# LA VOCE DEL DIABETICO

PERIODICO DELL'ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA

Anno XXXII n° 65 - *Dicembre 2021 semestrale - Spedizione in abbonamento postale 70% Filiale di Brescia*

**www.associazionediabeticibrescia.it** **info@associazionediabeticibrescia.it**

## *io, noi e il diabete*

**L'insulina compie cento anni**

**Nefropatia diabetica**

## GIORNATA MONDIALE 2021

***Accesso alle cure per tutti***
***Accesso agli stili di vita salutari***
***Accesso ai presidi tecnologici***

# Associazione Diabetici Provincia di Brescia O.D.V.

Tel. 030 3700039 / Cell. 366 6657530

Destina il **5 x mille**

all'Associazione indicando
nella dichiarazione dei redditi
il codice fiscale

**9800720017 7**

***Si pregano i Soci in possesso di indirizzo e-mail di comunicarlo all'Associazione.***

## LE NOSTRE SEZIONI

| | indirizzo | orari |
|---|---|---|
| Brescia | Via Galileo Galilei, 20 - 25128 Brescia<br>cell. 366 6657530 | lunedì - mercoledì - venerdì<br>dalle ore 09,30 alle ore 12,00 |
| Gardone VT | presso Presidio Ospedaliero di Gardone V.T.<br>Referente Panelli Efrem cell: 333 1256731 | martedì dalle ore 9,00 alle ore 11,30<br>martedì dalle ore 14,00 alle ore 15,30<br>giovedì dalle ore 14,00 alle ore 15,30 |
| Montichiari | presso Presidio Ospedaliero di Montichiari<br>Referente Perillo Renato cell: 392 2441943 | giovedì dalle ore 10,00 alle ore 12,00 |
| Palazzolo | presso Presidio Ospedaliero di Palazzolo s/O<br>Referente Fra Giuseppe cell: 339 7624180 | lunedì - mercoledì - venerdì<br>dalle 8,00 alle 12,00 e dalle 14,00 alle 16,00 |
| Leno | presso Presidio Ospedaliero di Leno<br>Referente Venturini Angelo cell: 349 1879406 | lunedì dalle ore 14,30 alle ore 16,30 |
| Gavardo-Salò | presso Ospedale (piano terra)<br>Referente Amato Renato cell: 338 7887124 | giovedì dalle 14,00 alle 16,00 |
| Ome | presso Clinica San Rocco - Ome<br>Referente Campana Marisa cell: 388 6957258 | mercoledì dalle 10,00 alle 12,00 |
| Berlingo | presso Ambulatori comunali - Piazza Aldo Moro, 9<br>Referente Magoni Giandomenico cell: 333 9131325 | primo martedì del mese non festivo<br>dalle 10,00 alle 11,00 |
| Chiari | presso Ambulatorio di Diabetologia<br>Referente Uberti Maria Luisa cell: 340 5682667 | martedì dalle 14,00 alle 16,30 |

# SOMMARIO

## CARI LETTORI,

L' immagine di copertina scelta per il numero di dicembre 2021 è il Capitolium, il tempio romano situato a Brescia in Piazza del Foro, lungo via dei Musei, il nucleo dell'antica Brixia romana. Fu eretto da Vespasiano nel 73 d.C., come testimonia la dedica in parte ricostruita sul frontone. Il complesso monumentale fu riportato alla luce solamente nel 1823; nel 1826 vennero ritrovati il gruppo dei bronzi romani, comprendente i quattro ritratti di epoca tardo-imperiale, la nota Vittoria Alata ed altri oggetti.
Noi tutti abbiamo cercato di superare la pandemia prendendoci cura del nostro stile di vita curando sia il benessere del corpo con movimento e corretta alimentazione che quello dello spirito ammirando i nostri tesori artistici con una bella passeggiata.

*Luisella Rossi*


### GIORNATA MONDIALE
Concerto "A Tutto Swing"
Progetti nelle scuole
Screening a Gardone VT e a Chiari
Torneo di tennis LifeStyle
Passeggiata sul lungolago di Salò
Messe del diabetico a Berlingo, Berlinghetto e Salò
Aperitivo con i giovani diabetici

### ATTIVITÀ FISICA
Festival del cammino
Red run
Prevenzione del diabete di tipo 2 con il movimento

### SALUTE
Nefropatia diabetica
L'insulina compie 100 anni

### ALIMENTAZIONE
Lo yogurt

### UTILITY
Il consenso informato
Il rinnovo della patente di guida
Piano terapeutico
Tesseramento
Regole da seguire per il Covid-19



LA VOCE DEL DIABETICO
anno XXXII - n. 65 - Dicembre 2021
iscrizione Tribunale di Brescia
n. 5 del 10/02/1989

Direttore Responsabile
***Luisella Rossi***

Presidente dell'Associazione
***Edelweiss Ceccardi***

Sede
*Via G. Galilei, 20/22 - 25128 Brescia*
*Tel. e Fax +39 030 3700039*
**www.associazionediabeticibrescia.it**
**info@associazionediabeticibrescia.it**

Stampa
*Com&Print Srl - Brescia*


*Presidente*
*Edelweiss Ceccardi*

Carissimi,
la nostra Associazione ha ripreso le attività nel periodo autunnale dopo un lungo lockdown dovuto al Covid-19. In occasione della giornata Mondiale del Diabete del 14 novembre ha organizzato una serie di eventi molto sentiti per sensibilizzare la popolazione nella prevenzione del diabete. Dal concerto "A Tutto Swing" presso il Teatro Sant'Afra a Brescia, alle giornate di screening per diabete di tipo 2 a Chiari e a Gardone VT, ai progetti in numerosi istituti scolastici di Brescia e Provincia, al torneo di Tennis LifeStyle presso il Timing Tennis, alla camminata Salutare sul Lungolago di Salò, alle Sante Messe a Berlingo, Berlinghetto e Salò, all'aperitivo in Piazza Loggia, alle illuminazioni dei monumenti e scuole di blu. L'Associazione ha continuato nella tutela dei pazienti diabetici, è stata vicina anche telefonicamente rispondendo ai numerosi quesiti delle persone, ha continuato a informare la stampa sui problemi relativi alla patologia, ha avuto incontri istituzionali per migliorare la situazione dell'accesso alle cure nel bresciano. Ad aprile si terrà l'Assemblea Annuale in presenza, contagi permettendo, e si terranno le elezioni del nuovo Direttivo 2022-2025. Invito tutti Voi a partecipare, si possono candidare tutti i soci in regola con il tesseramento. Ringrazio tutti coloro che hanno contribuito alla riuscita degli eventi della Giornata Mondiale e all'organizzazione delle varie attività: personale medico-infermieristico, volontari, responsabili delle sezioni e membri del Consiglio Direttivo. L'Associazione ha sostenuto le diabetologie di Brescia e provincia con borse di studio e ha donato attrezzature per migliorare le cure dei diabetici.
Confido inoltre nel sostegno di tutti Voi mediante il tesseramento 2022, il 5 per mille nella dichiarazione dei redditi e contributi di vario tipo.
Vi saluto caramente e vi auguro serene Festività.

La vostra Presidente
*Edelweiss Ceccardi*

**CONSIGLIO DIRETTIVO USCENTE**
*Presidente:* Edelweiss Ceccardi
*Vicepresidente:* Luisella Rossi
*Segretario:* Franco Segantin
*Tesoriere:* Carlo Gozzi
*Consiglieri:* Barbara Abissoni, Renato Amato, Paolo Attolino, Fausta Bertazzoli, Alessandra Canori, Simone Firmo, Emirena Garrafa, Carlo Gozzi, Claudia Lombardi, Simona Maria Rosa Maraviglia, Mario Mario, Fabio Mensi, Efrem Panelli, Renato Perillo, Giulia Rodella, Luisella Rossi, Franco Segantin, Manuel Soldi, Maria Luisa Uberti

La Giornata Mondiale del Diabete quest'anno ha avuto come argomento principale l'accesso alle cure, priorità per milioni di persone affette da diabete nel mondo, a 100 anni dalla scoperta dell'insulina. Tutti devono poter avere l'accesso ai farmaci e a terapie innovative, ai dispositivi tecnologici, al supporto psicologico e all'educazione terapeutica, agli stili di vita salutari mediante attività fisica e sana alimentazione e accesso ai corsi di formazione per gli insegnanti dei bambini con diabete. La pandemia ha evidenziato la fragilità dei diabetici a maggior rischio se contraggono la malattia di Covid-19. La nostra Associazione è sempre in prima linea sostenendo i diritti dei pazienti e mediante eventi di sensibilizzazione, educazione a sani stili di vita e promuovendo attività motorie aiuta a prevenire e curare la malattia.

Le liste di attesa sia per le visite diabetologiche e per le patologie connesse al diabete sono estremamente lunghe; si parla di 12-14 mesi tra una visita e l'altra; negli anni sono aumentati i pazienti ma non i medici e gli infermieri.

In occasione della Giornata Mondiale la Presidente Edelweiss Ceccardi ha incontrato la stampa locale quali Giornale di Brescia, Bresciaoggi, Chiari Week, Teletutto che hanno messo in evidenza le problematiche dei pazienti con diabete.

L'Associazione ha organizzato eventi in occasione della Giornata Mondiale quali il concerto "A Tutto Swing"concerto jazz presso il Teatro Sant'Afra a Brescia, le giornate di screening per diabete di tipo 2 a Chiari e a Gardone VT, i progetti in numerosi istituti scolastici di Brescia e Provincia quali le Scuole Secondarie di primo grado dell'Istituto Comprensivo di Verolanuova, l'Istituto Tecnico Beretta con indirizzo chimico-biologico di Gardone VT, il Liceo Scientifico Calini, il Liceo Classico Arnaldo, l'Istituto superiore Mantegna di Brescia, il torneo di Tennis LifeStyle presso il Timing Tennis, la Camminata Salutare sul Lungolago di Salò, le Sante Messe a Berlingo, Berlinghetto e Salò, l'aperitivo in Piazza Loggia con la partecipazione di molti ragazzi diabetici e non e le illuminazioni dei monumenti e scuole di blu: Berlingo, Chiari, Salò, Loggia di Brescia, Scuola Secondaria di Primo Grado di Verolanuova, con il contributo delle amministrazioni comunali.

La nostra Associazione confida nel tuo sostegno per realizzare tutti i progetti e contribuire alle necessità delle diabetologie di Brescia e provincia ricordandoti di **destinare il 5 x mille**, che lo Stato ripartisce tra enti del terzo settore che svolgono attività di interesse sociale, indicando il codice fiscale **98007200177** sulla denuncia dei redditi.

Quest'anno protagonista della Giornata mondiale del Diabete, a Brescia, è stata la musica. Un bellissimo viaggio musicale è stato offerto al pubblico nell'auditorio di Sant' Afra che sembrava, con le sue poltroncine azzurre, creato per l'occasione. Il quartetto Alberti e Franceschetti Quartet ha intrattenuto il pubblico con un repertorio "A Tutto Swing-Concerto Jazz" che ha attraversato diversi generi, ha esordito con "Parlami d'amore Mariu" ovviamente in chiave jazz per poi passare a rivisitazioni di brani ascoltati al cinema o a pezzi della tradizione jazz come Summertime e musiche da film di Ennio Morricone. Oltre al swing diversi racconti, divertenti richiami alla musica sono stati narrati, tra un brano e l'altro, dai musicisti rendendo il concerto un'occasione per fare anche 2 risate e dando vita ad uno spettacolo assolutamente coinvolgente adatto a qualsiasi tipo di pubblico. Il quartetto è stato introdotto dalla Presidente dell'Associazione **Edelweiss Ceccardi** e dal **Dott. Paolo Desenzani**, diabetologo dell'Ospedale di Montichiari, che hanno raccontato l'attuale situazione dei pazienti diabetici. Speriamo che la musica abbia favorito riflessioni sull'argomento del pubblico.

*Emirena*

# I GIOVANI DIABETICI

In occasione della Giornata Mondiale i giovani diabetici si sono ritrovati in centro a Brescia per ricordare l'evento.
Un aperitivo organizzato da **Eleonora**, la nostra social media manager che gestisce i post su Instagram e dalla **Dottoressa Elena Cimino** diabetologa degli Spedali Civili. Il tutto seguito da una camminata verso la Piazza della Loggia illuminata dall'Amministrazione Comunale di blu colore mondiale del diabete.

# LE SCUOLE BRESCIANE E LA GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE

In occasione della Giornata Mondiale l'Associazione con il valido aiuto di **Barbara**, nostra consigliera, ha coinvolto numerosi Istituti di Brescia e provincia in progetti per sensibilizzare i ragazzi a conoscere la patologia diabetica e ciò che è stato fatto e messo in campo per prevenirla.
In particolare il diabete di tipo 2 può essere prevenuto con un sano stile di vita mediante una corretta alimentazione e il movimento.
Il tema della Giornata Mondiale è stato "l'accesso alle cure" e per quanto riguarda la scuola la formazione degli insegnanti che hanno in classe bambini e ragazzi diabetici di tipo 1; nelle nostre scuole vi sono infatti tanti bambini e ragazzi affetti da diabete di tipo 1 che hanno continuo bisogno, con le loro famiglie, di sostegno sia psicologico che sanitario.
Quest'anno ricorre anche il centenario della scoperta dell'insulina, far-

maco salvavita e soprattutto unica cura per i bambini, ragazzi, giovani, adulti affetti da diabete tipo 1 e in alcuni casi anche per diabetici di tipo2; numerosi istituti ad indirizzo scientifico e biomedico ne sono direttamente coinvolti.
Notevoli i lavori e le attività svolte. Hanno partecipato numerose scuole: Scuole Secondarie di primo grado di Verolanuova, Bassano Bresciano e Verolavecchia dell'Istituto Comprensivo di Verolanuova, l'Istituto Comprensivo Brescia Est, Scuole Secondarie di Secondo Grado quali l'Istituto di Istruzione Superiore Carlo Beretta di Gardone VT di indirizzo chimico-biologico con le classi 5D e 5D1, il Liceo Scientifico A. Calini, il Liceo Classico Arnaldo, il Liceo Scientifico N. Copernico, l'Istituto di Istruzione Superiore A. Mantegna, l'Istituto Tecnico Commerciale Abba-Ballini, l'Istituto di Istruzione Superiore B. Castelli.
*Un sentito ringraziamento a tutti gli studenti, ai Dirigenti e a tutto il Personale Docente per il loro impegno.*

# L'insulina compie 100 anni

Nel 2021 si celebra il Centenario della scoperta dell'insulina, il primo trattamento salvavita per il diabete. Cento anni fa cambiava quindi la storia della medicina per i pazienti diabetici.
Agli inizi del Novecento viene scoperta l'esistenza dell'insulina, un ormone secreto dal pancreas e fondamentale per regolare il metabolismo del nostro organismo. Senza l'insulina, infatti, non siamo in grado di utilizzare lo zucchero che assumiamo tramite i cibi per i processi energetici all'interno di tutte le cellule del nostro corpo.
Nel 1869 Paul Langerhans identifica la presenza di piccoli heaps di cellule il cui secreto è importante per la regolazione della digestione e individua nel pancreas agglomerati di cellule di cui però non ne descrive la funzione; quelle che sono state in seguito ribattezzate isole di Langerhans, deputate alla produzione di insulina.
Nel 1916 il professor Nicolae Paulescu, cattedrato di Fisiologia all'Università di Medicina e Farmacia di Bucarest, in Romania, ricava dal pancreas un liquido che inietta successivamente in un cane con diabete. Egli osserva come questo liquido sia capace di normalizzare la concentrazione di zuccheri nel sangue del cane e ne pubblicò i risultati in quattro lavori scientifici che gli permettono di ottenere, nel 1922, il brevetto per la scoperta della pancreina, il primo attribuito all'insulina.
Contemporaneamente due medici canadesi, Frederick Grant Banting e Charles Herbert Best riescono a isolare per la prima volta nel 1921 l'isletina, oggi nota come insulina, dal pancreas di un cane e a tenere vivo per 70 giorni, grazie a iniezioni di questa sostanza, un altro cane privo di pancreas e con diabete grave.
Le notizie si diffondono in tutto il mondo e Frederick Banting con l'aiuto del collega John Macleod, sviluppa una forma di insulina più pura, prodotta dal pancreas bovino. A sottolineare l'importanza di questa scoperta, nel 1923 Banting e Macleod ricevono il premio Nobel per la medicina.
Negli anni successivi vengono sviluppate diverse varietà di insulina, tutte di origine estrattiva animale, con azione più rapida o più lenta.
Negli anni ottanta si ottiene la prima insulina umana biosintetica con la tecnologia del DNA ricombinante, a partire da cellule di lievito. Negli anni 90 si rende disponibile la prima insulina umana veloce che si può iniettare immediatamente prima dei pasti.

# SCUOLE SECONDARIE DI PRIMO GRADO VEROLANUOVA - BASSANO BRESCIANO - VEROLAVECCHIA

Quest'anno, la Giornata Mondiale del Diabete, per Linda, è stato come il giorno zero, dal punto di vista scolastico, da quando, due anni fa, ha avuto l'esordio.
Dopo due anni di insofferenza e poco interesse da parte di alcune maestre, quest'anno, alla Scuola Secondaria di Secondo Grado, la nuova Dirigente, con la pronta collaborazione delle insegnanti e dell'amministrazione comunale, ha promosso numerose iniziative per coinvolgere e sensibilizzare i ragazzi alla conoscenza del Diabete.
Cartelloni, palloncini, luci esterne, tutta la scuola si è tinta di azzurro, colore simbolo del Diabete, ma anche di comunicazione attraverso la creatività e, per un giorno, per Linda, simbolo di accettazione, di senso di appartenenza alla comunità, con il privilegio di poter dare un contributo diretto spiegando la propria malattia, per aumentare la consapevolezza e portare il Diabete all'attenzione dell'opinione pubblica.
In cambio ha ricevuto sorrisi e attenzioni che l'hanno fatta sentire speciale, capita e, cosa più importante, al sicuro. La condivisione della malattia con i coetanei e gli insegnanti, ha cambiato radicalmente il modo in cui Linda si approccia alla scuola e l'ha aiutata ad acquisire una maggiore accettazione del Diabete.

*La mamma di Linda*

Siamo riconoscenti agli studenti di tutte le scuole di Brescia e Provincia per aver celebrato con noi la Giornata Mondiale del Diabete mediante lavori molto interessanti e creativi.
**Grazie!**

## ISTITUTO SUPERIORE BERETTA GARDONE V.T.

## LICEO CLASSICO STATALE ARNALDO - BRESCIA

## LICEO SCIENTIFICO DI STATO A. CALINI - BRESCIA

## ISTITUTO SUPERIORE DI STATO ANDREA MANTEGNA BRESCIA

# SCREENING A GARDONE VT

" ... E USCIMMO A RIVEDER LE STELLE" parafrasando Dante Alighieri, si può' affermare che finalmente è stata una giornata in cui abbiamo gustato a pieno la libertà. Da tempo si aspettava questa occasione per riprendere i contatti con le persone tramite le campagne di informazione, prevenzione e sensibilizzazione. La giornata si è svolta sotto i migliori auspici, sia il tempo meteorologico che ci ha dato il bentornati con uno splendido sole, che l'affluenza di persone non diabetiche che già dalle prime ore dell'apertura si sono presentate per lo screening. Si fa rilevare come tutte si sono accostate osservando le norme anti- covid previste dalle vigenti normative, con mascherina e green-pass.
Sono stati effettuati nr. 78 screening di cui n. 42 alle donne e n. 36 agli uomini.
Purtroppo si sono riscontrati alcuni casi a persone con esordi alla malattia.
Ci ha ospitato la farmacia comunale di Gardone, in via Matteotti 300, con la presenza del personale della farmacia nelle persone

della direttrice **dott.ssa D'Angella Grazia** e della **dott.ssa Valentina Poli.**
I medici del presidio Ospedaliero di Gardone V.T. del reparto di diabetologia **Dr. Giorgio Ragni**, **dott.ssa Sandra Rapetti** e **dott.ssa Laura Bartone**, si sono avvicendati durante la giornata nelle postazioni mediche allestite all'interno della Farmacia.
Un plauso ai volontari dell'Associazione **Fausta, Enzo, Bruno, Federico, Ilario, Silvia** ed **Efrem** oltre alle infaticabili **infermiere Valeria, Cecilia e Lara** (a cui va un elogio per la disponibilità personale).
Al gazebo posto all'esterno della farmacia si sono succedute durante la giornata un centinaio di persone che hanno potuto beneficiare di informazioni e di borsine contenenti materiale illustrativo.
Da rilevare, ed è una nota altamente positiva al fine del coinvolgimento di persone giovani. la presenza di n. 4 allieve dell'Istituto Tecnico Carlo Beretta-indirizzo Biotecnologie Sanitarie (Daniela e Chiara Bettinsoli, Ibitissame Bahroune, Daniela Bernardelli) che grazie alla **professoressa Fracassi Michela** hanno partecipato allo screening assistendo a turno i medici nella visita per la valutazione obbiettiva. Sottolineo che è di buon auspicio per l'Associazione poter contare anche sulla collaborazione con le scuole per la prevenzione e sensibilizzazione alla malattia diabetica.
Un grazie alla casa farmaceutica Ascensia per il sostegno organizzativo ed alla gradita presenza della nostra infaticabile presidente **Edelweiss Ceccardi** , sempre nostro punto di riferimento. Appuntamento alle prossime iniziative dell'Associazione nel prossimo 2022 e auguri a tutti, anche te che stai leggendo, per un Felice e Sereno Santo Natale e felice Anno Nuovo.

*Efrem*

*Personale sanitario e volontari della sezione di Gardone Val Trompia*

## LA TESTIMONIANZA DELLE STUDENTESSE DELL'ISTITUTO BERETTA

Siamo delle ragazze di quinta superiore dell'Itis biotecnologico che hanno avuto la possibilità di partecipare alla Giornata Mondiale del Diabete presso la Farmacia Comunale di Gardone VT. Durante questa giornata abbiamo avuto il piacere di partecipare allo screening di prevenzione del diabete di tipo 2 e abbiamo potuto comprendere meglio come influiscono vari fattori di rischio di insorgenza del diabete. Pensiamo che sia una iniziativa che dovrebbe essere promossa maggiormente, in quanto abbiamo capito, anche grazie alla scuola, l'importanza della prevenzione e dello screening. Ciò che ci ha colpito è l'interesse e la disponibilità delle persone che appartengono all'Associazione che ha promosso l'iniziativa. È stata un'esperienza interessante che saremmo felici di poter ripetere.

# TORNEO DI TENNIS

## LIFESTYLE

## DOPPIO MISTO

In occasione della Giornata Mondiale presso il circolo Timing di Brescia si è svolto il Torneo di Tennis LIFESTYLE di doppio misto. Ventiquattro i tennisti che si sono sfidati sui campi. Le partite sono state molto combattute ed i tennisti hanno dimostrato un ottimo fair play. Le coppie semifinaliste sono state: Cinzia e Marcello, Claudia e Guido; in finale Patrizia e Carlo, coppia vincitrice Iara e Francesco.

Il torneo è stato organizzato da Luisella e Tullio con il prezioso aiuto di Simona.

Un ringraziamento a tutti i giocatori, al pubblico presente, a tutti coloro che hanno contribuito alla buona riuscita del torneo ed in particolare al Timing Tennis che ha sponsorizzato l'evento mettendo a disposizione i campi da tennis.

Siamo a Chiari

Findomestic
GRUPPO BNP PARIBAS

Agente per
Findomestic Banca

Prestiti Personali
Carte di Credito
Cessione del Quinto
Mutuo
Prodotti Assicurativi

Via Brescia, 41/A - CHIARI
030 6880090
Daniele Cirimbelli
335 7607145

# CAMMINATA A SALÒ

In occasione della Giornata Mondiale a Salò l'Associazione Stile Felice patrocinata dalla nostra Associazione ha organizzato una camminata salutare sul lungolago di Salò.

Nonostante il tempo piovoso numerose persone hanno partecipato ed hanno sensibilizzato la popolazione sull'importanza della prevenzione del diabete con il movimento. Un ringraziamento a **Renato**, nostro consigliere e referente di zona.

# MONUMENTI ILLUMINATI DI BLU

*Torre Civica di Chiari*

*Centro Civico di Berlingo*

*Piazza della Loggia di Brescia*

*Torre dell'Orologio di Salò*

*Scuola Media di Verolanuova*

# SCREENING A CHIARI

Il gruppo dei volontari e amici della Associazione dei Diabetici,sezione di Chiari, domenica 14 novembre scorso ha organizzato, a Chiari in occasione della Giornata Mondiale del Diabete lo screening per la diagnosi preventiva del diabete mellito tipo 2. Per questa manifestazione, rivolta a tutta la cittadinanza,il Comune di Chiari ci ha gentilmente concesso l'uso delle stanze (ex Carceri), edificio storico, in zona centrale, dove si trova anche il museo cittadino con reperti archeologici di notevole interesse.

Le misure anti-Covid hanno richiesto scrupolose attenzioni da parte degli addetti, come pure la somministrazione del questionario, la rilevazione dei parametri(altezza, peso, circonferenza addominale, pressione arteriosa e glicemia capillare).

L' affluenza,nonostante il freddo e la pioggia, è stata soddisfacente; ci ha impegnati tutta la mattina (dalle ore 8,30 fino alle ore 12,30 circa).

Dopo 2 anni di fermo a causa della pandemia Covid-19 abbiamo voluto iniziare la nostra attività di informazione, prevenzione e sensibilizzazione verso il diabete mellito tipo 2, con uno screening preventivo. In particolare quest'anno cade il centenario della ufficializzazione della scoperta dell'insulina.

Erano presenti Diabetici e non del gruppo di cammino della Asst Franciacorta con l'Assistente Sociale **Cristina Marconi**.

Hanno portato la loro personale testimonianza sul beneficio sia metabolico sia sociale, che si ottiene dalla attività fisica, svolta dal gruppo 3 volte la settimana; il gruppo di cammino è seguito da **Paolo**, istruttore in scienze motorie.

Importante e preziosa la collaborazione del diabetologo **Dottor Ettori Stefano**, che ci sostiene e ci dedica sempre parte del suo tempo prezioso; a lui va il nostro affettuoso ringraziamento.

*Maria Luisa*

*Personale sanitario e volontari della sezione di Chiari*

# MESSA DEL DIABETICO

In occasione della Giornata Mondiale domenica 14 novembre si sono celebrate le Sante Messe.

Duomo di Salò

Chiesa di Berlingo

Chiesa di Berlinghetto

## BERLINGO - BERLINGHETTO

## 25 novembre

# Giornata contro la violenza sulle donne

È la panchina del rispetto: uno sguardo di donna ci scruta, smuove le coscienze, tiene lontana l'indifferenza. L'installazione permanente di una panchina rossa rappresenta uno spazio idealmente occupato dalla presenza di ogni donna caduta vittima della violenza, la cui voce non è stata ascoltata o non si è fatta sentire abbastanza.
La campagna in Italia viene in particolar modo portata avanti dal Centro antiviolenza e dalle Associazioni di donne impegnate nell'ambito della Violenza contro le donne.

La Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne è una ricorrenza istituita dall'Assemblea generale delle Nazioni Unite nel 1999.
In molti paesi, come l'Italia, il colore esibito in questa giornata è il rosso e uno degli oggetti simbolo è rappresentato da scarpe rosse da donna, allineate nelle piazze o in luoghi pubblici, a rappresentare le vittime di violenza e femminicidio.

Un altro simbolo contro il femminicidio è la panchina rossa, colore del sangue, ed è il simbolo del posto occupato da una donna che non c'è più, portata via dalla violenza. La panchina è l'immagine di un percorso di sensibilizzazione verso il femminicidio e la violenza maschile sulle donne.

L'Amministrazione comunale a Berlingo e a Berlinghetto il 25 novembre ha posizionato due panchine rosse per la Giornata Internazionale Contro la Violenza sulle Donne.
La sezione di Berlingo dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia ha sostenuto l'iniziatica partecipando con il proprio labaro.

# NEFROPATIA diabetica

## FUNZIONE DEI RENI

La funzione principale dei reni è provvedere alla produzione dell'urina. Nel corpo umano i reni sono due e sono posizionati ai lati della colonna vertebrale, tra l'undicesima vertebra toracica e la seconda-terza vertebra lombare. Il rene destro si trova sotto il fegato, il sinistro dietro la milza.

### È IMPORTANTE RICORDARE CHE

Nel rene ogni giorno vengono filtrati 180 litri di sangue per produrre 1,5 litri di urina. Questo vuol dire che tutto il nostro sangue passa dai reni 40 volte ogni giorno. I reni servono a rimuovere gli scarti in eccesso e i liquidi dal corpo. I reni sono dei filtri. Il sangue passa attraverso i reni e viene ripulito. Il rene ha un ruolo fondamentale nella regolazione del metabolismo degli zuccheri ed è uno dei principali organi bersaglio delle complicanze del diabete. Circa il 30 – 40% dei pazienti diabetici sviluppa una nefropatia diabetica, che è oggi la principale causa di insufficienza renale cronica nel mondo occidentale.

L'inadeguato controllo del diabete nel corso del tempo provoca l'aumento dei livelli di glucosio nel sangue che danneggia i delicati vasi capillari dei nefroni.

### I NEFRONI

Il nefrone è l'unità funzionale del rene, cioè la più piccola struttura in grado di svolgere tutte le funzioni dell'organo. I reni possiedono tipicamente da un milione ad un milione e mezzo a di nefroni ciascuno, grazie ai quali sono in grado di filtrare complessivamente 180 litri di plasma al giorno.
Il nefrone è un tubulo microscopico in grado di svolgere tutte le funzioni dell'organo e capace di filtrare il sangue e raccogliere il filtrato che darà origine all'urina.

### IMPORTANZA DELLO STILE DI VITA

Quando i reni cominciano a non correttamente funzionare, si verifica un accumulo di acqua e prodotti di scarto nel sangue con comparsa dei alcuni sintomi tra i quali: gonfiore di mani, faccia, gambe, stanchezza perdita di appetito.
Uno stile di vita scorretto aumenta la probabilità di sviluppare la nefropatia diabetica.
Per prevenire quindi il danno renale nei pazienti diabetici occorre agire su più livelli modificando lo stile di vita con abolizione del fumo, migliorare l'alimentazione e introdurre di attività fisica regolare e controllando in modo ottimale i livelli di glicemia, pressione arteriosa e di grassi circolanti.
Per prevenire la nefropatia diabetica è avere una diagnosi precoce; le persone con diabete devono sottoporsi periodicamente all'esame delle urine.

Beppe ha iniziato il suo cammino nell'Associazione negli anni 90 quando ero Presidente e la sede era in via Duca degli Abruzzi (attuale sede A.T.S.). Mi era stato presentato dal compianto fondatore dell'Associazione Mario Gramegna. Sin dai primi incontri del direttivo mi aveva colpito il suo modo di fare, discreto e mai inopportuno, unito a pacatezza nelle esposizioni e grande voglia di fare a servizio dell'Associazione e dei pazienti diabetici. Già nei suoi primi anni di Presidenza e di presenza giornaliera nella sede dell'Associazione (nel contempo trasferita negli attuali locali di via Galilei) dimostrava grande sensibilità verso le persone che si avvicinavano all'Associazione portando le loro problematiche molto spesso alla risoluzione. Grande merito di aver instaurato un rapporto amichevole di collaborazione con le realtà sanitarie dei presidi Ospedalieri di Diabetologia. Ricordo il rapporto di sincera amicizia e collaborazione instaurato con i medici dell'Ospedale Civile citando solo alcuni di essi nelle persone del **dr. Umberto Valentini**,

**dott.ssa Angela Girelli**, **dr. Antonio Cimino** ed al personale infermieristico.
In quegli anni ha dato un nuovo taglio all'Associazione portandola molto di più al confronto esterno con le realtà locali e provinciali sia Sanitarie che Amministrative, intessendo una serie di rapporti che si sono rivelati utili e costruttivi nel tempo. Nel Direttivo abbiamo sempre avuto modo di conoscere il suo modo di fare, sempre improntato all'ottimismo e mai velato di negativismo, "vedrete che tutto poi andrà al suo posto" soleva spesso dire. Ultimamente, come Presidente onorario elargiva consigli anche alla nostra **Edelweiss**, che ha continuato sul percorso da lui tracciato. Era proprio un caro padre di famiglia, buono ed umile. Il ricordo di Beppe resterà nel tempo per le persone che lo hanno avuto vicino, ed anche nelle persone che hanno avuto tramite Lui e l'Associazione consigli ed aiuti. Io ti ricorderò sempre per il tuo sorriso di vero amico e per i tuoi gesti di conforto (pacche sulle spalle) nei momenti difficili della nostra Associazione. Ciao e continua a seguirci adesso che hai tutto il tempo che vuoi.

*Efrem*

Lo yogurt è un alimento frutto della **fermentazione del latte**. È sano e completo, con ottime proprietà nutritive. Oltre a **fermenti lattici e probiotici**, contiene **vitamine del gruppo B**, **vitamina A** e minerali, in particolare il **calcio**.

Le **proprietà nutrizionali** del prodotto semplice (yogurt naturale) rispecchiano quelle del latte da cui viene prodotto.

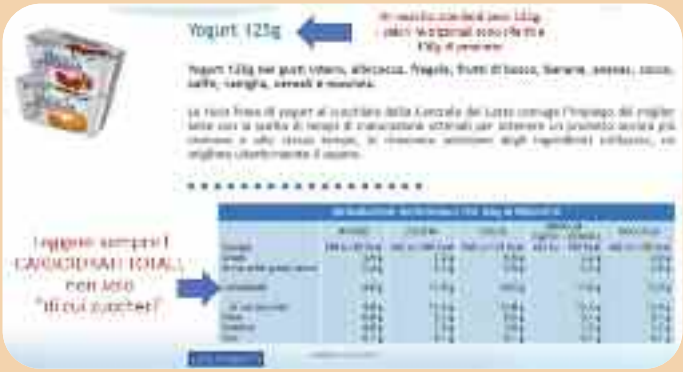
Le tipologie di yogurt in commercio sono moltissime e con valori nutrizionali molto differenti tra loro.

## Classificazione in base al contenuto di zuccheri

- Yogurt bianco naturale (senza zuccheri aggiunti)
- Yogurt Bianco dolce (zuccherato ma con sapore neutro)
- Yogurt alla frutta (con aggiunta di zuccheri e frutta)
- Yogurt alla frutta (senza zuccheri aggiunti con dolcificante)
- Yogurt ai gusti vari (caffè, vaniglia, cioccolato, ecc) (con aggiunta di zuccheri)

## Classificazione in base al contenuto di grassi

- Yogurt cremoso (con aggiunta di panna o crema di latte)
- Yogurt intero (da latte intero con più del 3% di grassi)
- Yogurt parzialmente scremato (1-2% di grassi)
- Yogurt magro (circa 0% di grassi)



## MONTICHIARI

**3 ottobre**

### LE ASSOCIAZIONI SI RACCONTANO

A Montichiari in Piazza Treccani la nostra Associazione - Sezione Fernanda Nizzola ha partecipato alla manifestazione per sensibilizzare la cittadinanza alla prevenzione del diabete dispensando informazioni e consigli.
Era presente con i volontari il **Dottor Paolo Desenzani** diabetologo dell'Ospedale di Montichiari.

## PALAZZOLO

**10 ottobre**

### CAMMINATA REDRUN

La nostra Associazione partecipa al progetto REDRUN a Palazzolo corsa e camminata non competitive per la sensibilizzazione sulla donazione di sangue.
Numerosi i diabetici che hano partecipato.

L'Associazione ha partecipato alla corsa dei Babbo Natale e Babbo Running organizzata a sostegno della Fondazione Scuola Nikolaiewka sensibilizzando a un corretto stile di vita come prevenzione e cura del diabete.

## INTERVENTO A TELETUTTO

# IL DIABETE, UNA PATOLOGIA CRONICA

La Presidente **Edelweiss Ceccardi** con la diabetologa degli Spedali Civili **Dottoressa Elena Cimino** sono intervenute il 3 novembre ad una trasmissione su Teletutto per presentare la Giornata Mondiale del Diabete. La Dottoressa Cimino spiega che il diabete è una patologia cronica diffusa per il 5% nella popolazione italiana, che il diabete di tipo 1 e di tipo 2 sono malattie molto differenti e che il diabete di tipo 2 si può prevenire mediante corretta alimentazione e adeguato movimento. Il tema della Giornata Mondiale è l'accesso alle cure e quest'anno ricorre il centenario della scoperta dell'insulina, farmaco salvavita per tutti i diabetici di tipo 1 e alcuni diabetici di tipo 2.
Il diabetico non necessita solamente della visita diabetologica ma di visite continue (cardiologica, oculistica ed altre) e le cure devono essere accessibili a tutti sia dal punto di vista ospedaliero che territoriale e essendo il diabete una malattia cronica deve essere curato sempre, tutti i giorni e più volte al giorno.
L'Associazione in questa giornata con i suoi eventi cerca di avvicinare la popolazione e sensibilizzarla sulla prevenzione.

*Dottoressa Elena Cimino e Presidente Edelweiss Ceccardi*

**@adpbrescia**

**@Associazione.Diabetici.Provincia.Brescia**

# GLICEMIA

## Autocontrollo glicemico

- Lavarsi le mani con acqua calda per favorire l'afflusso di sangue
- Utilizzare un pungidito con regolazioni diverse a seconda dello spessore della cute
- Pungere una zona laterale del polpastrello (è la zona meno sensibile)
- Utilizzare un glucometro con gli appositi sensori/strisce
- Inserire il sensore/striscia (senza toccarlo con le dita umide) nel glucometro
- Applicare la goccia di sangue sul sensore/striscia, e leggere il risultato (valore della glicemia) e trascriverlo sul diario giornaliero

## Permette al medico di

a) stabilire i valori di glicemia da raggiungere e da mantenere;
b) fornirvi adeguate raccomandazioni per la terapia;
c) valutare l'efficacia della terapia e l'influenza dell'alimentazione;
d) fornirvi i limiti entro i quali siete al riparo da situazioni di possibile pericolo;
e) modificare la terapia in base a variazioni dell'attività fisica o ad altre particolari esigenze (lunghi viaggi, sforzi prolungati, ecc.);
f) identificare la presenza di livelli alterati di glicemia anche quando non si avvertono disturbi, per poterli trattare adeguatamente.

## Permette al paziente di

a) adattare la terapia, come indicato dal medico, alle differenti situazioni (sport, cambi di alimentazione, viaggi, ecc.);
b) accorgersi della presenza di "emergenze" (es. ipoglicemia) e porvi rimedio;
c) cercare di evitare situazioni che alzino o abbassino troppo la glicemia;
d) sapere comportarsi di fronte a situazioni che di per sé alzano o abbassano la glicemia (sport intensi, febbre, altre malattie);
e) correggere immediatamente eventuali errori (nella terapia, nell'alimentazione, ecc.);
f) gestire al meglio la terapia consigliata dal medico;
g) evitare le CONSEGUENZE POTENZIALMENTE GRAVI DELL'IPOGLICEMIA
   - patologie alle coronarie,
   - problemi vascolari al cervello,
   - disturbi alla retina.

# TESSERAMENTO 2022

- **Quota annuale 15,00 euro.**
- Utilizzare il bollettino postale allegato al notiziario.
- Utilizzare, in alternativa, un bollettino postale sul c/c n° 12986253 come da modello allegato.
- Bonifico bancario IBAN: IT57I0200811209000100138754 dopo aver effettuato il bonifico inviare a: info@associazionediabeticibrescia.it i propri dati personali (nome e cognome, indirizzo, e-mail) per poter aggiornare l'elenco dei soci in computer.

- **Tutti i diabetici sono invitati ad associarsi** all'Associazione Diabetici della provincia di Brescia ODV per contribuire alla realizzazione di tutte le attività con il fine di sensibilizzare, prevenire, aiutare e sostenere coloro che sono affetti dalla patologia diabetica.
- Per informazioni: **030 3700039.**

# PIANO TERAPEUTICO

Il piano terapeutico deve essere rinnovato una volta all'anno.

**DOCUMENTAZIONE NECESSARIA**

- **PIANO ANNUALE** compilato dal medico di base che riporti:

1 dati anagrafici utente
2 marca reflettometro per misurazione glicemia
3 numero settimanale di pungidito e strisce reattive
4 numero giornaliero di siringhe o aghi per penna necessari
5 numero settimanale reattivo per glisuria se necessario

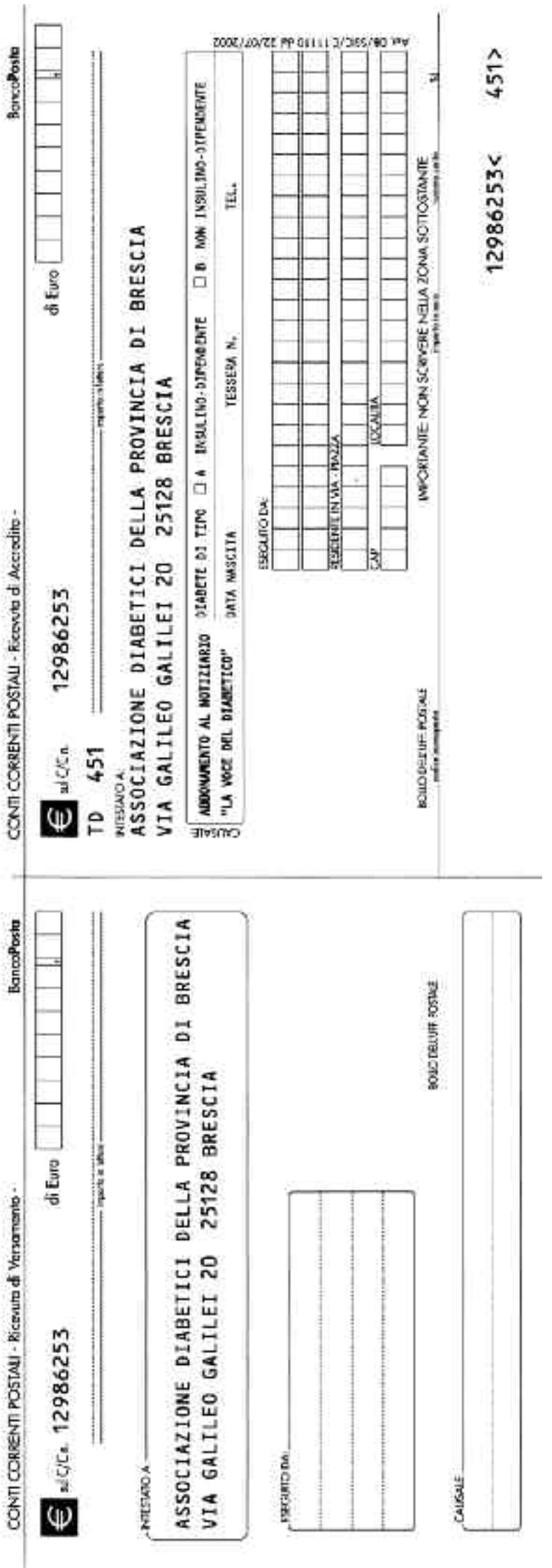
- **TESSERA SANITARIA**
- **ESENZIONE TICKET PER DIABETE (013.250)**

Il paziente deve quindi recarsi al distretto di competenza per avere l'autorizzazione alla fornitura degli ausili per pazienti diabetici (lancette pungi dito, strisce reattive, siringhe, etc...)

- Con l'autorizzazione rilasciata e la tessera sanitaria il paziente si deve **recare in farmacia** una volta al mese a ritirare gli ausili necessari.

## Per il Comune di Brescia

- ATS in Via Duca degli Abruzzi, 11
- Padiglione H
- Ausili per diabetici
- Orario da lunedì a venerdì dalle 8,30 alle 12,30 **senza appuntamento**
- All'entrata prelevare il biglietto per il proprio turno.



**AVVERTENZE**
Il bollettino deve essere compilato in ogni sua parte (con inchiostro nero o blu) e non deve recare abrasioni, correzioni o cancellature.
La causale è obbligatoria per i versamenti a favore delle Pubbliche Amministrazioni.
Le informazioni richieste vanno riportate in modo identico in ciascuna delle parti di cui si compone il bollettino.

*Nuova opportunità per i pazienti diabetici*

# DIABETE TIPO 2

**Palestre**
**SPEDALI CIVILI DI BRESCIA**

**1 Palestra**
**OSPEDALE MONTICHIARI**
Montichiari

**1 Palestra**
**PRESIDIO NIKOLAJEWKA**
Via Nikolajewka, 13 - Brescia

**Palestra**
**CUS UNIVERSITARIO**
Brescia
Viale Europa, Via Branze Mompiano

I pazienti con diabete mellito 2 possono effettuare un percorso di attività fisica utile alla salvaguardia del loro stato di salute presso le palestre sopra indicate.
È stato dimostrato che l'esercizio fisico costante migliora il controllo metabolico aumentando la sensibilità all'insulina e favorisce la perdita di peso, contribuendo a diminuire le complicanze legate alla patologia.
L'attività fisica deve essere prescritta e somministrata come un farmaco, adattata alle esigenze del singolo individuo.
Viene offerto all'interno delle varie strutture un percorso personalizzato di circa sei mesi effettuato da personale laureato in Scienze Motorie e con la supervisione di medici specialistici.

Coloro che fossero interessati a questo progetto devono telefonare alla nostra Associazione al numero 030 3700039 negli orari di apertura (lunedì - mercoledì – venerdì dalle 09:00 alle 12:00, martedì dalle 14:30 alle 16:30) oppure al numero di cellulare 366 6657530.

dicembre 2021

# RINNOVO DELLA PATENTE DI GUIDA A-B-BE

## CERTIFICATO MEDICO DEL DIABETOLOGO

- Rivolgersi in tempo utile al proprio centro diabetologico per fissare **un appuntamento telefonico** specificando che è per il rilascio del certificato per il **rinnovo della patente di guida.**
- Portare alla visita la **documentazione clinica**: Elettrocardiogramma con visita cardiologica, Fondo oculare fatti entro l' anno, esami ematochimici ed in particolare HbA1c, assetto lipidico, esame urine con microalbuminuria, creatina ed autocontrollo delle glicemie, esami recenti.
- Se non si è in cura presso alcun centro telefonare per fissare un appuntamento al centro diabetologico, specificando che non si è seguiti regolarmente dalla struttura, e portare oltre alla documentazione suddetta anche tutta altra documentazione in possesso.
- ***Per la certificazione dello specialista diabetologo per il rinnovo della patente è dovuto un ticket.***

## VISITA MEDICI IGIENISTI DELL'ASL per diabetici senza complicanze

- **Recarsi** ai servizi dei medici Igienisti dell'ASL con il **certificato** rilasciato dal **Diabetologo** che ha in cura il paziente.
- **NON** è necessario che passino in **COMMISSIONE** Diabetici di tipo 1 e 2 in controllo metabolico accettabile e **SENZA COMPLICANZE** e SENZA ALTRE PATOLOGIE SIGNIFICATIVE (cardiovascolari, neurologiche o altre).

## VISITA IN COMMISSIONE per diabetici con complicanze

- **È necessario** che passino in **COMMISSIONE** i Diabetici di tipo 1 e 2 in controllo metabolico scadente e **CON COMPLICANZE** e/o CON ALTRE PATOLOGIE SIGNIFICATIVE (cardiovascolari, neurologiche o altre).
- ***Serve comunque il certificato rilasciato dal DIABETOLOGO che ha in cura il paziente.***

## PRENOTAZIONE DELLA VISITA IN COMMISSIONE

**Prenotarsi** almeno **5 mesi prima della scadenza** della patente

- Telefonare allo **030 3537133** da lunedì a venerdì ore 8,30 - 17,30 per recarsi in Via Duca degli Abruzzi, 15 - BRESCIA

## DOCUMENTI RICHIESTI

- Patente di guida e documento d'identità valido.
- 1 fototessera recente con sfondo bianco e senza occhiali.
- Codice fiscale.

Portare anche se si è nelle seguenti condizioni:

- Certificazione con il valore diottrico delle lenti o delle lenti a contatto.
- Certificazione con le caratteristiche della protesi acustica rilasciata dal costruttore della stessa
- Certificazione attestante il quadro diabetologico rilasciato dallo specialista in Diabetologia
- Certificato anamnestico rilasciato dal medico di base per chi ha superato gli 80 anni

## VALIDITA' PATENTE DI GUIDA

| | |
|---|---|
| - Dai 18 ai 49 anni compiuti | 10 ANNI |
| - Dai 50 ai 69 anni compiuti | 5 ANNI |
| - Dai 70 ai 79 anni | 3 ANNI |
| - 80 anni compiuti (con anamnestico medico di famiglia) | 1/2 ANNI |

# La farmacia che vogliamo

## La salute non ha orari: i farmacisti al fianco dei diabetici ad ogni ora e in ogni luogo

atf - federfarma brescia