avvocato, una professoressa e una studentessa.

E penso al fratello di una nostra paziente che, nel corso di una riunione, ha preso la parola dicendo che "è una fortuna avere il diabete perché ci si impegna a conoscere sé stessi e gli altri. E grande è l'impegno ad imparare a gestire bene la malattia perché non diventi una patologia invalidante. Ecco perché chi ha il diabete diventa una persona importante, perché impara a mettersi in gioco, pronta ad apprendere. E se ha delle ribellioni che



la fanno cadere è pronta a rialzarsi non rifiutando i buoni consigli".

Per me è stato sorprendente. Lui, che vive il diabete attraverso la sorella (diabete di tipo 3!), ha parlato con quella consapevolezza che vorrei vedere in ogni paziente.

Ma la cosa più bella è stata la gioia nella partecipazione. E la sera, al momento di fare il resoconto della giornata, di dare un voto, nel tabellone, con il passare dei giorni, tutti si sono avvicinati idealmente al centro del cerchio disegnato. Segno che, durante il percorso, tutti si sono sentiti al centro del gruppo, al centro dell'attenzione.

Un obiettivo raggiunto grazie all'intensità dei confronti, delle riunioni. Perché la condivisione con l'altro porta alla libertà nel vivere il diabete.

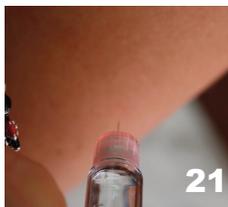
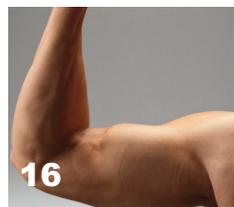
A proposito di libertà... che amorevole invidia nei confronti di chi, con il parapendio, ha provato l'ebbrezza del volo, della assoluta libertà!

Ma tanto... noi voliamo oltre ogni ostacolo con il cuore e con la mente.

Ad maiora!



Sommario



L'EDITORIALE

**3/ OGNI VOLTA UGUALE E DIVERSO.
ECCO IL SOGGIORNO DIABAINO**

ALIMENTAZIONE

**5/ LA NUTRACEUTICA E IL
FUTURO DELL'AGRIFOOD**

PAROLA ALL'ESPERTO

**6/ IPEROMOCISTEINEMIA, MARKER
O FATTORE DI RISCHIO?**

**16/ SARCOPENIA E DISTURBI
DISMETABOLICI**

STILI DI VITA

7/ FILOSOFIA & DIABETE

L'UNIVERSO DELLE STAR

**9/ THERESA MAY, LA DONNA "PIÙ
DOLCE" AL GOVERNO INGLESE**

LE RICETTE DI MARELLA

**10/ ZUPPA DI TRIPPA
CON VERDURA**

DIABEBOOK

**12/ A ZAMBRONE CON...
UN VOLO A PLANARE!**

**14/ "SOGGIORNO EDUCATIVO?
COME STARE IN FAMIGLIA!"**

NEWS

**15/ DIABETE, POSSIBILE LEGAME
CON VIRUS A/H1N1**

TESTIMONIANZE

**18/ GRAZIE DI TUTTO...
MA TI COMBATTO**

SPETTACOLI

**19/ NEGRITA LIVE A REGGIO C.:
"ADIOS, PARANOIA!"**

DEVI SAPERE CHE...

**21/ DIABETE ED EDUCAZIONE
TERAPEUTICA.**

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: Alessio Calabrò,
Arianna, Carmelo Ferraro, Luigia Milano, Antonino Pardeo,
Rosario Previtera.

Progetto grafico: Pasquale Zumbo

Stampa: Creative Artworks, Arghillà - Reggio Calabria

SI RINGRAZIA L'AZIENDA ABBOTT PER LA STAMPA



La nutraceutica e il futuro dell'agrifood

“NUTRACEUTICA” è un termine coniato nel 1989 dal prof. Stephen L. De Felice (fondatore negli USA della “FMI – Foundation for Innovation in Medicine” e autore di “The NutraCeutical Revolution”) che indica la fusione tra i termini e le funzioni di “nutrizione” e di “farmaceutica”. I prodotti nutraceutici sono prodotti con alto potere antiaging ovvero con alta valenza antiossidante per la longevità dell'organismo umano. Ci si riferisce pertanto ai cosiddetti “superfoods” siano essi prodotti naturali o alimenti con principi attivi che presentano attività terapeutica o di prevenzione delle malattie e dell'invecchiamento siano essi “functional food” ovvero “cibi funzionali” con effetti mirati su alcune funzioni fisiologiche dell'organismo e quindi sulla salute umana ed animale in genere. Ricerche scientifiche e bibliografia accademica ormai pluridecennali dimostrano come l'organismo umano possa beneficiare grandemente in termini di maggiore longevità e migliore qualità della vita grazie all'assunzione di alimenti ad alto potere nutraceutico. In particolare ci riferiamo all'ormai conosciuto livello ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) misurato in μMolTe (unità ORAC), ovvero alla capacità antiossidante di un alimento contro i nefasti radicali

liberi, la cosiddetta “spazzatura circolante” nell'organismo, causa dello stress ossidativo delle cellule e concausa delle più importanti e diffuse malattie e sindromi negli ultimi due secoli: cancro, infarto e malattie cardiovascolari, fenomeni neurodegenerativi, sindrome metabolica, obesità, ipercolesterolemia, iperglicemia, diabete ed altro ancora. Secondo la comunità scientifica, un adulto necessita di almeno 3.000-5.000 unità ORAC giornaliere per fornire al proprio organismo la quantità minima di antiossidanti. Possono essere sufficienti ad esempio pochi grammi di “super foods” come le bacche fresche di Goji Italiano o di Aronia nera e loro derivati. Oppure in maniera equivalente, possono essere sufficienti alcune decine di grammi di piccoli frutti o frutti di bosco (“red fruits”), alcuni ettogrammi di melograno, diversi chilogrammi di pomodoro, oppure numerose porzioni di frutta e verdura (quantità a volte difficilmente assumibili quotidianamente). Numerosissimi sono gli effetti



positivi dei cibi nutraceutici sulla salute, sulla qualità della vita, sulla longevità e sul miglioramento dello stato immunologico generale dell'organismo umano. La Nutraceutica moderna è assimilabile alle antiche medicine naturali e tradizionali, che si basavano sull'alimentazione curativa e preventiva. Il futuro dell'agricoltura e del food di qualità si configura come un utile ritorno al passato.

*Dott. Rosario Previtera
Agronomo e presidente della Rete di
Imprese “LYKION” per la filiera del
GOJI ITALIANO*

Antonino Pardeo Parola all'Esperto



*dr. Specialista in Malattie
dell'Apparato Cardiovascolare*

Iperomocisteinemia, marker o fattore di rischio? Un problema sottovalutato

L'omocisteina deriva dal metabolismo della metionina (un aminoacido) ed è quindi fisiologicamente prodotta dal nostro organismo.

Una volta formata, è trasformata e metabolizzata grazie all'azione di alcune vitamine del gruppo B (in particolare acido folico e vitamina B12).

Possiamo facilmente immaginare che un aumento della produzione o una riduzione del metabolismo o entrambe le situazioni,

possano portare ad accumulo dell'omocisteina nel nostro organismo. L'eccessiva produzione o il ridotto metabolismo possono essere legati a fattori genetici e/o alimentari (in particolare diete povere di vitamine del gruppo B).

Livelli elevati di omocisteina sono stati associati ad incremento di malattie cerebrovascolari (ictus) e cardiovascolari (infarto), perché pare che essa sia in grado di favorire il processo che sta alla base di tali patologie, ovvero l'aterosclerosi (accumulo di colesterolo nella pa-

rete dei vasi arteriosi).

Essa è inoltre associata ad eventi trombotici e tromboembolici (trombosi venosa).



Ma non finisce qui. Secondo recenti studi, un incremento dei livelli di omocisteina, è stato osservato nei pazienti affetti da Alzheimer.

Tuttavia non si conosce ancora se essa rappresenti una causa o sia solo un marker delle malattie.

Ma come possiamo accorgerci di avere l'omocisteina alta?

L'iperomocisteinemia può essere riscontrata mediante un semplice esame ematico.

Come possiamo controllare i livelli ematici di omocisteina?

Nella stragrande maggioranza dei

casi attraverso l'alimentazione e/o attraverso l'integrazione di vitamine (B12 ed acido folico in particolare).

Sarebbe dunque opportuna una dieta a base di frutta e verdura (soprattutto verdure a foglia verde, crucifere e alimenti che contengono acido folico) preferibilmente da consumare crudi.

Bisogna inoltre ridurre il consumo di grassi saturi e di sale (aiutandosi con l'impiego di spezie e odori per insaporire), ed il consumo di proteine animali (soprattutto carne rossa), cercando di prediligere le proteine vegetali, contenute in discrete quantità nei legumi.

Uno stile di vita sano e un regime alimentare adeguato rappresentano la base per far fronte a livelli elevati di omocisteina.

Ricordate inoltre che sedentarietà, il fumo di sigaretta, l'obesità sono essi stessi fattori di rischio cardiovascolare e pertanto l'effetto nocivo si amplifica reciprocamente con iperomocisteinemia.



Filosofia & Diabete

“Fabula acta est!”

Le parole sopra riportate sono le ultime dell'imperatore Cesare Augusto. È da un paio di mesi che chi scrive sente riecheggiare come un tormentone nel proprio pensiero la frase in epigrafe. Fra i pensieri pure una sorta di testamento di pirandelliana memoria: eventuale funerale con partecipazione ad invito e segnalazione di numerose esenzioni a partecipare a parenti vari fra i quali numerosi cugini! Lo scrivente dopo una estate infausta e penosa per quello che è accaduto in Italia, un paio di tragedie non ultima della del parco del Pollino, vista la caducità della vita, aveva pensato con quelle tre parole di chiudere la collaborazione con il presente giornale. Tutto quanto scritto sulle intenzioni, forse, è il disgusto verso buona parte dell'italica popolazione che davanti a determinati fatti invece di stare in rispettoso silenzio per chi ha perso la vita per colpe non sue, si trasforma in ingegneri con specializzazione sui ponti o addirittura in esperti meteo con qualifica

“Fabula acta est”, il pensiero di Cesare come spunto per una riflessione: mai rinunciare alla lotta per la vita!

di esperto all'ambiente naturale! Meno male che è iniziato il grande circo calcistico così buona parte dei soggetti è tornata a fare l'allenatore o il selezionatore della nazionale di calcio! Tutto questo zibaldone di pensieri si incentra in un unico pensiero: ad una certa età ci si accorge di essere soli, mamma e papà non ci sono più, ti rimane la certezza che se si vuole si possono seguire i loro insegnamenti per camminare nel sentiero della vita, senza di loro, la famiglia non esiste più, si rimane a combattere con i propri problemi, in sintesi si è soli e forse chissà Goffredo Leibniz avesse avuto ragione... Dopo un breve colloquio con la tenace e combattiva Gabriella si è fatto un passo indietro, si decide di an-

dare avanti per rispetto di una persona come la presidentessa che combatte giorno dopo giorno il diabete e le chiusure mentali di certe persone e poi, chissà, da una cosa negativa ne può nascere una positiva. Torniamo a Goffredo Leibniz, filosofo tedesco nato a Lipsia nel 1646, il quale afferma che tutto ciò che compone l'universo è chiuso in sé stesso e ognuno non comunica con l'altro, ossia quel ognuno è una monade, non ha porte, né finestre e tutto si regge in un ordine, in una armonia meravigliosa che Dio, all'atto della creazione ha predisposto tutto, la storia, lo sviluppo, la vita di ogni monade, in modo che tra di esse vi sia una corrispondenza perfetta, in modo da garantire l'ordine universale. Da sottolineare che Leibniz polemizza con buona parte dei pensatori del suo tempo da Cartesio a Locke, ossia con il razionalismo e l'empirismo, in parole povere alla ragione e all'esperienza! L'universo dello scrivente spesso è simile alla monadologia di Leibniz, dove collima con altre mo-

nadi, Milù, Mimì, Dora e Rada-
mes, quattro gatti terapeutici alla
cura del diabete! Dopo loro, quasi
il nulla! Quanto affermato sin
adesso è l'incitamento a tutti i dia-
betici a lottare qualunque sia lo
stato d'animo. Una battuta d'arresto,
una pausa nella lotta è deleteria,
anzi letale! Noi calabresi e
siciliani siamo duri, siamo presuntuosi
e commedianti ma siamo importanti
per quello che il mondo sa oggi!
La Calabria e la Sicilia devono tutto
buona parte del loro background
caratteriale e culturale ai greci e agli
arabi. Dal punto di vista caratteriale
l'Avvocato Giornalista Mimmo Ferraro
scrisse sul *Giorno* nel 1988: "lite in
famiglia tra Arabi e Greci parlando
di zona!". L'Avvocato dopo aver
descritto una lite verbale a ferragosto
tra vari elementi della famiglia,
alla fine dell'articolo scrive: "nella
normalità se gli antagonisti sono i
siculi della costa occidentale dello
stretto, che hanno ereditato dagli
arabi un'incredibile presunzione e dai
greci un'inguaribile vocazione alla
tragedia; e io, nonostante i miei
trentadue anni di Milano, non sono
certo secondo a nessuno, soprattutto
in "grecità"... Del resto, come
possiamo noi messinesi mettere a
tacere, quando si svegliano, l'arabo
e il greco che sonocchiano da secoli
dentro di noi?" Quel siculi e
messinesi e da estendere anche ai
calabresi e

reggini. Capitolo cultura: prendiamo
ad esempio il campo matematico,
geometria e algebra, i due mondi
quello greco e arabo, sebbene non
comunicarono fra di loro, si incastrano
a meraviglia in questo campo,
addirittura divennero il trampolino di
lancio dello scibile matematico
odierno! La fioritura matematica si
ebbe presso le colonie della Magna
Grecia, Pitagora a Crotona fondò
la sua scuola, a Siracusa Archimede,
cioè due tra i più grandi scienziati
di sempre, operarono nelle rive blu
cobalto dello Jonio. Quindi i greci
sono uno dei principali componenti
di noi italici meridionali. I greci
furono fondamentali per lo studio
della geometria ma ebbero problemi
con l'algebra in quanto mancava il
sistema di numerazione. Dopo una
lunga parentesi nel campo geometrico-
algebrico, nel IX secolo Al-Khuwarizmi
espone i fondamenti di un nuovo
sistema di scrittura dei numeri (le
cifre da 0 a 9) e sfruculiando tra le
fonti greche e anche indiane gettò
le basi dell'algebra! Passano circa
300 anni e le teorie sopra esposte
finalmente iniziano a diffondersi
prima nel resto d'Italia e poi d'Europa,
grazie al pisano Leonardo Fibonacci.
Si è scritto tutto questo perché a
mio avviso nella lotta al diabete
viste le nostre progenie siamo all'avanguardia,
e magari un novello Archimede o

Pitagora o al Al-Khuwarizmi trovino
infine una soluzione a sconfiggere
definitivamente il diabete. Poi in
quanto alla presunzione araba e alla
vocazione alla tragedia siamo maestri,
ma continuiamo ad andare avanti
lottando con i denti, a curarci, a
tutelarci, in modo che "fabula acta
est" possiamo pronunciarla più tardi
possibile! Nell'indifferenza generale
di chi ci sta vicino, infine, dobbiamo
tenere sempre presente quei
meravigliosi versi di Salvatore
Quasimodo, "Ed è subito sera:
Ognuno sta solo sul cuore della terra
/trafitto da un raggio di sole: ed è
subito sera." La poesia si commenta
da sé! Rispettando quel pensiero ad
inizio articolo di un silenzio
rispettoso, si invita tutti ad una
preghiera per quelle persone andate
sotto il ponte dell'arcobaleno! Questo
articolo è dedicato alla indomabile
Gabiella Violi, che non dimentica
mai nessuno degli associati, ci sprona
sempre a non abbassare mai la guardia
e a lottare contro l'infido nemico
diabete. Chi scrive fa un patto con i
lettori di Diabaino news, non ci
saranno più articoli da quando vi
stancherete di leggere filosofia e
diabete, promesso!

Theresa May, la donna “più dolce” al Governo inglese



notizia e immagine tratta da:
www.iltuodiabete.it

Theresa May (59), nuovo Primo Ministro inglese e seconda donna a ricoprire questo ruolo, convive da 4 anni col diabete di tipo 1. In questo senso, è la prima tra i leader mondiali a guidare un paese insieme al suo diabete.

La May è arrivata a Downing Street 10 (residenza e sede del Primo Ministro del Regno Unito) prendendo il posto di David Cameron che, dopo il referendum sulla Brexit, aveva visto la sua leadership affossarsi con la vittoria del leave e quindi con l'uscita del Regno Unito dall'Unione Europea. Ora Theresa

ha davanti una sfida importante che la farà sedere ai tavoli dei negoziati per contrattare l'uscita della sua nazione dall'U.E..

Nel luglio del 2013, alcuni mesi dopo la diagnosi, parlò pubblicamente della sua percezione del diabete: “È stato un vero shock e, sì, mi ci è voluto un po' per scendere a patti col questa patologia – confessò al Daily Mail – ma il diabete non influenza i risultati del mio lavoro o il modo in cui lo porto avanti. È semplicemente parte della vita... quindi testa bassa e pedalare!”.

Aveva 56 anni al tempo e aveva iniziato a perdere peso, sentirsi stanca, e bere molta acqua. I sintomi vennero imputati allo stress da lavoro e ad un nuovo programma di fitness che la May aveva appena iniziato. Successivamente la scoperta: in un primo momento le venne erroneamente diagnosticato il diabete di tipo 2 – una diagnosi comune per coloro che sviluppano la malattia a quell'età – e solo dopo alcune settimane, il 1° novembre 2012 scoprirono che era affetta da diabete di tipo 1.

Dopo questa diagnosi la May partecipò a diversi eventi pro-diabete promossi da Juvenile Diabetes Research Foundation, raccogliendo 620.000 pound (744.249 euro) proprio a favore dell'organizzazione promotrice.

Resta quindi da augurare un buon lavoro al nuovo Primo Ministro inglese, un esempio che riesce ad unire carriera politica e diabete..

Le ricette di Marella**Cucina**

Zuppa di trippa con verdura

INGREDIENTI

1 cipolla media
1 carota
3 patate (450 gr circa) tagliate a dadi
1 gambo di sedano
un ciuffo di prezzemolo
trippa tagliata a striscioline 800 gr
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
grana padano 20 gr
2 cucchiaini di salsa di pomodoro molto liquida
brodo vegetale 1 lt
sale
pepe

PREPARAZIONE

Preparate un battuto con la carota, il sedano, la cipolla, il prezzemolo e ponetelo a soffriggere nell'olio. Quando le verdure incominceranno a colorirsi unite la trippa precedentemente bollentata per una decina di minuti.

Lasciate cuocere il tutto lentamente, aggiungendo di tanto in tanto acqua tiepida se fosse troppo asciutto.

Raggiunta la metà cottura (dopo circa 30 minuti), unite la salsa di pomodoro liquida e le patate. Quindi coprite con il brodo caldo vegetale, che nel frattempo avrete preparato, lasciando bollire a fuoco moderato.

Prima di togliere la zuppa dal fuoco, insaporite con sale, pepe e grana.

Ricetta e foto tratte da: www.modusonline.it

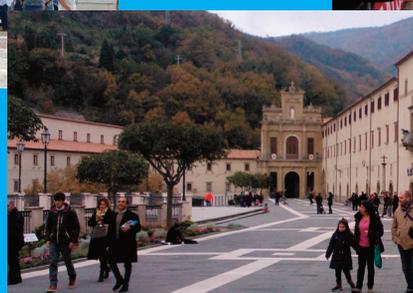


Diapebook

il social space delle api Diabaino



Elena Li Pera





search...



Diabaino Vip-Vip dello Stretto



Last post



Fino a Zambrone... con un volo a planare!

Metti un soggiorno educativo sulla costa tirrenica vibonese. Un soggiorno formato Diabaino, al Villaggio Sciabache di Zambrone. Mare cristallino, spiaggia dorata, piscine, campi da tennis, calcio, equitazione... Eppure, tutto questo a qualcuno non è bastato.

Sì, perché l'uomo sogna di volare e farlo quando si ha il diabete come compagno diventa ancora più "eccitante".

Succede che Emanuele Guerrisi, socio Diabaino, si informi sull'opportunità di provare un volo assistito con il parapendio. La possibilità esiste e lui, assieme a un'altra socia temeraria, non se la fa sfuggire.

"L'idea nasce da una mia precedente esperienza - esordisce Emanuele -. Per chi ha il diabete, volare è un'avventura unica, un'incredibile scarica di adrenalina che fa schizzare alle stelle i valori della glicemia. E questo indipendentemente dai boli".

Emanuele, però, forte del suo precedente volo, decide di riprovarci. Senza paura. Ormai



search...



Diabaino Vip-Vip dello Stretto

sa bene come gestirsi. E infatti trova il tempo di scattare dei selfie temerari, davvero mozzafiato.

“Ho voluto fare questa esperienza perché volare è libertà, una scarica di adrenalina – spiega -. Sono quelle cose che di solito sconsigliano a una persona con diabete, un po’ come nel caso delle immersioni, perché non c’è possibilità di controllo. Tu sei su un promontorio, con una vela, senza motore, poi ti lanci nel vuoto – racconta emozionato -. Pensi di cadere e poi di colpo risali. Un’esperienza di grande emotività”.

Emanuele, come detto, era preparato alle possibili conseguenze. E non solo lui.

“Avevo istruito anche il pilota, sapeva cosa avrebbe dovuto fare in caso di problemi”.

Sì, perché l’istruttore guidava il parapendio con davanti, quasi avesse un marsupio, il passeggero.

“Siamo partiti da Pizzo, da circa 400 metri di altitudine – aggiunge Emanuele -, in volo siamo saliti a circa 700 metri per poi scendere, planando, fino in mare, sulla spiaggia di Pizzo. Discesa dolce? No, ho chiesto espressamente un’atterraggio veloce”.

Meno bene è andata invece alla sua compagna di avventura che, a fine volo, si è ritrovata con una glicemia alta.

“Io sono riuscito a controllare gli effetti dell’adrenalina – spiega ancora – un po’ perché avevo già provato queste sensazioni e un po’ perché ero perfettamente compensato. La ragazza, invece, ha risentito delle forti emozioni”.



In questi casi, l’innalzamento della glicemia è inevitabile, a dispetto dei boli di insulina, perché “adrenalina e glicemia non vanno d’accordo”. Ma l’aspetto più importante ed evidente è la libertà di vivere con il diabete. Perché nulla è precluso se si ha una buona gestione delle glicemie. Anche chi ha il diabete come compagno, può serenamente vivere la quotidianità, anche la più “temeraria” ed emozionante. La Diabaino insegna.

PZ



search...



Diabaino Vip-Vip dello Stretto

“Soggiorno educativo Diabaino? Come stare in famiglia!”

«Mi sono subito sentito come in famiglia, come se fossi uno del gruppo».

Ha esordito così Luca Ambrosio, psicologo ospite della Diabaino Vip-vip dello Stretto durante il soggiorno educativo di Zambrone. Lui, arrivato quasi in sordina, intenzionato ad entrare nel mondo Diabaino in punta di piedi, ne è stato invece piacevolmente travolto.

«Ho scelto di aggregarmi al gruppo perché desideravo fare una nuova esperienza - ha detto -, avvicinarmi con un mondo che conoscevo poco. E poi volevo conoscere gente nuova».

Vivere per una settimana a stretto contatto con persone con il diabete, ha permesso al dott. Ambrosio di scoprirne le caratteristiche. **«Quello che mi ha impressionato è la ferrea disciplina che vivono nella quotidianità - ha spiegato -. La pesata degli alimenti prima dei pasti, il controllo delle glicemie, il confronto continuo. In mezzo a tutto questo - ha aggiunto -, ho notato una coesione tipica di una grande famiglia».**

Dal punto di vista professionale, tanti gli aspetti analizzati dal dott. Ambrosio.

«Ho notato l'iniziale difficoltà ad accettare la patologia - ha detto - percepita come qualcosa di fortemente penalizzante. Successivamente, ha prevalso la forte motivazione di ognuno di loro a imparare, gradualmente, a gestire le proprie risorse in funzione della temporalità e del proprio organismo - ha aggiunto - per poi affrontare la quotidianità con la massima naturalezza possibile, motivandosi e stimolandosi»

Alcuni pazienti hanno voluto provare l'emozione del parapendio, non un'attività di norma consigliata. Un qualcosa che però ha positivamente colpito Ambrosio.

«Credo sia stata una scelta geniale - ha commentato -. I due pazienti hanno evidenziato come il diabete non sia un limite. È stato lo strumento per creare un legame tra due persone al punto da fare una scelta forte, importante. È stato un modo per sentirsi liberi, fare ciò

che si desiderava senza restrizioni».

Ma prima esperienza in un soggiorno Diabaino non poteva non lasciare segni indelebili. E il Dott. Ambrosio non è rimasto immune a questa magia...

«Non posso che ringraziare chi mi ha permesso di fare questa esperienza bellissima - ha detto -. Nei primi giorni si respirava un'aria di timore, quasi paura, poi l'esperienza del soggiorno ha ridato vita ai partecipanti. Ho notato il bisogno di alcune persone di condividere le proprie esperienze, anche al di fuori della condizione di paziente con diabete ma in qualche modo collegate alla patologia - ha continuato -. Certo, qualcuno è più avanti, qualcuno più indietro nel processo di accettazione della patologia, ma tutti ce la faranno. I genitori? Hanno osservato, ascoltato, qualcuno però - ha poi concluso - si è mostrato troppo ansioso e pressante».

PZ

I prodotti al Goji Italiano bio per una dieta equilibrata ed energizzante

I consumatori sono sempre più attenti e consapevoli all'alimentazione. Soprattutto in una fase storica in cui sono sempre più diffuse le intolleranze alimentari e le mode legate al "Bio" o al "vegan" la fanno da padrone orientando così i consumi ed i mercati. Riuscire però ad ottenere prodotti salutistici ovvero con grande valenza nutraceutica ovvero con grande potere antiossidante e "antiaging" oltre che con funzioni energizzanti e con azioni su specifiche funzioni dell'organismo (functional food) è ben altra cosa. L'utilizzo delle bacche fresche e bio di Goji Italiano per l'ottenimento di produzioni nutraceutiche cresce costantemente. La "Pizza della salute" o la "Colazione del benessere" ottenute da artigiani che inseriscono negli impasti rispettivamente la Pure a e la Composta di Goji Italiano stanno diventando diventati veri e propri "cult". Ma tutto può diventare nutraceutico con l'aggiunta del Goji Italiano. E' il caso di "Gojita" la birra del birrifico artigianale piemontese "Soralamà" che regala più di 2.500 Unità Orac. Oppure di "Tris Energy" la superjam bio e "made in Italy" col più alto contenuto al mondo di antiossidanti e unità ORAC (ben 16.000

!) grazie al suo contenuto: Goji Italiano, Aronia nera e stimma di Zafferano siberiano. E ancora, la pasta al Goji Italiano bio: paccheri, tagliatelle e tagliolini che con un solo piatto offrono ben 5.000 unità ORAC ! Per non parlare del gelato e della granita al Goji Italiano, ottenute da un lustrò da numerose gelaterie di qualità italiane. Prodotti utilizzabili anche dai diabetici per il loro basso indice e carico glicemico. Antea Godano attenta a questi specifici aspetti, dal "Green Bar", il bar pasticceria bio di Spilinga (VV) ha ottenuto il suo gelato nutraceutico con una ricetta calibrata proprio per coloro i quali devono sottostare a specifiche diete ipocaloriche e che tengano conto degli sbalzi glicemici nel sangue (iper e ipoglicemia): 500 g di bacche fresche bio di Gojiitaliano, 30 g di fibra di frutta, 30 g di addensante naturale, 300 g di acqua, 140 g di zucchero d'uva. Si ottiene così 1 Kg gusto-



sissimo e rimiralizzante di benessere, salute ed energia.

Dott. Fabrizio Cantarella,
Educatore alimentare
Resp. Qualità della filiera del
GOJI ITALIANO

Info Diabaino

SPORTELLLO DEL DIABETE: Diabaino Vip-Vip dello Stretto ONLUS FAND

Lunedì e venerdì mattina (9,00 - 12,00) e martedì pomeriggio (16,00 - 19,00) Per informazioni: mercoledì ore 17 - 20. presso Sede Uffici: Via Aschenez 44, Tel - Fax 0965. 21516 Tel. 0965. 883180. www.diabaino.it - diabainovip@email.it

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)

Diabelvedere FAND Belvedere Marittimo (CS)

Sede Legale: Via F. Dini Palazzo Nastro

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: Assunta Tavella

cell. 3395875215

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

Parola all'esperto

Si definisce, con il termine “invecchiamento” la regressione delle funzionalità fisiologiche che si manifesta con l'avanzare dell'età.

Durante questo processo fisiologico abbiamo la progressiva riduzione della massa magra, la graduale perdita di forza e funzionalità muscolare e al contempo l'aumento della massa grassa. Questo fenomeno prende il nome di Sarcopenia quale sindrome geriatrica caratterizzata da aumentato rischio di disabilità, mortalità e ridotta qualità di vita.

Il processo di riduzione della massa magra inizia dopo i 30 anni negli uomini e dopo i 50 anni nelle donne, con una perdita media dell'8% di massa magra ogni dieci anni tra i 40 e i 70 anni. Successivamente questa perdita tende ad aumentare in modo esponenziale nell'uomo (15% ogni 10 anni).

Oltre alla perdita di forza e alla minore funzionalità muscolare che causano instabilità posturale, con conseguente rischio di cadute, la sarcopenia scatena uno spettro ben più ampio di alterazioni che possono inficiare sulla salute del soggetto anziano:

Una ricerca del 2014 ha sottolineato che la graduale e progressiva inattività fisica può essere un fattore che accelera l'insorgenza e il decorso del decadimento muscolare. E' stato dimostrato che, le persone che



Sarcopenia e disturbi dismetabolici

adottano uno stile di vita sedentario, hanno maggiore produzione di una tipologia di radicali liberi, i ROS, rispetto ai soggetti moderatamente attivi. E' comprovato che i ROS, attivano molteplici segnali cellulari coinvolti nell'involuzione del processo sarcopenico.

La diminuzione di massa muscolare periferica e all'accumulo di adiposità viscerale sono parametri fortemente correlati nel peggioramento dell'insulino-resistenza, anche a causa della concomitante diminuzione dei trasportatori del glucosio (GLUT-4).

Vi è evidenza poi della stretta relazione tra grasso addominale e grasso epicardico, quale fattore di rischio cardiovascolare anche in età geriatrica e dell'infiammazione cronica e degli elevati livelli di insulina circolanti che aumentano nei soggetti anziani il rischio di disturbi cognitivi (Alzheimer e demenza vascolare).

Ad oggi la migliore strategia per contrastare la sarcopenia è data sicuramente dalla combinazione di adeguata attività fisica e apporto proteico bilanciato nella dieta.

L'adeguato esercizio fisico aumenta la forza muscolare e rallenta il progredire della sarcopenia negli anziani migliorandone quindi la composizione corporea, il profilo lipidico e l'attività ormonale, non per ultimo

con un mirato esercizio fisico si determina un aumento dell'attività enzimatica mitocondriale e un'efficace attività antinfiammatoria.

Infine vi è evidenza della necessità di una rivalutazione degli apporti proteici più consona ai fabbisogni in età geriatrica, che devono prevedere un apporto proteico di 1.2 g fino a 2 g/kg/die anziché i precedenti 0,8 g/prot/kg. Questo garantirebbe una maggiore sintesi proteica che assicurerebbe il mantenimento dell'efficienza delle funzioni fisiche e cognitive.

**dr. Alessio Calabrò, Dietista,
Specialista in Scienze dello Sport,
Perfezionato in Nutrizione e Dietetica
Applicata allo Sport**

Bibliografia essenziale:

Derbré F., Gratas-Delamarche

A., Gómez-Cabrera M.C., Viña J. (2014) "Inactivity-induced oxidative stress: A central role in age-related sarcopenia?" European Journal of Sport Science, 14:sup1, S98-S108,

Vendemiale G. "Metabolic syndrome and frailty" Gerontol 2007;55:48-53.

Rosito G. A., Massaro J. M., et al. "Pericardial Fat, Visceral Abdominal Fat, Cardiovascular Disease Risk Factors, and Vascular Calcification in a Community-Based Sample: The Framingham Heart Study originally published online January 22, 2008;

Solfrizzi V., Scafato E., Capurso C. et al "Metabolic syndrome and the risk of vascular dementia: the Italian Longitudinal Study on Ageing" J Neurol Neurosurg Psychiatry 2010 81: 433-440



Testimonianze

Grazie di tutto... ma ti combatto!

Non avevo mai pensato di farlo, di parlare di te mio caro amico/nemico o neanche di mostrarmi con un'arma che ti combatte, con un'arma che uso sempre, che oramai fa parte di me. Non ho mai parlato di te. Nè della tua compagna spiga sbarrata. Mi ha sempre dato fastidio farlo, mi ha sempre dato fastidio il fatto che le persone provassero pena per me. Non ho mai voluto che le persone pensassero che io fossi una debole. Non ho mai voluto che le persone pensassero che mi avvalessi di ciò per avere la loro compassione.

Sono 7 anni, 7 anni che mi stai accanto, 7 anni che vegli su di me, 7 anni di cambiamenti, 7 anni che mi hai cambiato la vita. Quando mi dissero che la mia vita stava per cambiare non ho reagito come tutti si aspettavano. Dicono tutti che quando scopri una cosa simile stai male, che ci vogliono anni affinché la cosa venga accettata. Io invece l'accettai subito, o almeno credo, iniziai subito rimboccandomi le maniche e prendendo la situazione in mano, spiegando a chi mi chiedeva di cosa si trattasse. Poi iniziai, dopo qualche anno, a vergognarmi di te, quasi a non nominarti, a non dire a nessuno che ero un po' fuori dall'ordinario, anche se per me era una cosa normale, a vergognarmi di usare quell'arma, che mi permette di placare la tua sete, davanti a tutti. Quando andai avanti con gli anni, tra qualche misurazione, qualche puntura, qualche piccolo buco alle dita, qualche rigonfiamento e qualche mal di testa, mal di pancia, vomito, tremore, ansia, balbettio, difficoltà a parlare, svenimento e zucchero sempre nella borsa e sbalzo d'umore, iniziai ad avere i miei primi piccoli amori, e ogni volta avevo paura, paura che non accettassero la mia quotidianità, il fatto che eravamo 3 anime in un corpo, avevo paura che loro pensassero che sono troppo difficile, che si dovevano prendere cura di me, quando so farlo benissimo da sola. Tutto questo fino ad un po' di tempo fa. Quando, dopo un po' di pianti, dai vari dottori, che mi distruggevano, che mi facevano sentire male, ho conosciuto persone che mi hanno aiutato e che mi aiutano tutt'ora, che combattono con me, questa piccola guerra. Ed io ho trovato dei rinforzi, o loro hanno trovato me.



All'inizio, quando mi parlavano di fare gite tutti insieme, non capivo di cosa parlassero. Perché fare gite con l'unico compagno che ci demolisce? Che ci fa sfinire. Come ci si può divertire con un piccolo mostro che lavora con un contratto a tempo indeterminato, 24 ore su 24, alla tua distruzione? Capii ben presto che tutto questo era una cosa bellissima, capii che non ero sola al mondo, che c'erano persone come me che combattevano la stessa battaglia, che mi hanno fatto rinascere, ma ancora il mio tenerti soffocato dentro di me e nasconderti non era cambiato. Un giorno un aggeggio mi permise di tenerti sotto controllo senza continue punture sulla mia pelle ed un venditore ambulante che girava per le spiagge si fermò a chiedermi di cosa si trattasse, ed io gli spiegai che avevo te sempre con me, lui con sguardo pieno di apprensione e di pena se ne andò. Era cambiato ben poco della mia vergogna, del mio chiedermi "cos'ho fatto di male per averti qui con me?". E così arrivò anche la consapevolezza di aver bisogno di aiuto. Ho conosciuto persone che mi hanno fatto capire che non sono diversa, ho solo un accessorio, più pensante, la borsa più pesante. Così ho iniziato ad uscire e vedere a che livello sei, davanti a tutti. A non aver paura del giudizio altrui. A non aver paura se mi vedono con un aggeggio sempre con me, 24 ore su 24. Non ho più paura di dire che ho un amico con me, con il quale qualche volta litigo, quando inizia ad essere pesante, quando mi fa sentire la fame, quando mi fa sentire la sete, quando mi fa sentire l'ansia un po' di più. Non ho più paura di dire che ho il diabete. Non sono felice di averti accanto, di averti sempre dentro di me, ma mi sento in dovere di ringraziarti, di ringraziarti sì, per avermi fatto conoscere persone, persone che mi aiutano non solo a sconfiggerti, ma anche ad andare avanti nelle piccole avversità che la vita mi pone davanti. A ringraziarti per essere un amico che mi fa diventare più forte. Quindi ti dico grazie ma ti combatto, e lo farò sempre con la stessa forza, e senza rassegnazione.

Arianna



Negrita live a Reggio C., “Adios Paranoia”!

Metti una sera nella quale decidi di andare a vedere il concerto di una delle tue band preferite che, grazie al tuo mestiere, si trasforma in un'occasione per conoscere di persona coloro che, negli anni, ti hanno regalato grandi emozioni, quelle che solo la musica può suscitare.

Succede, infatti, che il 17 agosto 2018 i Negritasi trovino a Reggio Calabria in occasione di una tappa del Tour “Desert Yacht Club”, il loro ultimo album e che grazie alla squisita disponibilità di Ruggero Pegna io riesca a intervistare Pau, l'energico frontman della band aretina, e Drigo, il talentuoso chitarrista.

“Solo due domande”, ci intima il responsabile della sicurezza.

L'approccio è subito cordiale, nessun divismo. “Ah, faremo un'intervista video?”, dice Pau che subito dopo fa finta di inveire contro l'operatore.

Mi invita a sedermi accanto a lui su una baule mentre arriva Drigo, a petto nudo e con gli occhiali da sole, che osserva con aria incuriosita l'inizio dell'intervista.

Bentornati a Reggio Calabria. Dopo tanti anni di carriera, cosa rimane dei Negrita degli inizi, quelli di “Cambio”?

“Beh, il campionato è andato bene, siamo alle ultime giornate, abbiamo la trasferta a Taormina... Sto scherzando! - sorride Pau divertito - Qual era la domanda? Ah, sì... cosa è rimasto di “Cambio”?

Interviene Drigo e ribadisce correttamente la domanda.

“Cosa è rimasto? Questi che vedi... Slamo finiti, completamente consumati - dice Pau -. Pesavo 150 kg a inizio tour nel 1994, adesso son finito... No, dai...

Credo sia rimasta l'attitudine - dice più serio -, l'attitudine della band è la stessa. Anche se negli anni abbiamo cambiato generi musicali ma sempre con lo stesso spirito. Alla fine, è stata... è stata... sembra sia finita... Fino ad ora - si corregge - è stata una carriera molto varia ma al tempo stesso molto interessante per noi perché ci ha consentito di esprimerci in 3000 modi diversi che poi è esattamente come siamo. Noi - aggiunge ancora - ci noiama a far la stessa cosa per tanti anni”.

Quindi, prima della mia seconda domanda, interviene Drigo: “Quante band o artisti ci sono o ci sono stati in Italia che girano il mondo per capire la realtà delle cose ora, qui, adesso, per poi inviare cartoline al proprio Paese? Battisti ha fatto certe cose, magari qualcun altro... Noi lo facciamo tutto il tempo da tanti anni”.

Spettacoli

“Abbiamo comprato anche una fetta di Alitalia - aggiunge ironicamente Pau - ora che c'è la svendita quindi stiamo a posto”, conclude con una risata.

Quindi è stato per voi importantissimo il tour del 2004 che vi ha portati in Sudamerica?

“Sin dal nostro secondo album siamo andati all'estero - dice Pau -. Quella volta andammo a New Orleans ma il Tour 2004 è stato certamente una bella botta. C'è una grande differenza tra la musica di New Orleans, che un po' appartiene al nostro background, e quella sudamericana. In quel periodo - aggiunge - i Negrita hanno affrontato la loro latinità e per farlo sono nel posto

più latino del mondo, il Sudamerica. Lì è nato il desiderio di esplorare tantissimo perché quell'esperienza è stata per noi quasi una febbre, ci siamo portati dietro un bagaglio che abbiamo trasferito in musica. È stata un'esperienza fantastica che ci ha insegnato a viaggiare meglio”.

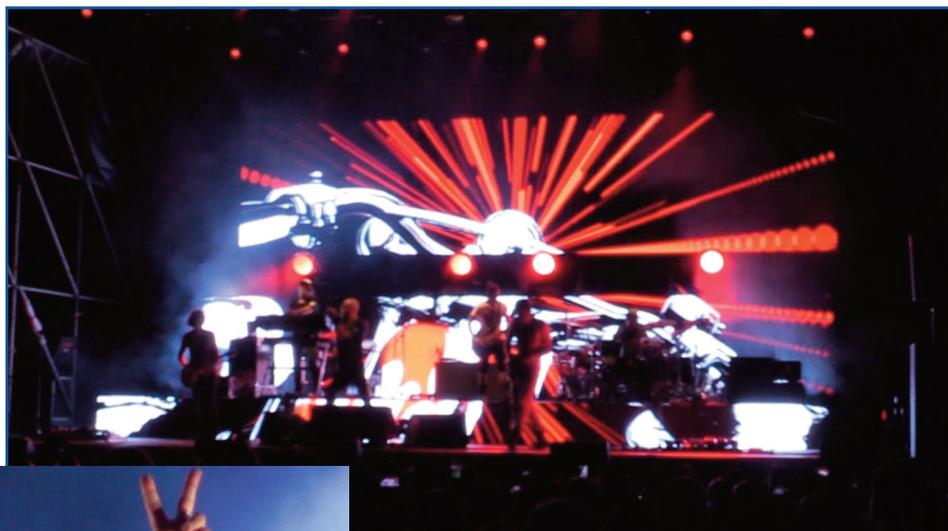
In molti brani di “Desert Yacht Club” sembra trasparire una certa malinconia. È così?

“Diciamo di sì - risponde Pau -. Forse da parte nostra c'è un po' più di maturità, nel senso che abbiamo raggiunto il mezzo secolo (50 anni ndr.)... lui no, che fortuna (dice indicando Drigo).. Abbiamo fatto un ragionamento in questo

senso, ci sembrava ridicolo fare i supergiovani e quindi abbiamo voluto tirare fuori ragionamenti da persone più mature (Drigo si alza in piedi sul baule e inizia a ballare)... persone mature come ben vedi (ride di gusto)...”.

Il tempo è tiranno, il responsabile della sicurezza chiude l'intervista. I Negrita di lì a poco daranno inizio a un fantastico live, carico di energia, emozioni e tanto, tanto rock'n roll. E per me è stato un privilegio chiacchierare con due grandi musicisti che hanno fatto la storia del rock italiano. “Adios Paranoia!”.

PZ



Diabete ed educazione terapeutica, strumento di gestione essenziale

a cura di *Luigia Milano - Infermiera professionale*

L'educazione terapeutica rappresenta uno degli strumenti più efficaci nel sostegno alla gestione consapevole e responsabile della malattia per la persona con il diabete. Essa rappresenta un processo continuo, dinamico e incentrato sui bisogni della persona. Il continuo progredire delle tecnologie ha portato il paziente a profonde trasformazioni in termini di miglioramento della qualità di vita. Una corretta tecnica è essenziale per garantire una ottimale azione dell'insulina. Per una corretta tecnica è necessario effettuare la giusta scelta dell'ago, la rotazione dei siti di inoculo, la conservazione dell'insulina e la procedura di inserimento dell'ago nel sottocute. L'insulina va iniettata nel tessuto sottocutaneo integro, evitando quindi di andare nel derma, nel tessuto muscolare o ancor più in zone lipoipertrofiche e lipoatrofiche. L'iniezione intramuscolare può comportare un

assorbimento talmente rapido da causare #ipoglicemie# severe. L'azione dell'insulina non è influenzata dalla profondità con cui viene iniettata sempre che parliamo di sottocute. I siti più raccomandati sono: addome, cosce, glutei e braccia**



L'iniezione con penna e l'uso dell'ago da 4 mm (lunghezza) e 32 G (diametro dell'ago) inserito in modo perpendicolare alla superficie, garantisce un assorbimento ottimale dell'insulina per tutti i pazienti obesi e non e non deve essere assolutamente utilizzata la tecnica del

pizzicotto. Solo nei bambini al di sotto dei sei anni se in terapia multi-iniettiva con l'utilizzo delle penne è possibile fare l'iniezione attraverso una piccola plica cutanea per evitare che inavvertitamente l'insulina venga fatta in intramuscolo e causare così fenomeni di variabilità gli-

Devi sapere che...

cemica. Per ciò che riguarda il diabete gestazionale o insulino - trattate in gravidanza l'ago da 4 mm va usato come prima scelta, visto l'assottigliarsi dello strato adiposo addominale. ***Gli analoghi rapidi dell'insulina e gli analoghi basali(insulina lenta) possono essere iniettati in qualunque sito (addome, cosce, braccia) perché il loro assorbimento non è sito dipendente; purché tra l'ultima somministrazione della rapida la sera e l'iniezione della lenta passino almeno un paio di ore. Invece, l'insulina umana regolare va iniettata preferibilmente in corrispondenza della superficie addominale. La mancata rotazione dei siti può comportare la formazione di lipodistrofie; esiste inoltre una stretta correlazione tra riutilizzo

dell'ago e formazione delle stesse.****poiche l'ago utilizzato più volte perde la sua specificità e provoca microtraumj ripetuti dovute alle alterazioni strutturali che l'ago subisce. ***** L'iniezione dell'insulina dove presente la lipodistrofia ne modifica la farmacocinetica e la farmacodinamica provocando un assorbimento imprevedibile e variabile della stessa peggiorando così il quadro glico- metabolico del paziente. Per cui è compito del team Diabetologo suggerire ed educare il paziente su corretta somministrazione e corretta rotazione dei siti. La corretta rotazione comporta non solo un completo utilizzo dei siti ma soprattutto un miglior compenso in termini di abbassamento dei valori della glicata che

comporta oltremodo di evitare l'insorgenza delle complicanze micro e macro vascolari legati alla malattia. Per questo è compito del team affrontare sempre con il paziente l'argomento #educazione strutturata# al fine di valutare sempre la conoscenza del paziente. L'azione educativa non può prescindere da una valutazione di aderenza alla cura verificando spesso con dei#Recall# la conoscenza e l'aderenza a quanto consigliato dal team di diabetologia. Il team Diabetologico ha il compito di registrare e valutare l'evoluzione delle conoscenze del paziente organizzando ove necessario corsi di apprendimento continuativi nel tempo.





Scopri Accu-Chek® Guide: Semplifica l'autocontrollo.

**Nuovo sistema Accu-Chek®
per la misurazione della glicemia**



Fiacone innovativo

- Le strisce non cadono
- Agile estrazione della striscia



Esecuzione del test semplificata

- Ampia area di applicazione del campione
- Vano Ingresso striscia illuminato
- Espulsione automatica della striscia



Connettività wireless

- Tutti i tuoi dati visibili sull'App Accu-Chek® Connect
- Facile condivisione con chi vuoi



**Prova Accu-Chek® Guide. Chiedi al tuo medico o al tuo farmacista.
www.accu-chek.it**



Numero Verde per servizi assistenziali tecnici ed utilizzo
dei prodotti della linea Accu-Chek® e per richiedere
la vostra più vicina gamma degli accessori in garanzia

Le istruzioni d'uso sono sempre disponibili nell'ambito del servizio medico.
Accu-Chek® Connect e Accu-Chek® Guide sono dispositivi medici e vanno impiegati in base DE 0008.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.
Autenticazione Medisafe numero 8 11/01/2017.

ACCU-CHEK®





Aiutaci ad aiutare



RICORDATI DI TE!

Basta un piccolo gesto

DEVOLVI IL 5 per mille NELLA DICHIARAZIONE DEI REDDITI 2018

Puoi farlo con:
il Modello Cud 2017 (consegnato dal datore di lavoro)
Modello 730/ 1-bis redditi 2018
Modello Unico 2018

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.it - e-mail: diabainovip@email.it**