

LA VOCE DEL DIABETICO



PERIODICO DELL'ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA

Anno XXXVI n° 73 - Dicembre 2025 semestrale - Spedizione in abbonamento postale 70% Filiale di Brescia

www.associazionediabeticibrescia.it info@associazionediabeticibrescia.it

io, noi e il diabete

**Ricordando
Edelweiss**

**Diabete
e movimento**

GIORNATA MONDIALE 2025
Concerto "Appuntamento con le Dolci Note"
Concerto "Note in Blu(es) per il diabete"
Prevenzione e screening
Diabete e sport

SOMMARIO

CARI LETTORI,

nel centro storico di Brescia, nel quartiere del Carmine, sorge la Chiesa di Santa Maria del Carmine, uno degli edifici religiosi più significativi della città. La sua costruzione ebbe inizio alla fine del XIV secolo ad opera dei frati carmelitani, in una zona che allora si trovava ai margini dell'abitato urbano. La facciata in cotto, sobria ed elegante, è un tipico esempio di gotico lombardo. L'interno, a navata unica, custodisce un ricco patrimonio artistico: affreschi e dipinti di grande valore, attribuiti anche ad artisti bresciani del Rinascimento come Floriano Ferramola e Moretto, raccontano secoli di fede, arte e vita cittadina. Il presbiterio, decorato con affreschi di intensa forza espressiva, rappresenta uno dei punti più suggestivi della chiesa. Nel corso dei secoli, Santa Maria del Carmine ha mantenuto un legame profondo con il quartiere omonimo, uno dei più popolari e oggi anche multiculturali di Brescia. Non è stata solo un luogo di culto, ma anche uno spazio di incontro, accoglienza e sostegno per la comunità. In un percorso di convivenza con una malattia cronica come il diabete, luoghi carichi di storia e umanità come questo ricordano l'importanza di non sentirsi soli, di coltivare relazioni e di riconoscere il valore della comunità come parte integrante del benessere e della qualità della vita. *Luisella Rossi*

GIORNATA MONDIALE 2025

DA PAG. 5 A PAG. 19

CONGRESSI PAG. 20

ATTIVITÀ FISICA PAG. 14, 21, 23

SALUTE PAG. 22

ALIMENTAZIONE PAG. 24, 25

EVENTI PAG. 23, 26, 27

UTILITY PAG. 28, 29, 30

CONSIGLIO DIRETTIVO 2025-2028

Presidente: Luisella Rossi

Vicepresidente: Emirena Garrafa

Segretario: Paolo Attolino

Tesoriere: Erica Bonometti

Consiglieri: Barbara Abissoni, Alessandra Canori, Francesca Faccin, Antonio Gorio, Simona Maria Rosa Maraviglia, Efrem Panelli, Renato Perillo, Eleonora Rossini, Carmela Sarcone, Maria Luisa Uberti.

Consulente medico-scientifico: Dott.ssa Angela Girelli

LA VOCE DEL DIABETICO
anno XXXVI - n. 73 - Dicembre 2025
iscrizione Tribunale di Brescia
n. 5 del 10/02/1989

Direttore Responsabile
Luisella Rossi

Presidente dell'Associazione
Luisella Rossi

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

Stampa
Com&Print Srl - Brescia

Presidente
Luisella Rossi



Carissimi, assumere oggi la presidenza della nostra Associazione è per me motivo di grande emozione e, allo stesso tempo, di profonda responsabilità. Subentro infatti a una figura straordinaria come **Edelweiss Ceccardi**, che per oltre vent'anni ha rappresentato l'anima e il cuore pulsante della nostra realtà. **Edelweiss** non è stata soltanto una Presidente: è stata un esempio, una guida, una presenza costante, elegante e generosa. Con la sua energia ha saputo creare legami, costruire progetti, aprire nuove sezioni, portando l'Associazione ad essere un punto di riferimento per oltre 80mila persone con diabete nel nostro territorio. Il suo impegno, la sua passione e la sua forza rimarranno sempre dentro di noi e nel solco che ci ha lasciato. Oggi mi sento onorata di raccogliere questo testimone. Porterò avanti con tutto il consiglio direttivo il lavoro avviato, nella continuità ma anche con lo sguardo rivolto al futuro. Desidero che l'Associazione continui a essere vicina alle persone con diabete e alle loro famiglie, che sappia ascoltare, informare, supportare e fare rete.

In particolare, in occasione della Giornata Mondiale del Diabete, la nostra Associazione promuove diverse attività di sensibilizzazione e prevenzione, tra cui il concerto "Appuntamento con le dolci note", il concerto "Note in blu(es) per il diabete" e i vari screening organizzati nelle nostre sezioni.

Queste iniziative vogliono essere momenti di incontro, di musica e di solidarietà, ma anche occasioni per ricordare a tutti l'importanza della diagnosi precoce e della cura del diabete.

Tutto questo è possibile solo grazie alla collaborazione preziosa dei consiglieri, dei volontari, dei medici e di tutti i professionisti sanitari che da sempre camminano al nostro fianco. È il lavoro di squadra, l'unione delle competenze e delle energie, a rendere la nostra Associazione viva, concreta e vicina alle persone. Conosco bene la strada che ci attende, perché in questi anni ho avuto il privilegio di lavorare accanto a **Edelweiss** e a tanti di voi. Ora è il momento di unire ancora di più le forze: il Consiglio Direttivo, i volontari, i medici, i sanitari e tutti i soci, per continuare a far crescere questa grande famiglia.

Vi ringrazio per la fiducia che mi avete accordato. Con il vostro sostegno e nel ricordo vivo di **Edelweiss**, continueremo a camminare insieme.

La vostra Presidente
Luisella Rossi

UNA VITA AL SERVIZIO DELL'ASSOCIAZIONE

Con la scomparsa di Edelweiss Ceccardi, l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia perde non solo una presidente storica, ma il cuore stesso di una comunità che per anni ha trovato in lei guida, visione e umanità. Eletta per cinque mandati consecutivi e recentemente riconfermata all'unanimità per il sesto, **Edelweiss** è stata una figura cruciale, il fulcro attorno al quale ha ruotato l'intera organizzazione associativa.

Ha diretto l'Associazione con entusiasmo e creatività, aprendo nuove sezioni sul territorio e, insieme al Consiglio Direttivo, portando avanti progetti, iniziative e attività di sensibilizzazione che hanno inciso profondamente nella vita di migliaia di persone. Raffinata nei modi, elegante nella presenza, generosa nell'ascolto e nell'impegno, ha saputo unire competenza e calore umano, lasciando un'impronta indelebile.

La sua scomparsa, avvenuta lo scorso settembre, ha lasciato una scia di dolore e commozione, ma anche un sentimento diffuso di profonda riconoscenza. Per le oltre 82mila persone con diabete del nostro territorio, **Edelweiss** è stata un riferimento instancabile. A 80 anni continuava a ricoprire il suo ruolo con passione autentica, ani-

mata dal desiderio di "fare sempre di più", soprattutto sul fronte della prevenzione e del coinvolgimento delle nuove generazioni, bambini e giovani compresi.

Diffondere la conoscenza del diabete e promuovere corretti stili di vita era per lei una missione quotidiana: incontri nelle scuole, convegni, campagne di screening erano strumenti concreti di un'idea chiara e profonda, quella che l'informazione possa fare la differenza, nella gestione della malattia e nella sua prevenzione. Sempre al suo fianco, il marito, compagno discreto e presente, con cui formava una coppia capace di trasmettere disponibilità e generosità sincere. I soci la ricordano con parole cariche di affetto e stima. «Come può l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia descrivere Edelweiss senza dire l'ovvio, cioè che Edelweiss era l'Associazione?», scrivono Eleonora e i membri del Consiglio Direttivo. Una donna dalle mille sfaccettature: elegante, colta, educata; mamma, moglie, lavoratrice instancabile e amica fidata. Ma soprattutto, per i numerosissimi diabetici della provincia e non solo, **Edelweiss** era il volto, l'anima e la forza dell'Associazione.

Non rappresentava l'ente per il



Edelweiss Ceccardi

nome o per l'immagine, ma per dare voce a chi non ne aveva, a chi non sapeva come usarla. Preparata sulle terapie, sulle nuove tecnologie, sull'innovazione e sulla ricerca, era capace di muovere ogni leva possibile per ottenere risultati concreti per la comunità. Anche nei momenti più difficili, come durante la pandemia, è stata un faro silenzioso ma saldo, sempre attiva nel sostenere il sociale e le realtà più fragili.

Raccogliere oggi la sua eredità è una responsabilità grande. Il modo migliore per onorarla sarà continuare il cammino che lei ha tracciato, con lo stesso spirito di servizio, la stessa passione e la stessa attenzione alle persone. Perché l'Associazione che **Edelweiss** ha costruito continuerà a vivere anche grazie a ciò che lei ci ha insegnato.

Edelweiss Ceccardi: dall'esperienza della sofferenza all'impegno

Il parlamentare bresciano ricorda la figura e la testimonianza di una donna che è stata cittadina responsabile



Ricordo
DI GIANNANTONIO GIRELLI

Ci sono incontri che lasciano un segno profondo. Non solo per le parole dette o per le battaglie condotte, ma per il modo in cui una persona riesce a trasformare una vicenda personale in impegno collettivo. Così è stato per Edelweiss Ceccardi (nella foto in una delle iniziative promosse dall'associazione diabetici della provincia di Brescia che ha guidato per sei mandati, ndr), che ci ha lasciato pochi giorni fa. Edelweiss ha saputo incarnare un esempio raro: fare della malattia sofferta personalmente la ragione per dedicarsi agli altri, portando avanti richieste, bisogni e speranze che non erano soltanto suoi, ma di migliaia di persone. Rappresentare un'associazione che riunisce chi deve convivere con una patologia non è mai un compito

semplice. Richiede competenza, sensibilità e la capacità di tradurre la sofferenza quotidiana in proposte concrete. Edelweiss possedeva tutto questo, e molto altro. Eleganza, determinazione e sensibilità sono le parole che meglio la descrivono. In ogni occasione sapeva dare voce, con fermezza e chiarezza, alle necessità di chi affronta ogni giorno il diabete. Coniugava il rigore scientifico indispensabile con l'empatia necessaria a far comprendere la realtà di una condizione che non si sceglie, ma che segna la vita. Per ben sei volte è stata chiamata a guidare l'associazione provinciale, segno di una fiducia profonda e duratura. Come presidente non si è mai limitata a svolgere un ruolo, ma incarnava un esempio: quello di chi sa che l'impegno non

è facoltativo, bensì un dovere di cittadina responsabile. Non c'era nulla di retorico o di superficiale nel suo modo di occuparsi degli altri: c'era la consapevolezza che le istituzioni, per essere davvero giuste, devono partire dall'ascolto delle persone e dei loro bisogni concreti. Edelweiss lascia un vuoto grande, ma anche un insegnamento prezioso: la malattia non è solo limite, può diventare forza, stimolo, missione. È questo il suo lascito più autentico, quello che resterà nella comunità dei diabetici e in chi ha avuto la responsabilità di ascoltarla e di confrontarsi con lei. Il suo insegnamento più grande è che la cura delle persone è il vero compito di chiunque abbia a cuore la società. Si tratta di un esempio vivo, che porterò nel cuore come bene prezioso.

PREVENIRE OGGI PER PROTEGGERE DOMANI: BRESCIA UNITA NELLA LOTTA AL DIABETE

La conferenza stampa per le attività della Giornata Mondiale del Diabete

È questo il tema scelto quest'anno per la Giornata Mondiale del Diabete, un messaggio chiaro che richiama l'importanza della diagnosi precoce, dell'educazione alla salute e della prevenzione come strumenti fondamentali per contrastare la diffusione del diabete e ridurre le complicanze.

In questo contesto, l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia ha promosso, nei mesi di ottobre, novembre e dicembre, un ricco calendario di iniziative distribuite su tutto il territorio bresciano, con l'obiettivo di sensibilizzare la popolazione, informare correttamente e offrire occasioni concrete di prevenzione.

Durante tutte le iniziative viene inoltre ricordata **Edelweiss Ceccardi**, storica Presidente dell'Associazione, figura fondamentale per la sua crescita e per la realizzazione di molti progetti che ancora oggi continuano a vivere grazie al suo impegno. In particolare, è stato organizzato il concerto-spettacolo teatrale "Appuntamento con le Dolci Note", ospitato presso il Teatro Santa Giulia di Brescia in collaborazione con la diabetologia degli Spedali Civili.

Tra le attività promosse dall'Associazione sul territorio si segnalano:

- screening di prevenzione a Villa Carcina presso la Farmacia Comunale, a Dello, presso la Farmacia Scalvini a Montichiari Sezione Fernanda Nizzola;
- screening e concerto "Note in Blu(es) per il Diabete" a Chiari;
- screening a Desenzano, presso il centro commerciale Il Leone (ASST Garda);
- screening baropodometrico a Brescia;
- banchi informativi dedicati al diabete come quello presso il Teatro Der Must e iniziative sportive, tra cui la sesta edizione del torneo di tennis doppio misto "LifeStyle".



*Presidente Luisella Rossi, Consigliera Erica Bonometti,
Direttore Generale ASST Spedali Civili Dott. Luigi Cajazzo
Direttore diabetologia Dott.ssa Angela Girelli,
Consigliere Dott. Antonio Gorio*

Un'importante azione di sensibilizzazione ha inoltre coinvolto le principali squadre sportive bresciane di calcio, pallacanestro, pallavolo, basket e pallanuoto, che nel corso delle partite di novembre hanno dedicato un momento informativo al tema del diabete prima dell'inizio delle gare. Molte di queste iniziative sono state realizzate grazie alla consolidata e proficua collaborazione con la Diabetologia degli Spedali Civili e con le ASST di Franciacorta e del Garda, a conferma di un lavoro di rete sempre più strutturato tra associazioni, servizi sanitari e istituzioni.

In occasione della Giornata Mondiale del Diabete, anche ASST Spedali Civili ha organizzato numerose attività di prevenzione: screening per il diabete di tipo 2 nelle Case di Comunità di Brescia Centro, Flero, Ospitaletto e Nave; iniziative di prevenzione del piede diabetico presso la diabetologia; open day vaccinali e la partecipazione all'evento sportivo CorriXBrescia, in collaborazione con l'Associazione. Ulteriori momenti di prevenzione si sono svolti presso la Farmacia Comunale di Villa Carcina e a Montichiari.

Il programma si è completato il 29 novembre con il convegno "La gestione del diabete tipo 2 oggi: dall'innovazione terapeutica all'innovazione organizzativa", in programma presso il Centro Paolo VI di Brescia.

**DONA IL 5X1000 AD
ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA
PROVINCIA DI BRESCIA**



**ECCO IL NOSTRO CODICE FISCALE
98007200177**

Donare il 5 per mille all'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia rappresenta un gesto di grande valore, che offre numerosi benefici per la comunità locale e per i pazienti diabetici.

Ecco alcuni motivi per cui questa donazione è importante:

1. Supporto alla ricerca e alle cure
2. Educazione e prevenzione
3. Assistenza e consulenza
4. Iniziative per i giovani e non
5. Collaborazione con le istituzioni
6. Comunità e sostegno reciproco
7. Progetti innovativi

APPUNTAMENTO CON LE DOLCI NOTE



Tra gli eventi più significativi dedicati alla sensibilizzazione sul diabete si colloca il concerto-spettacolo “Appuntamento con le Dolci Note”, andato in scena il 14 novembre alle ore 20 presso il Teatro Santa Giulia del Villaggio Prealpino.

Lo spettacolo nasce da un’idea della **Dott.ssa Girelli**, Primario della S.C. di Diabetologia dell’ASST Spedali Civili di Brescia, condivisa con l’Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, con l’obiettivo di unire linguaggi artistici diversi – musica e teatro – alle testimonianze dirette di

persone che convivono con il diabete di tipo 1.

Il filo conduttore della serata è stato rappresentato da racconti autentici di vita quotidiana: storie intense, talvolta ironiche, capaci di stimolare riflessione e partecipazione emotiva. Da queste esperienze è nato uno spettacolo corale in cui alcune persone con diabete hanno scelto di salire sul palco, mettendosi in gioco per dare voce alle proprie emozioni e ai propri vissuti.

Sotto la regia di **Andrea Tempini**, i racconti si sono trasformati in quadri teatrali leggeri e coinvolgenti, interpretati da **Paolo Cunsolo, Silvia Maddiona, Francesca Faccin, Giuseppina**

Vivolo, Riccardo Verzelletti, Martina Marino, Lorella Polcini, Monica Pedroni, Giovanna Fonda, con il contributo organizzativo di **Erica Bonometti e Stefania Maghella**.

Le scene sono state accompagnate dalle esecuzioni musicali della Wednesday Big Band, diretta dal **Maestro Giorgio Gandossi**, con la voce della cantante **Vittoria Izzo**. La conduzione della serata è stata affidata a Mario Vricella, che ha guidato il pubblico lungo il percorso narrativo ed emotivo dello spettacolo.

I veri protagonisti della serata

sono stati i pazienti della Diabetologia, che con grande generosità hanno scelto di esporsi in prima persona per sensibilizzare il pubblico e abbattere stereotipi legati alla malattia.

Accanto al valore culturale e informativo, l’evento ha avuto anche una forte finalità solidale: la raccolta fondi a sostegno del campo residenziale “Emotion in Transition”, dedicato ai ragazzi che affrontano il delicato passaggio dalla diabetologia pediatrica a quella dell’adulto, in programma nel mese di settembre.

Un sentito ringraziamento va a tutti gli attori, i musicisti e tutti i partecipanti, al regista **Andrea Tempini**, alla **consigliera** del Comune di Brescia **Raisa Labaran**, a tutto il personale medico, infermieristico e ausiliario della Diabetologia di Brescia, e al pubblico e a tutti coloro che hanno sostenuto l’Associazione con una donazione, rendendo possibile una serata di grande valore umano, culturale e sociale.



Il gruppo degli attori



IN RICORDO DI EDEL

La serata si è aperta con un momento di profonda emozione dedicato alla presidente storica dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, **Edelweiss Ceccardi**, scomparsa lo scorso settembre dopo oltre quindici anni di instancabile impegno. Figura di riferimento per pazienti, famiglie e operatori sanitari, **Edelweiss Ceccardi** ha guidato l'Associazione con passione, competenza e grande umanità, promuovendo iniziative di sostegno, informazione e inclusione, e lasciando un'eredità

fatta di relazioni, ascolto e attenzione alle persone più fragili. Il suo ricordo è stato affidato a un video commemorativo, seguito da un videomessaggio di **Iva Zanicchi**, sua cara amica, che ha voluto sottolinearne il valore umano e l'impegno sociale. In chiusura di questo momento commemorativo è stata consegnata una targa alla figlia **Melita**, con la dedica: "Con dedizione, competenza e umanità ha guidato l'Associazione, lasciando un segno profondo nel cuore di chi l'ha conosciuta."



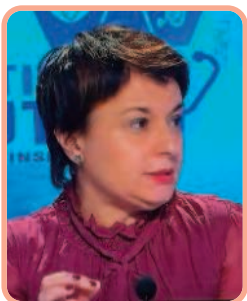
Melita Bertoli Ceccardi con Luisella Rossi

DIABETE, ALLEANZA FRA OSPEDALE E TERRITORIO

Il 12 novembre, una serata intensa, ricca di contenuti e di visione, quella andata in onda su Teletutto nella trasmissione "Obiettivo Salute" condotta da **Daniela Affinita**, interamente dedicata al diabete. In studio, professionisti provenienti da diverse realtà sanitarie bresciane e rappresentanti dell'associazionismo hanno raccontato come stia cambiando l'assistenza diabetologica, sempre più basata su integrazione, prossimità e lavoro di squadra. A confrontarsi sono stati la **dott.ssa Emanuela Zarra** (ASST Spedali Civili di Brescia), la **dott.ssa Barbara Agosti** (ASST Franciacorta), il **dottor Paolo Facondo** (ASST del Garda), il **dottor Giovanni Gozio** (medico di medicina generale – Spedali Civili) e la nuova presidente dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, prof.ssa **Luisella Rossi**. La pluralità delle voci ha confermato un messaggio chiaro: oggi il diabete non può più essere affrontato in modo frammentato, ma richiede una rete strutturata tra ospedale, territorio e associazioni.



I NUMERI DI UNA "EMERGENZA SILENZIOSA"



Ad aprire la serata è stata la **dottorssa Zarra**, che ha delineato la dimensione del fenomeno: nel mondo oltre 500 milioni di persone convivono con il diabete, numero destinato a salire a 640 milioni entro il 2030. In Italia i diabetici noti sono circa 4 milioni, mentre nella sola provincia di Brescia se ne contano circa 80 mila. Il termine "noti" non è casuale: il diabete, soprattutto quello di tipo 2, è una malattia silenziosa, che può rimanere asintomatica per anni. I sintomi classici – sete intensa, aumento della diuresi, calo ponderale, vista offuscata, stanchezza – compaiono spesso quando la glicemia è già molto elevata. La malattia, però, inizia a danneggiare l'organismo 4-5 anni prima della diagnosi, rendendo fondamentali gli screening periodici.

CHI DEVE CONTROLLARSI DI PIÙ?

Particolare attenzione va riservata alle persone con familiarità per diabete, a chi è in sovrappeso o obeso, a chi soffre di ipertensione, dislipidemia o malattie cardiovascolari, e alle donne che hanno avuto diabete gestazionale. Per molti, un semplice controllo annuale della glicemia può davvero fare la differenza.

La **dottorssa Zarra** ha poi chiarito la distinzione tra diabete di tipo 1, malattia autoimmune che richiede da subito terapia insulinica, e diabete di tipo 2, strettamente legato a stili di vita e insulino-resistenza, dove alimentazione e peso corporeo giocano un ruolo decisivo.

OBIETTIVO SALUTE A TELETUTTO

CASE DI COMUNITÀ E NUOVA ORGANIZZAZIONE TERRITORIALE

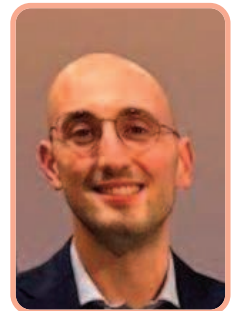


Ampio spazio è stato dedicato al nuovo modello di assistenza, illustrato dalla **dottorssa Angela Girelli**, direttrice della Diabetologia degli Spedali Civili. La riforma del 2022 ha avviato una profonda riorganizzazione che coinvolge ASST Spedali Civili, ASST Garda e ASST Franciacorta, con l'obiettivo di garantire a ogni paziente Le Case di Comunità che rappresentano il fulcro di questo sistema: strutture di prossimità, facilmente accessibili, in cui operano équipe multiprofessionali. Qui il medico di medicina generale resta il punto di riferimento, ma lavora in stretta collaborazione con specialisti, infermieri di comunità (IFEC) e altri professionisti. Un cambiamento culturale e organizzativo che supera il modello del professionista isolato. Fondamentale anche il ruolo della telemedicina, che consente teleconsulti rapidi e monitoraggio a distanza, migliorando la continuità assistenziale in un contesto segnato dalla carenza di personale sanitario. Risposta giusta, nel luogo giusto e al momento giusto.

L'ESPERIENZA DELLA FRANCIACORTA E DELL'ASST GARDA



La **dottorssa Agosti** ha raccontato l'esperienza della ASST Franciacorta, che segue circa 9.000 pazienti attraverso cinque presidi. Un modello avanzato che prevede ambulatori specialistici (diabete in gravidanza, tipo 1, tecnologie), supporto psicologico, dietiste dedicate, screening in giornata e un tavolo tecnico permanente con i medici di famiglia. Anche l'ASST Garda, come spiegato dal **dottor Facondo**, ha avviato una diabetologia unica aziendale che segue 13.000 pazienti su un territorio molto ampio. Oltre agli ambulatori, l'attività comprende consulenze nei reparti, prestazioni endocrine e ambulatori specialistici come quello andrologico, con una forte integrazione con medici di famiglia e infermieri di comunità.



TECNOLOGIA, NUOVI FARMACI E MENO BUROCRAZIA

Sul fronte del diabete di tipo 1, la **dottorssa Girelli** ha illustrato i grandi progressi tecnologici: sensori continui, pancreas artificiali e una rete regionale hub & spoke che vede gli Spedali Civili di Brescia come centro di riferimento, con 1.600 pazienti seguiti, di cui 800 già in terapia con pancreas artificiale. Un modello che richiede team altamente specializzati ma che migliora radicalmente la qualità di vita.

Importanti novità anche per il diabete di tipo 2: nuovi farmaci capaci di migliorare la glicemia, favorire una significativa perdita di peso e ridurre il rischio cardiovascolare e renale. Come ha sottolineato il **dottor Gozio**, la recente sburocratizzazione delle prescrizioni consente ora ai medici di famiglia di avviare direttamente alcune terapie innovative, facilitando l'accesso alle cure.

IL RUOLO DELL'ASSOCIAZIONE ADPB.

La presidente **Luisella Rossi** ha ricordato con commozione **Edelweiss Ceccardi**, storica presidente recentemente scomparsa, e ha ribadito l'impegno dell'Associazione nelle attività di prevenzione e supporto: screening, eventi culturali, concerti, iniziative sportive come Corri per Brescia e il torneo di tennis Lifestyle. Grazie alla collaborazione con il mondo imprenditoriale, è stato inoltre finanziato un nuovo psicologo per la diabetologia pediatrica degli Spedali Civili. Importante anche il coinvolgimento delle squadre sportive bresciane, dice il **Dottor Gorio** intervenuto, che durante il mese di novembre dedicano un momento di sensibilizzazione al diabete prima delle gare, a conferma del valore educativo e inclusivo dello sport. Tra i progetti futuri spicca il circuito "Ristoranti Diabetes Friendly", in collaborazione con Arthob: dal 2026, i locali aderenti offriranno piatti con conteggio dei carboidrati certificato, per rendere più semplice la gestione del pasto fuori casa.



OBIETTIVO SALUTE A TELETUTTO

DIABETE NEI BAMBINI, DUE ESORDI DIVERSI NELLA STESSA FAMIGLIA



Il **dottor Antonio Gorio** racconta due esordi molto diversi del diabete di tipo 1 nei propri figli. Il primo, **Francesco**, a nove anni ha manifestato sintomi improvvisi e evidenti — dimagrimento, sete intensa e risvegli notturni — riconosciuti grazie all'istinto materno. La secondogenita, **Margherita**, è stata invece diagnosticata in fase precoce grazie a esami del sangue che hanno individuato gli autoanticorpi, permettendo un monitoraggio anticipato e un esordio clinico più controllato. La testimonianza mostra come il diabete pediatrico possa presentarsi e essere gestito in modo molto diverso anche all'interno della stessa famiglia, sottolineando l'importanza della diagnosi precoce, dell'attenzione ai segnali e di cure personalizzate.

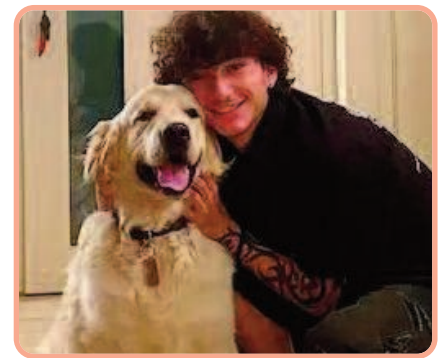
LORENZO E IL SUO CANE ACE

Durante la trasmissione è stata presentata la storia di **Lorenzo**, un giovane paziente che è stato intervistato presso gli Spedali Civili in attesa della visita diabetologica con la **dottorssa Girelli**, accompagnato da un "amico" davvero speciale. Accanto a lui c'è **Ace**, un golden retriever di poco più di due anni, addestrato per aiutarlo nella gestione del diabete di tipo 1.

Lorenzo ha scoperto la malattia a 19 anni, dopo settimane di forte sete, frequenti corse in bagno e una rapida perdita di peso. Gli esami del sangue hanno confermato la diagnosi e da lì è iniziato un percorso fatto di controlli, sensori gli-

cemici e terapia insulinica. Dopo un primo periodo con le iniezioni, da circa un anno utilizza un microinfusore automatico che regola in autonomia il rilascio di insulina, migliorando in modo significativo la qualità della sua vita.

Accanto alla tecnologia, però, c'è **Ace**. Il cane è in grado di riconoscere le variazioni glicemiche con largo anticipo, avvisando **Lorenzo** con segnali precisi: una zampata, l'abbaiare o un'evidente agitazione. Se Lorenzo non risponde, ad esempio durante il sonno, Ace interviene andando a chiamare i familiari, prendendoli per mano e conducendoli da lui.



Una testimonianza che racconta come innovazione, assistenza sanitaria e legame uomo-animale possano integrarsi, trasformando la gestione di una malattia cronica in un percorso più sicuro e umano.

IL PIEDE DIABETICO

La serata si è conclusa con un focus sul piede diabetico. Il piede diabetico, dice la **dott.ssa Zarra**, è una grave complicanza del diabete, caratterizzata da lesioni e ulcerazioni del piede legate a danni ai nervi e alle arterie. È una condizione altamente invalidante, con un forte impatto sul paziente, sulla famiglia e sul sistema sanitario. Per questo la prevenzione e la presa in carico tempestiva sono fondamentali per ridurre il rischio di amputazioni maggiori. Dal 2022 Regione Lombardia ha attivato una rete diabetologica strutturata su tre livelli di assistenza. Il primo livello è dedicato alla prevenzione e può essere svolto negli ambulatori dei medici di medicina generale e nelle Case di Comunità. Il terzo livello riguarda le urgenze ed è garantito da strutture ad alta complessità, dotate di sala operatoria, rianimazione e dialisi.

Il secondo livello, come quello attivo presso gli Spedali Civili, si basa su un approccio multidisciplinare che coinvolge diabetologi, infermieri dedicati, chirurghi vascolari, radiologi interventisti e ortopedici, con il supporto di altri specialisti. Un modello indispensabile per gestire una complicanza che interessa circa il 5% delle persone con diabete. Un ruolo chiave è svolto dalla medicina di famiglia. Il recente accordo regionale incentiva la gestione territoriale del piede diabetico, puntando su prevenzione, educazione e medicina di iniziativa. I medici di base, grazie alla conoscenza diretta dei pazienti, possono intervenire precocemente, promuovere corretti stili di vita e favorire l'adesione agli screening, strumenti essenziali per prevenire complicanze e salvare la vita.

Un messaggio condiviso da tutti i relatori: il diabete oggi si può e si deve affrontare insieme, con una sanità più vicina ai cittadini, una rete forte e una prevenzione che parte dal quotidiano.

NOTE IN BLU(ES) PER IL DIABETE A CHIARI

In serata il 16 novembre in occasione della Giornata Mondiale del Diabete, a Chiari, presso la sala dell'Associazione Il Faro, si è tenuto il concerto della band Cek & The Stompers, che ha regalato al pubblico un'esibizione di musica coinvolgente ed energica per due ore, capace di creare un clima di partecipazione e condivisione. I musicisti, con grande professionalità ed entusiasmo, hanno saputo coinvol-

gere la sala con un repertorio dinamico e ritmi incalzanti, offrendo un momento di intrattenimento di qualità.

All'inizio del concerto è stato dedicato un sentito momento di ricordo alla presidente **Edelweiss Ceccardi**, figura storica dell'Associazione, il cui impegno e la cui passione hanno lasciato un segno profondo nel percorso e nelle attività portate avanti sul territorio.



I musicisti con i rappresentanti dell'Associazione e del Comune di Chiari



PREVENIRE È VIVERE

Domenica 16 novembre, in Piazza Zanardelli a Chiari, in occasione della Giornata Mondiale del Diabete, si è svolta un'importante iniziativa di screening per la prevenzione del diabete di tipo 2. L'attività è stata realizzata grazie alla presenza dell'équipe diabetologica di Chiari, con il **dottor Etori**, la **dottorssa Barbara Agosti** e la **dottorssa Laura Giacomelli**, affiancati dalla **dottorssa Monfardini**, che ha effettuato le valutazioni baropodometriche. L'iniziativa ha registrato una ampia partecipazione della cittadinanza: numerose persone si sono rivolte agli operatori sanitari per sottoporsi ai controlli, ricevere informazioni e consigli utili sulla prevenzione, confermando quanto sia sentita l'esigenza di momenti di diagnosi precoce e di educazione alla salute sul territorio. Un ringraziamento alla nostra consigliera, referente della Franciacorta **Maria Luisa Uberti** per l'ottima organizzazione.



Medici, infermieri e personale sanitario con la consigliera Uberti

PREVENZIONE A MONTICHIARI

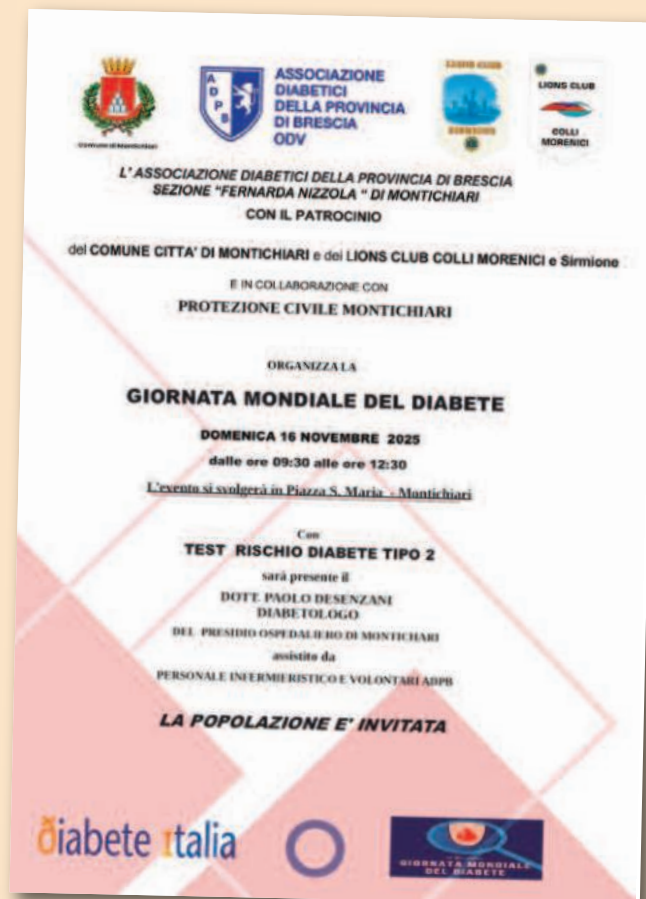
Si è svolta sabato 16 novembre 2025, a Montichiari, una significativa iniziativa dedicata alla Giornata Mondiale del Diabete, che ha visto una notevole partecipazione della cittadinanza nonostante le condizioni meteorologiche avverse.

L'evento ha previsto uno screening gratuito di prevenzione per il diabete di tipo 2, confermando quanto il tema della prevenzione sia sentito anche a livello locale. Oltre 50 cittadini hanno aderito all'iniziativa, sottoponendosi ai test di controllo e ricevendo informazioni utili su stili di vita, fattori di rischio e importanza della diagnosi precoce.

Alla giornata erano presenti il **dottor Paolo Desenzani**, insieme all'infermiera **Simona Manenti** della Diabetologia del Presidio Ospedaliero di Montichiari, che hanno contribuito con competenza clinica e supporto informativo. Hanno partecipato inoltre i **dottori Luigi Manili** e **Massimo Bocchio** del Lions Club dei Colli Morenici, insieme alla signora **Sonia Maestri** del Lions Club di Sirmione, a testimonianza della forte collaborazione tra associazioni e territorio. Fondamentale il contributo del personale sanitario degli ambulatori Igea Sana, che ha eseguito i test pratici relativi allo screening diabetologico, così come il supporto logistico garantito dalla Protezione Civile di Montichiari, che ha assicurato il corretto svolgimento dell'evento.

Presente anche l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia (ADPB), rappresentata dai consiglieri del Direttivo **Lina Carmela Sarcone** e **Renato Perillo**, referente per Montichiari, insieme ai volontari monteclarensi **Anna Sandonà** ed **Elio Corona**, che hanno affiancato i cittadini durante le attività di accoglienza e informazione.

La giornata ha rappresentato un'importante oc-



casione di sensibilizzazione e prevenzione, ribadendo come il diabete di tipo 2 possa essere contrastato efficacemente attraverso controlli periodici, corretti stili di vita e una rete di collaborazione tra sanità, associazioni e volontariato. Un segnale concreto di attenzione alla salute pubblica e di impegno condiviso per il benessere della comunità.



Il dott. Desenzani, la dott.ssa Brami, personale infermieristico e i nostri volontari con la Protezione Civile

DESENZANO

Screening gratuito per il diabete di tipo 2 promosso da ASST Garda il 17 novembre presso il centro commerciale Il Leone

Con il patrocinio e la partecipazione dei volontari dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia l'ASST Garda ha organizzato una nuova iniziativa in occasione della Giornata Mondiale del Diabete di prevenzione dedicata alla diagnosi precoce del diabete di tipo 2, con il patrocinio della nostra Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, che è stata presente con i propri volontari a supporto delle attività. Lo screening, gratuito e rivolto alla popolazione adulta, è stata mirata a individuare tempestivamente i soggetti a rischio diabete di tipo 2 e ha promosso una maggiore consapevolezza sull'importanza del controllo regolare della glicemia e degli stili di vita sani. Durante le

giornate dedicate sono stati effettuati:

- Misurazione della glicemia capillare
- Rilevazione dei principali fattori di rischio
- Misurazione dell'emoglobina glicata
- Colloqui informativi e attività di sensibilizzazione
- Distribuzione di materiali educativi sulla prevenzione del diabete



Medici diabetologi e personale sanitario con i consiglieri Perillo e Faccin



- Vaccinazioni alla popolazione

La partecipazione dei volontari dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia **Francesca Faccin** e **Renato Perillo** nostri consiglieri e responsabili delle sezioni di Desenzano e di Montichiari rafforza il legame tra realtà associative e servizi sanitari, contribuendo a diffondere una cultura di prevenzione e supporto ai cittadini.

APERITIVO

Venerdì 6 dicembre abbiamo celebrato la Giornata Mondiale del Diabete con un aperitivo speciale. La serata ha incluso momenti di confronto e curiosità legate al vivere con il diabete. Durante l'incontro i partecipanti hanno anche compilato un questionario per raccogliere le loro richieste e suggerimenti verso l'Associazione, in modo da migliorare le attività future. Un ringraziamento speciale al Bar Invisibile, a **Mauro** e al suo staff, per aver organizzato l'evento e per aver preparato aperitivi con il conteggio dei carboidrati, così da rendere la serata accessibile a tutti. Chi non ha potuto partecipare avrà presto altre occasioni per unirsi a noi.



TORNEO DI TENNIS LIFESTYLE

Domenica 21 dicembre si è svolta l'ultima iniziativa del 2025 legata alla Giornata Mondiale: il torneo amatoriale di tennis di doppio misto LifeStyle, ospitato presso i campi di Forza e Costanza in via Signorini a Brescia.

Numerose le coppie iscritte, che hanno animato il torneo con partite intense e molto combattute, all'insegna dello sport, della socialità e dei corretti stili di vita. L'evento è stato organizzato dalla nostra associazione in collaborazione con Tennis Forza e Costanza, che ha messo a disposizione i campi e offerto un prezioso

supporto organizzativo grazie alla disponibilità di **Elisa Belleri e Alberto Paris**. Il torneo ha inoltre goduto del patrocinio del Panathlon Club Brescia, associazione culturale sportiva internazionale impegnata nella promozione dei valori etici e morali dello sport. Hanno raggiunto le semifinali le coppie **Cinzia-Osvaldo e Laura-Stefano**; in finale si sono affrontate **Michela-Simone e Rossella-Carlo**. A conquistare il torneo, al termine di una partita avvincente ed equilibrata, sono stati **Michela e Simone**. Le premiazioni si sono svolte alla presenza di **Luisella Rossi**, presidente dell'associazione, **Laura Schiffo**, presidente del Panathlon Club Brescia, e **Stefano Bonera**, presidente di Tennis Forza e Costanza. Un caloroso ringraziamento va a tutti i tennisti che hanno partecipato, dimostrando grande sensibilità verso le finalità dell'iniziativa. Un grazie particolare anche a mio marito **Tullio** e all'amico tennista **Guido**, il cui prezioso supporto ha contribuito al regolare e sereno svolgimento del torneo, seguendo e coordinando tutte le partite sui campi



Presidente Panathlon Laura Schiffo, presidente Associazione Luisella Rossi e maestro federale Alberto Paris

CORRIxBRESCIA

Giovedì 13 novembre, in occasione della Giornata Mondiale del Diabete, una delle tappe ha assunto un significato particolare. L'evento, ideato per incentivare l'attività fisica, la socialità e la valorizzazione del territorio urbano, ha attraversato le vie del centro cittadino con partenza da Piazza Vittoria, coinvolgendo numerosi partecipanti.

Anche la nostra Associazione ha preso parte all'iniziativa con un gruppo di soci e volontari, scegliendo di camminare insieme come gesto simbolico e concreto di sensibilizzazione. Ogni partecipante portava un palloncino blu legato al polso, colore simbolo della Giornata Mon-

diale del Diabete, per richiamare l'attenzione sull'importanza della prevenzione, del movimento e di una corretta gestione della patologia.





In occasione della Giornata Mondiale del Diabete, l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia ha promosso un'importante iniziativa di prevenzione, organizzando uno screening gratuito su appuntamento dedicato allo studio dell'appoggio del piede. L'iniziativa si è svolta a Brescia, presso l'ortopedia AD Ortho di via Zadei 49, che ha gentilmente ospitato l'evento, con la collaborazione della nostra socia **dott.ssa Barbara Monfardini**. All'iniziativa hanno partecipato numerosi soci, a conferma dell'attenzione e della sensibilità verso la prevenzione delle complicanze del diabete. Per me, Luisella Rossi, presidente dell'Associazione, è stata anche una preziosa occasione per conoscere personalmente molti soci, rafforzando il rapporto diretto e il senso di comunità che rappre-

sentano uno dei valori fondamentali della nostra Associazione. Lo screening proposto prevedeva l'esecuzione dell'esame baropodometrico, una valutazione strumentale che consente di analizzare il passo sia in statica (in posizione eretta) sia in dinamica attraverso la misurazione accurata delle pressioni esercitate dal piede sul suolo. Questo esame riveste un ruolo particolarmente importante nelle persone con diabete, poiché permette di individuare zone di iperpressione plantare, spesso responsabili dell'insorgenza di lesioni. Nel paziente diabetico, infatti, la presenza di ridotta sensibilità e di alterazioni della circolazione rende il piede più fragile: le aree sottoposte a pressioni eccessive possono comportarsi come un vero e proprio decubito, con compressione dei tessuti molli da parte delle strutture ossee e formazione di microlesioni che, se non riconosciute per tempo, possono evolvere in ulcere del piede diabetico, con conseguenze anche gravi.

La baropodometria fornisce quindi indicazioni fondamentali per la realizzazione di plantari personalizzati, progettati per redistribuire i carichi, ridurre i picchi di pressione e rendere più uniforme l'appoggio plantare. All'interno dello scree-

VISITA BAROPODOMETRICA



Barbara Monfardini, Francesca Faccin, Luisella Rossi

ning è stata eseguita anche una valutazione stabilometrica, utile per analizzare l'equilibrio e gli eventuali sbandamenti, e un'analisi posturale generale, finalizzata a individuare asimmetrie o differenze di lunghezza degli arti inferiori, intervenendo in modo mirato sempre attraverso il supporto plantare. Iniziative come questa confermano quanto la prevenzione del piede diabetico sia un elemento centrale nella gestione della malattia, spesso sottovalutato ma fondamentale per la qualità di vita delle persone con diabete, e ribadiscono il ruolo dell'Associazione nel promuovere informazione, diagnosi precoce e tutela della salute sul territorio.

PREVENZIONE A DELLO SCREENING ALLA FARMACIA SCALVINI

In occasione della Giornata Mondiale del diabete domenica 26 ottobre 2025, l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, all'interno della manifestazione "La sagra del fungo chiodino", organizzata dal Comune di Dello, presso la Farmacia Scalvini si è svolto lo screening gratuito per la prevenzione del diabete di tipo 2 con prova di glicemia, colesterolo, trigliceridi, pressione arteriosa e saturimetria, che permettono di valutare il rischio cardiovascolare. Il medico diabetologo **Dott. Rotondi** ha eseguito la valutazione del rischio di diabete di tipo 2. Numerose le persone che hanno partecipato al test. Presenti **consiglieri e volontari dell'Associazione**.



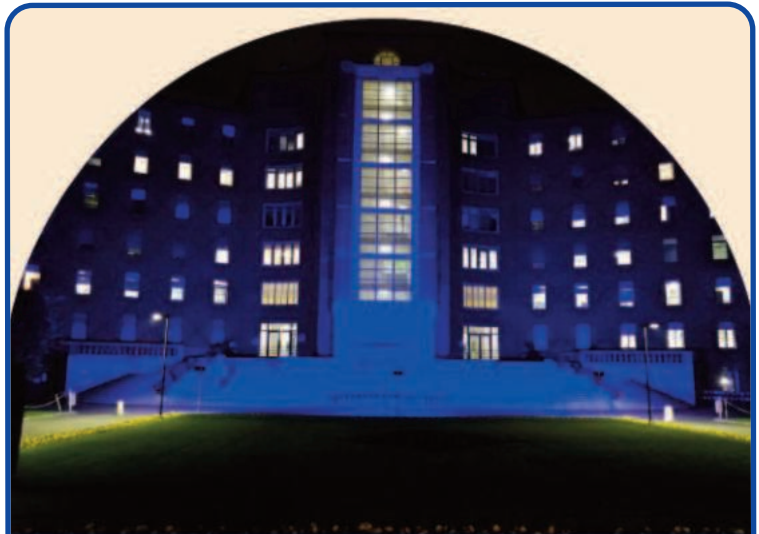
Lina, Alessandra, Renato, Paolo e Nadia nostri consiglieri volontari



GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE 2025

23 OTTOBRE	ZUCCHERI LIBERI-APERITIVO PRESSO INVISIBLE
26 OTTOBRE	SCREENING DIABETOLOGICO SAGRA DEL CHIODINO-DELLO
26 OTTOBRE	SCREENING DIABETOLOGICO PRESSO LA FARMACIA COMUNALE DI VILLACARCINA
8 NOVEMBRE	ESAME BAROPODOMETRICO DEL PIEDE
8 NOVEMBRE	SCREENING NELLE CASE DI COMUNITA' DI BRESCIA CENTRO, NAVE E FLERO
12 NOVEMBRE	OBIETTIVO SALUTE A TELETUTTO
13 NOVEMBRE	CORRIXBRESCIA 
14 NOVEMBRE	APPUNTAMENTO CON LE DOLCI NOTE SPETTACOLO-CONCERTO JAZZ BAND
15 NOVEMBRE	SCREENING NELLA CASA DI COMUNITA' DI OSPITALETTO
16 NOVEMBRE	SCREENING DIABETOLOGICO A CHIARI
16 NOVEMBRE	NOTE IN BLU(S) PER IL DIABETE CONCERTO A CHIARI
16 NOVEMBRE	SCREENING DIABETOLOGICO A MONTICHIARI
29 NOVEMBRE	2°EVENTO: GESTIONE DEL PAZIENTE CON DIABETE TIPO 2
30 NOVEMBRE	SCREENING A DESENZANO 
30 NOVEMBRE	TORNEO DI TENNIS LIFESTYLE 
10 DICEMBRE	CONVEGNO A MONTICHIARI
14 DICEMBRE	BANCO INFORMATIVO SUL DIABETE
15 DICEMBRE	ESAME BAROPODOMETRICO DEL PIEDE

LA PROVINCIA SI ILLUMINA DI BLU



ACCENDIAMO IL BLU IN TUTTI I PAESI DI BRESCIA E PROVINCIA. OGNI LUCE ACCESA È UN PASSO VERSO LA PREVENZIONE.

Il colore blu è il simbolo del diabete in tutto il mondo e in occasione della Giornata Mondiale, il 14 novembre, numerosissimi comuni a Brescia e provincia hanno aderito alla nostra richiesta di illuminare di blu alcuni monumenti. Anche gli Spedali Civili hanno aderito illuminando di blu l'ospedale.

SI PUÒ CRESCERE RIMANENDO SÉ STESSI?



SÌ, SE HAI DALLA TUA UNA BUONA STELLA.

Starbrixia inizia una nuova collaborazione con Prexta Gruppo Bancario Mediolanum.

Migliorano i nostri servizi finanziari, come prestiti e cessione del quinto, ma rimaniamo profondamente noi stessi: stesse persone, stessa attitudine all'ascolto, stessa disponibilità. **Starbrixia. Per offrirti ancora di più.**

RESPONSABILE DI FILIALE

www.starbrixia.it



STARBRIXIA

Agente Prexta gruppo bancario Mediolanum

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per le condizioni contrattuali o per quanto non espressamente indicato è necessario fare riferimento al modulo denominato "Informazioni Europee di Base sul Credito ai consumatori" disponibile sul sito prexta.it e presso Star Brixia S.r.l., iscritto/a all'albo degli Agenti in Attività Finanziaria tenuto dall'IOAM al n. A196. Sede legale in Via Giovanbattista Mangano 5, 25045 Castegnato (BS) ed operativa in Via Giovanbattista Mangano 5, 25045 Castegnato (BS). P.IVA n. 02898440983, iscritto al RUI al n. E00092988.

NELLE CASE DI COMUNITÀ



Personale medico e infermieristico a Ospitaletto con le consigliere Lina Sarcone e Alessandra Canori

Brescia – Nell'ambito delle iniziative dedicate alla prevenzione del diabete di tipo 2, la Diabetologia degli Spedali Civili di Brescia ha promosso una serie di screening gratuiti presso le Case di Comunità del territorio, confermando il ruolo centrale di queste strutture nella sanità di prossimità.

Il primo appuntamento si è svolto venerdì 8 novembre presso la Casa di Comunità di Brescia Centro, presso la casa di comunità di Nave e quella di Flero. Durante la mattinata è stato effettuato un accesso con compilazione del questionario di valutazione del rischio diabetico, strumento utile per intercettare precocemente le persone a maggior rischio di sviluppare la malattia, le prove della glicemia, del peso e della pressione e la visita con il diabetologo.

All'iniziativa erano presenti a Brescia Centro la **dottorssa Zarra** e il **dottor Migazzi**, il personale infermieristico che hanno affiancato i consiglieri **Alessandra Canori** e **Erica Bonometti** dell'Associazione nelle attività di accoglienza e informazione. A Nave erano presenti la **dottorssa Mascadri**, il personale infermieristico e la

presidente dell'Associazione **Luisella Rossi** con la consigliera **Francesca Faccin**. Presso la casa di comunità di Flero presenti la **dottorssa Girelli**, e il personale infermieristico.

La giornata ha rappresentato anche un'occasione preziosa per conoscere più da vicino il personale della Casa di Comunità e le funzioni svolte all'interno di questi nuovi presidi territoriali, pensati per offrire assistenza integrata, prevenzione e continuità di cura ai cittadini.

Il secondo appuntamento si è tenuto sabato 15 novembre presso la Casa di Comunità di Ospitaletto, una struttura di recente realizzazione, moderna, ben organizzata e già pienamente operativa. L'accoglienza è stata

particolarmente positiva e la risposta della popolazione molto significativa: nel corso della mattinata sono stati effettuati circa 50 screening per il diabete di tipo 2.

All'evento erano presenti la **dottorssa Madaschi** e la **dottorssa Pasquino**, insieme ad altri professionisti sanitari, e i consiglieri dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia **Lina Sarcone** e **Alessandra Canori**, che hanno collaborato attivamente allo svolgimento delle attività, fornendo supporto informativo e orientamento ai cittadini.

Le iniziative confermano l'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce del diabete di tipo 2, una patologia spesso silente nelle fasi iniziali ma strettamente legata a stili di vita modificabili. Le Case di Comunità si dimostrano così luoghi strategici per intercettare i bisogni di salute della popolazione, avvicinando i servizi sanitari ai cittadini e rafforzando il legame tra ospedale, territorio e associazionismo. Un modello di sanità di prossimità che, attraverso collaborazione e partecipazione, contribuisce in modo concreto alla tutela della salute pubblica.





La prima sessione, moderata da **Claudia Chillè** e **Umberto Valentini**, è stata dedicata agli aspetti clinici e terapeutici della gestione del diabete di tipo 2. È emersa con chiarezza l'idea che oggi non sia più sufficiente limitarsi al controllo della glicemia, ma sia necessario considerare comorbidità, complicanze e fragilità del paziente, adattando il trattamento al livello di complessità individuale. In questo contesto, **Roberto Trevisan** ha sottolineato come il diabete acceleri l'invecchiamento renale e come gli inibitori SGLT2 rappresentino una svolta terapeutica, in grado di rallentare la progressione della malattia renale e di offrire una protezione cardiovascolare significativa, indipendente dal controllo glicemico. Il beneficio, ha evidenziato, è tanto maggiore quanto più precoce è l'intervento, come confermato anche dagli studi di real life.

Terapie precoci, innovative e ancora fondamentali

Proseguendo nella prima sessione, **Sandro Inchiostro** ha richiamato

La gestione del paziente con diabete tipo 2 Dall'innovazione terapeutica all'innovazione organizzativa

Un nuovo paradigma di cura: dalla glicemia alla persona

Il confronto sul diabete di tipo 2 ha messo in evidenza un cambiamento profondo nei modelli di cura, sempre più orientati a un approccio integrato, personalizzato e territoriale. Ad aprire i lavori è stata **Angela Girelli**, che ha delineato il quadro strategico entro cui si colloca l'evoluzione dell'assistenza diabetologica, richiamando la necessità di una visione condivisa tra ospedale, territorio e medicina generale.

l'importanza di una presa in carico globale del paziente, orientata alla prevenzione delle complicanze e al miglioramento della qualità di vita. La cura del diabete deve integrare farmaci innovativi, alimentazione corretta, attività fisica e cambiamenti dello stile di vita, come la cessazione del fumo e la riduzione del consumo di alcol. In particolare, i GLP-1 agonisti e i doppi agonisti si stanno dimostrando strumenti efficaci non solo per il controllo metabolico, ma anche per la riduzione del peso e, in alcuni casi, per la remissione del diabete, soprattutto se utilizzati precocemente nei pazienti più giovani. **Annalisa Giancaterini** ha ribadito come l'insulina non sia una terapia superata, ma resti un pilastro fondamentale della cura nei casi di scompenso o quando le altre terapie non sono sufficienti. Le insuline di nuova generazione sono più sicure, stabili e semplici da usare, anche grazie a formulazioni a somministrazione settimanale, e un loro utilizzo tempestivo consente di ridurre le complicanze e migliorare la qualità di vita dei pazienti. La prima sessione si è conclusa con l'intervento di **Federico Bertuzzi**, che ha ampliato lo sguardo alla sostenibilità del sistema sanitario. Il dia-

bete, ha ricordato, costa in Italia circa 20 miliardi di euro all'anno, ma una gestione precoce e integrata può ridurre in modo significativo questi costi.

Digitale, sostenibilità e presa in carico proattiva

Secondo **Federico Bertuzzi**, telemedicina, telemonitoraggio e sensori glicemici non sono più optional, ma strumenti indispensabili per prevenire le complicanze, migliorare l'aderenza terapeutica e ottimizzare l'uso delle risorse. L'impiego di piattaforme digitali e dell'intelligenza artificiale consente inoltre di individuare tempestivamente i pazienti più fragili e di intervenire in modo mirato, riducendo ricoveri e accessi impropri ai servizi ospedalieri. I dati presentati da **Zarra** confermano la portata del problema: nell'ASST di riferimento la prevalenza del diabete è salita dal 6,1% al 6,7% tra il 2020 e il 2024. La risposta organizzativa si basa su una stratificazione dei pazienti che considera intensità di cura, complessità clinica e bisogni socio-assistenziali, rafforzando l'integrazione tra ospedale e territorio attraverso strumenti digitali e teleconsulto.

La gestione del paziente con diabete tipo 2 Dall'innovazione terapeutica all'innovazione organizzativa

Territorio, Case di Comunità e lavoro in rete
La seconda sessione, moderata da **Elena Belli** ed **Enrico Burato**, è stata dedicata ai modelli organizzativi e alla costruzione di reti territoriali integrate. L'esperienza di Brescia mostra come l'ospedale resti un punto di riferimento essenziale, ma come sempre più servizi possano e debbano essere trasferiti sul territorio, coinvolgendo medici di medicina generale, infermieri di comunità e nuove figure professionali.

Angela Girelli ha illustrato il documento interaziendale delle ASST bresciane, che punta a una strategia comune fondata sulla stratificazione dei pazienti, sul lavoro in team multidisciplinari e su percorsi assistenziali strutturati, supportati da teleconsulto e telemedicina, per garantire continuità e ridurre i ritardi nella cura.

Dal punto di vista della medicina generale, **Daniele Gozio** ha ribadito il ruolo del medico di famiglia come regista del percorso di cura,

sottolineando come le Case della Comunità debbano diventare luoghi di integrazione reale e non semplici ambulatori. L'esperienza della Casa di Comunità di Ospitaletto, raccontata da **Leanza**, dimostra come questi principi possano tradursi nella pratica quotidiana: accoglienza, valutazione globale, triage multidimensionale e lavoro integrato tra infermieri e diabetologi. Tra il 1° gennaio e il 20 novembre 2025 sono state seguite 597 persone, con 1.815 prestazioni. Le esperienze delle ASST Franciacorta e Garda confermano infine il passaggio dal modello ospedaliero a una vera rete territoriale. Case di Comunità operative, team multidisciplinari, telemedicina e collaborazione strutturata tra medici di medicina generale e infermieri di famiglia permettono una presa in carico proattiva, differenziata tra pazienti stabili e pazienti fragili, con l'obiettivo di prevenire complicanze, migliorare gli screening e ridurre accessi impropri a ospedali e pronto soccorso.

RELATORI:

Barbara Agosti
U.O. Medicina Amb. Diabetologia
ASST Franciacorta - Chiari (BS)

Nicola Bastiani
Medico di Medicina Generale
ASST Franciacorta - Coccaglio (BS)

Elena Belli
Direttore Dipartimento Cure Primarie
ASST Spedali Civili - Brescia

Federico Bertuzzi
Direttore S.S.D. Diabetologia
AO Ospedale Niguarda Ca' Granda - Milano

Alessandra Bruschi
Direttore Generale ASST Franciacorta

Enrico Burato
Direttore Socio Sanitario
ASST Spedali Civili - Brescia

Daniele Cardillo
Dirigente Medico UO Oculistica
ASST Franciacorta - Chiari e Iseo (BS)

Claudia Chilli
MMG - ASST Spedali Civili - Brescia

Stefano Ettori
Dirigente Medico S.S.D. Diabetologia - ASST Franciacorta
Chiari-Iseo (BS)

Andrea Ghedi
Direttore Socio Sanitario ASST Franciacorta

Annalisa Giancaterini
Specialista Diabetologo - UOSD Malattie Endocrine
ASST Brianza - Desio (MB)

Angela Girelli
Direttore S.C. Medicina Generale Diabetologia
ASST Spedali Civili - Brescia

Giovanni Gozio
Medico di Medicina Generale
ATS Brescia - Mazzano (BS)

Giordano Gozzi
Infermiere - ASST Garda

Sandro Inchiostro
Direttore del Percorso Aziendale di Cura del Diabete - APSS Trento

Annalisa Leanza
Infermiere - ASST Spedali Civili - Brescia

Daniele Saietti
Medico di Medicina Generale - ASST Garda

Roberto Trevisan
Direttore U.S.C. Diabetologia
ASST Papa Giovanni XXIII - Bergamo

Umberto Valentini
già Direttore U.O. Diabetologia
ASST Spedali Civili - Brescia

Emanuela Zarra
S.C. Medicina Generale Diabetologia
ASST Spedali Civili - Brescia

Nel loro insieme, questi contributi delineano un modello di cura del diabete di tipo 2 più vicino al paziente, più integrato e più sostenibile, capace di rispondere in modo efficace a una delle principali sfide sanitarie dei prossimi anni.

Sinossi Racconto "Esistono"

Michael è un uomo di trent'anni di professione fotoreporter che abita nella New York degli anni Novanta. Fin dalla nascita è legato in maniera misteriosa alla morte. Ne è attratto e comincerà un viaggio senza ritorno alla ricerca di risposte sull'esistenza dell'aldilà.

Biografia Autore

Cunsolo Paolo, è nato a Brescia il 26/08/1979. Sposato dal 2010 con la moglie Chiara con cui ha due figli di 12 e 8 anni. Abita a Ospitaletto, un paese in provincia di Brescia e lavora come impiegato Tecnico/Commerciale in un'azienda metalmeccanica. Ha sempre avuto passione per la musica, arte e letteratura, suona la chitarra da parecchi anni e ha fatto parte di un gruppo rock chiamato Giardino Indiano. Attualmente sta dando seguito al primo racconto "Esistono" con il secondo e terzo tassello della trilogia che ha in mente di sviluppare.

Ha contratto il Diabete di tipo 1 nel 2016, all'età di 36 anni, ma non per questo si è fermato o ha modificato il proprio modo di concepire la vita, sia in ambito familiare, lavorativo e passioni.



Paolo Cunsolo con Erica Bonometti, consigliera

VacciniAmoGarda



Si è svolto presso Centro Fiera del Garda, a Montichiari, il convegno “La cura della prevenzione vaccinale nel cuore del territorio”, inserito nell’edizione 2025 di VacciniAmoGarda, appuntamento dedicato al confronto scientifico e all’aggiornamento sui temi della prevenzione vaccinale. Nel corso della giornata è stato ribadito come

la prevenzione vaccinale rappresenta un pilastro fondamentale della sanità pubblica, soprattutto in una fase storica caratterizzata dal ritorno di malattie infettive precedentemente sotto controllo e dall’emergere di nuove minacce a livello globale e locale.

Un momento particolarmente significativo è stato la consegna di una targa all’Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, in ricordo della presidente scomparsa **Edelweiss Ceccardi**, per il suo impegno costante nella promozione della cultura della prevenzione e della tutela delle persone fragili. La targa è stata consegnata dal **dottor Piro**, Direttore del Dipartimento Funzionale di Prevenzione dell’ASST Garda, alla presenza della figlia **Melita Bertoli Ceccardi** e dell’attuale presidente dell’Associazione, **Luisella Rossi**. Il convegno ha visto la partecipazione di numerosi professionisti sanitari e operatori del territorio e ha affrontato temi di



Melita Bertoli Ceccardi, Dott. Antonio Piro, Luisella Rossi

grande attualità, dalle novità del Piano Regionale di Prevenzione Vaccinale 2025 alle strategie di contrasto all’esitazione vaccinale, fino alla protezione delle persone più fragili e all’integrazione dei percorsi ospedale-territorio. L’iniziativa ha confermato il ruolo centrale delle associazioni di pazienti, riconosciute come alleate fondamentali nel rafforzare la fiducia nella scienza e nella prevenzione, valore condiviso e imprescindibile per la salute della comunità.

NATALE A TEATRO

Domenica 14 dicembre, in occasione della Giornata Mondiale del Diabete, l’Associazione Diabetici della Provincia di Brescia è stata presente con un proprio banchetto informativo al tradizionale evento “Natale a Teatro, il mercatino dei creativi”, ospitato presso il Teatro Der Mus di Brescia. L’iniziativa, tra le più partecipate nel periodo delle festività cittadine, rappresenta un’importante opportunità per sensibilizzare la comunità sul tema del diabete, promuovere corretti stili di vita e offrire materiale informativo sui servizi e le attività dell’Associazione. Durante tutta la giornata, i volontari sono stati a disposizione per rispondere a domande, fornire consigli pratici e distribuire materiale divulgativo sulla prevenzione, la gestione quo-

tidiana della malattia e le attività locali dedicate alle persone con diabete e alle loro famiglie. In particolare, sono stati presenti e disponibili per incontrare il pubblico **Alessandra Canori, Erica Bonometti e Francesca Faccin**, nostre consigliere, che hanno accolto i visitatori, raccontando l’impegno dell’Associazione e offrendo un punto di ascolto su tematiche legate al diabete. La loro presenza vuole essere un segno concreto di vicinanza e supporto alla comunità, promuovendo anche l’importanza dell’informazione e della rete di sostegno per chi vive con il diabete. L’evento al Teatro Der Mus si è configurato quindi come un momento non solo di festa e socializzazione, ma anche di consapevolezza e prevenzione: per tutta



la giornata si è potuto scoprire come prendersi cura della propria salute in modo semplice e quotidiano, confrontarsi con chi vive l’esperienza del diabete, e conoscere le iniziative dell’Associazione sul territorio.

BRESCIA SCENDE IN CAMPO CONTRO IL DIABETE: LO SPORT COME TERAPIA E INCLUSIONE

14 novembre - Giornata Mondiale del Diabete

Il Diabete colpisce attualmente 350 milioni di persone nel mondo. Il Diabete Tipo 2 è la forma più frequente ed è tipico dell'età matura. Il Diabete Tipo 1 è una malattia cronica autoimmune che colpisce soprattutto bambini e ragazzi. A Brescia e Provincia ne sono affetti circa 500. La condivisione di emozioni, la diffusione di cultura sanitaria e l'acquisizione di autonomia possono aiutare bambini e famiglie a trasformare la malattia in uno stile di vita. Atlantide Pallavolo Brescia si unisce all'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia per ricordare che la malattia non è un limite ma uno stile di vita. Info su www.associazionediabetici.brescia.it

In occasione della Giornata Mondiale del Diabete (14 novembre), le eccellenze dello sport bresciano hanno risposto con una voce sola all'appello della solidarietà. Prima dell'inizio dei rispettivi match, le principali realtà cittadine hanno unito le forze per sensibilizzare il pubblico su una patologia che, solo nel territorio bresciano, colpisce centinaia di giovanissimi.

Un fronte comune

Basket, Calcio e Volley

Tre giganti dello sport locale hanno aderito ufficialmente all'iniziativa, leggendo un comunicato congiunto che ha trasformato i campi da gioco in palcoscenici di consapevolezza:

- Germani Brescia (Basket)
- Unione Brescia (Calcio)
- Atlantide Consoli (Pallavolo)

Queste società non si sono limitate a manifestare vicinanza, ma hanno espresso una partecipazione attiva alla lotta quotidiana che le famiglie e i pazienti affetti da Diabete di Tipo 1 affrontano ogni giorno.

Lo sport non è solo un gioco, è cura

Il messaggio lanciato dagli altoparlanti degli stadi e dei palazzetti è stato chiaro e potente: lo sport non è solo consigliato, è una vera e propria terapia. Lo sport è cura per la mente e per il fisico; non deve essere visto come un limite per chi soffre di diabete, ma come uno stile di vita che aiuta ad acquisire autonomia e benessere.

L'iniziativa, nata in collaborazione con l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, punta a trasformare la percezione della malat-



tia. La condivisione delle emozioni e la diffusione della cultura sanitaria sono strumenti fondamentali per permettere ai circa 500 bambini e ragazzi del territorio di vivere la propria quotidianità senza sentirsi esclusi.

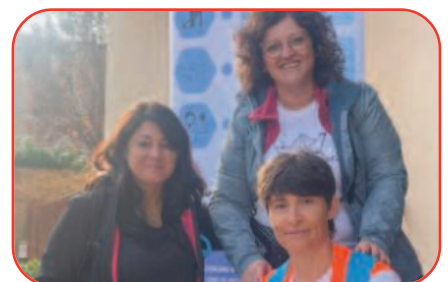
Solidarietà in movimento

Mentre il mondo della pallanuoto bresciana resta sempre vicino a queste tematiche per sensibilità storica, la risposta corale di basket, calcio e volley ha dimostrato che quando Brescia "fa squadra", il risultato più importante si ottiene fuori dal tabellone dei punteggi.

QUELLO CHE CI ACCADE

riato Quello che ci accade ODV, ha accompagnato i partecipanti in un viaggio nel tempo e nelle relazioni, dove ogni tappa non era solo un luogo, ma una storia condivisa. Raccontare, ascoltare, fermarsi a ricordare: piccoli gesti che costruiscono comunità e aiutano a non perdere il senso di ciò che siamo. Per chi vive con una malattia cronica come il diabete, la memoria e la relazione hanno un valore particolare. Ricordare significa dare continuità alla propria storia, non sentirsi soli nel percorso, riconoscere che ogni esperienza ha un prima e un dopo. Camminare insieme diventa allora un modo concreto per prendersi cura non solo del corpo, ma anche della mente. All'iniziativa ha partecipato anche **Erica Bonometti**, consigliera dell'Associazione Diabetici della Pro-

vincia di Brescia, da sempre vicina all'associazione Quello che ci accade ODV. Una presenza che racconta di legami, di attenzione reciproca, di un modo di fare volontariato che mette al centro la persona e la sua storia, qualunque sia la fragilità che attraversa. In un tempo che corre veloce, fermarsi a camminare e a ricordare è un atto prezioso. Perché, come spesso accade anche nel percorso con il diabete, non è solo la meta che conta, ma il cammino fatto insieme.



L'associazione di volontariato
QUELLO CHE CI ACCADE odv
con il patrocinio del COMUNE DI CAPRIOLO
in vista dell'esperienza di sensibilizzazione al tema della demenza senile

AIUTACI A RICORDARE
Passeggiata interattiva attraverso
la Memoria del Borgo storico di Capriolo
DOMENICA 5 OTTOBRE
Ritrovo ore 9:00
presso la sede della Runners Capriolesi
in via per Calepio, 9
partecipazioni gratuite in loco o via e-mail (quellocheaccade@gmail.com)

Breve percorso guidato con tappe interattive
attraverso vicoli e scalette che conducono
al Castello di Capriolo
Zaino e gadget in regalo
ai primi 100 iscritti!

Ci sono passeggiate che non servono solo a spostarsi, ma a ritrovarsi. È quello che è accaduto a Capriolo, con una passeggiata interattiva attraverso la memoria del borgo storico, fino al castello: un percorso fatto di strade, racconti, ricordi e incontri. L'iniziativa, promossa dall'associazione di volunta-

DIABETE e movimento

L'attività fisica rappresenta un cardine insostituibile nella gestione del diabete mellito. Le linee guida nazionali e internazionali – incluse quelle AMD e ADA – sono concordi nel considerare l'esercizio regolare un pilastro fondamentale nella prevenzione e nel trattamento, in particolare del diabete di tipo 2, con benefici documentati sul controllo glicemico, sul rischio cardiovascolare, sulla composizione corporea e sulla qualità di vita.

Nella pratica clinica quotidiana, tuttavia, la raccomandazione “faccia più attività fisica” incontra spesso un ostacolo concreto: il dolore e la limitazione funzionale. In una quota rilevante di persone con diabete, soprattutto con età più avanzata o con comorbidità osteoarticolari e metaboliche, la sedentarietà non è soltanto una scelta o un problema di motivazione, ma un'espressione di ridotta capacità funzionale. In queste condizioni, l'indicazione generica all'esercizio rischia di essere insufficiente o percepita come irrealistica, alimentando frustrazione, discontinuità e rinuncia.

IL GAP TRA EVIDENZA E APPLICABILITÀ

Il tema non è l'assenza di evidenza sull'efficacia dell'esercizio, bensì la difficoltà di tradurre la raccomandazione in un'azione sostenibile per il paziente complesso. Dolore cronico, rigidità, pregressi episodi di fallimento nei tentativi autonomi, paura del movimento, ridotta autonomia e fragilità possono rendere l'aderenza alle indicazioni di attività fisica un obiettivo clinico difficile da raggiungere senza un supporto dedicato. In questo scenario, l'integrazione di competenze riabilitative nel percorso diabetologico può rappresentare un elemento determinante per colmare la distanza tra linee guida e realtà assistenziale.

Motusmed - Movimento e Medicina
Via Triumplina 94 Brescia
e-Mail info@motusmed.it
tel fisso 0305542576
Cell/WhatsApp 3755380117



IL FISIOTERAPISTA COME GUIDA CLINICA ALL'ESERCIZIO

Il fisioterapista ha un ruolo specifico e complementare all'interno del team multidisciplinare. Non è soltanto la figura che “consiglia esercizi”, ma il professionista che valuta e gestisce le barriere al movimento e rende l'attività fisica concretamente praticabile anche nel paziente con dolore o limitazioni. L'obiettivo è trasformare una raccomandazione generale in un percorso operativo personalizzato, progressivo e sicuro, con un linguaggio condivisibile con il team e con obiettivi chiari e monitorabili.

FISIOTERAPISTA, FIGURA CHIAVE

L'attività fisica è uno dei pilastri della terapia del diabete, ma la sua applicazione richiede strumenti clinici adeguati per i pazienti che non riescono a iniziare o mantenere il movimento a causa di dolore e limitazioni funzionali. In questo contesto, il fisioterapista rappresenta una figura chiave per colmare il divario tra teoria e pratica: valuta le barriere, gestisce il dolore, struttura una progressione individuale e accompagna il paziente verso autonomia e continuità. Integrare in modo sistematico la competenza fisioterapica nei percorsi diabetologici significa aumentare la reale implementabilità delle linee guida, migliorando esiti clinici e qualità di vita, soprattutto nei pazienti più fragili e con dolore cronico.

Brescia che riabilita



Camminare insieme, riscoprendo la città e prendendosi cura della propria salute: è questo il cuore di "Brescia che riabilita - In salute tra arte e bellezza", un progetto che si è recentemente concluso e che ha rappresentato un'esperienza significativa anche per l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, che ha collaborato all'iniziativa insieme a **BresciaStory**, ai fisioterapisti degli Spedali Civili e a numerosi partner del territorio. Nel corso dei mesi, il progetto ha proposto percorsi culturali e terapeutici nei quartieri di Bre-

scia, unendo attività fisica adattata, valorizzazione del patrimonio urbano e socialità. Un approccio innovativo alla promozione della salute, capace di parlare in modo concreto alle persone che convivono con patologie croniche – come il diabete, l'obesità o l'osteoporosi – ma anche a tutta la cittadinanza. Per chi ha il diabete, l'attività fisica rappresenta una componente essenziale della terapia. Tuttavia, l'adesione nel tempo a uno stile di vita attivo non è sempre semplice. Brescia che riabilita ha dimostrato che il movimento può diventare un'esperienza accessibile e gratificante, se inserita in un contesto accogliente, guidato e condiviso. Le camminate, accompagnate da professionisti sanitari e guide culturali, hanno permesso ai partecipanti di vivere la città in modo nuovo, trasformando l'esercizio fisico in un'occasione di incontro, scoperta e benessere globale. Non solo benefici sul piano fisico, ma anche un impor-

tante impatto sul piano relazionale ed emotivo, aspetti centrali nella gestione delle malattie croniche. La giornata conclusiva del progetto, che ha attraversato diversi quartieri della città, ha rappresentato simbolicamente il senso dell'intero percorso: la salute come cammino comune, che nasce dalla collaborazione tra istituzioni, associazioni, professionisti e cittadini. Come Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, riteniamo che esperienze come questa siano un esempio concreto di medicina di prossimità, capace di integrare cura, prevenzione e qualità della vita. Brescia che riabilita lascia un'eredità importante: la consapevolezza che prendersi cura di sé può e deve essere anche un'esperienza condivisa, culturale e inclusiva. Perché la gestione del diabete non passa solo dai numeri, ma anche da passi fatti insieme, in una comunità che promuove salute e partecipazione



Volontari che hanno organizzato le attività dell'evento con le nostre consigliere Erica Bonometti e Francesca Faccin

SEZIONE DI BERLINGO

Lo sport è terapia: l'Associazione Diabetici di Berlingo al pellegrinaggio verso Adro

In un clima di comunità e benessere, la sezione di Berlingo dell'Associazione Diabetici ha preso parte domenica 21 settembre al Pellegrinaggio Giubilare verso il Santuario della Madonna della Neve di Adro. L'iniziativa, organizzata dalle Parrocchie di Berlingo e Berlinghetto, ha visto i partecipanti impegnati in una sfida fisica e spirituale di alto valore. La delegazione dell'Associa-

zione si è unita al gruppo partito a piedi alle ore 8.00 da Berlinghetto. Il percorso di 17 km ha rappresentato un'occasione perfetta per mettere in pratica il messaggio che il sodalizio promuove da tempo: l'attività motoria non è solo svago, ma una vera e propria

terapia per il corpo e per la mente. Camminare insieme permette infatti di gestire meglio la propria condizione, favorendo l'autonomia e la condivisione di esperienze tra i soci e le famiglie. La giornata si è conclusa presso il Santuario con il Rosario e la Santa Messa alle ore 14.30. Ancora una volta, l'Associazione Diabetici di Berlingo dimostra come la partecipazione attiva agli eventi del territorio sia fondamentale per sensibilizzare la cittadinanza e ricordare che, con il giusto stile di vita, nessuna meta è preclusa.



Alimentazione e diabete: equilibrio, gusto e consapevolezza

Seguire un'alimentazione equilibrata è uno degli strumenti più importanti per la gestione del diabete. La dieta mediterranea, riconosciuta a livello internazionale come modello di riferimento per la salute, rappresenta una scelta ideale.

Questo stile alimentare si basa su alimenti semplici e genuini: cereali (meglio se integrali), legumi, verdura, frutta, olio extravergine di oliva, pesce e un consumo moderato di carne, latticini e uova. Non si tratta di una "dieta restrittiva", ma di un modo di mangiare equilibrato, sostenibile e adatto alla vita di tutti i giorni.

Un aspetto fondamentale è imparare a costruire pasti completi, cioè pasti che contengano:

- una fonte di carboidrati (come pasta, pane, riso),
- una fonte proteica (legumi, pesce, carne, uova o formaggi),
- verdure, ricche di fibre, vitamine e minerali,
- grassi buoni, come l'olio extravergine di oliva.

Il pasto completo aiuta a controllare meglio la glicemia, favorisce il senso di sazietà e contribuisce a mantenere stabili i livelli di energia durante la giornata.

Per questa edizione proponiamo una ricetta che unisce gusto, tradizione e salute: pasta fresca con ragù di lenticchie.



Arianna Bortolotti, Giorgia Maccalli, Bianca Mercurelli Dietiste Spedali Civili di Brescia

PASTA FRESCA CON RAGÙ DI LENTICCHIE

Le lenticchie sono un'ottima fonte di proteine vegetali e fibre, utili per rallentare l'assorbimento degli zuccheri e migliorare il controllo glicemico. Abbinare alla pasta e alle verdure del ragù, rendono il piatto nutrizionalmente equilibrato e perfettamente in linea con i principi della dieta mediterranea. Mangiare bene non significa rinunciare al piacere della tavola, ma imparare a fare scelte consapevoli, variate e adatte alle proprie esigenze di salute.





PASTA FRESCA x 3-5 persone

- 200 g di farina 0
- 200 g di farina integrale
- 4 uova
- Sale qb

1. Preparare la pasta fresca

Disporre la farina a fontana su una spianatoia, rompere le uova al centro, aggiungere un pizzico di sale. Impastare fino a ottenere un composto liscio ed elastico. Coprire con pellicola e lasciare riposare per circa 30 minuti.

Stendere l'impasto con il mattarello o la macchina per la pasta e tagliare nel formato desiderato (tagliatelle, maltagliati, ecc.).

RAGÙ DI LENTICCHIE (dosi per persona)

- 50 g di lenticchie secche o 150 g di lenticchie cotte
- Sedano, Carota, Cipolla qb
- Olio extravergine di oliva 1 cucchiaino
- Brodo di verdura qb
- Sale qb
- Pepe qb
- Rosmarino qb
- Passata di pomodoro o pelati qb

2. Preparare il ragù di lenticchie

Se si usano lenticchie secche, sciacquarle e cuocerle in acqua per il tempo indicato (circa 20–30 minuti). Tritare finemente carota, sedano e cipolla. Farli soffriggere dolcemente con l'olio extravergine di oliva e proseguire con il brodo vegetale fino all'appassimento. Aggiungere le lenticchie, la passata di pomodoro e le erbe aromatiche. Lasciare cuocere a fuoco basso per 20–30 minuti, mescolando di tanto in tanto. Regolare di sale e pepe.

3. Completare il piatto

Cuocere la pasta fresca in abbondante acqua salata per pochi minuti. Scolare e condire con il ragù di lenticchie. A piacere, completare con un filo di olio extravergine di oliva a crudo.

Tablette di composizione degli alimenti, CREA centro alimenti e nutrizione, aggiornamento 2019, website a cura di L. Marletta e E. Camilli

VALORI NUTRIZIONALI

Voce	Totale	Per persona (1/4)
Energia (kcal)	1579	395
Grassi (g)	26	6,5
di cui saturi (g)	8	2
Carboidrati (g)	267	66,8
di cui zuccheri (g)	7,6	1,9
Fibre (g)	21,2	5,3
Proteine (g)	75,5	19
Sale (g)	3,4	0,85

VALORI NUTRIZIONALI

Voce	Totale	Per persona (1/4)
Energia (kcal)	1579	395
Grassi (g)	26	6,5
di cui saturi (g)	8	2
Carboidrati (g)	267	66,8
di cui zuccheri (g)	7,6	1,9
Fibre (g)	21,2	5,3
Proteine (g)	75,5	19
Sale (g)	3,4	0,85

VALORI NUTRIZIONALI

Voce	Totale	Per persona (1/4)
Energia (kcal)	1579	395
Grassi (g)	26	6,5
di cui saturi (g)	8	2
Carboidrati (g)	267	66,8
di cui zuccheri (g)	7,6	1,9
Fibre (g)	21,2	5,3
Proteine (g)	75,5	19
Sale (g)	3,4	0,85

Giorgia Maccalli



@Associazione.Diabetici.Provincia.Brescia

e...MOTION 2025 un'esperienza che continua dentro

Mi chiamo Anna Compri e voglio raccontare cos'è stato per me E-motion

E-motion è stata, ed è tuttora, un'esperienza bellissima, anche se all'inizio tutt'altro che semplice. Un'esperienza che ho vissuto due volte, nel 2024 e nel 2025, e che ogni volta mi ha lasciato qualcosa di diverso, ma sempre profondamente vero. Arrivavo da anni difficili, anni di chiusura, di fatica e di smarrimento. Avevo iniziato un percorso intenso sia con la mia diabetologa sia con la psicologa, ed entrambe mi avevano suggerito di partecipare. Io, però, ero piena di dubbi. Con molto scetticismo mi sono iscritta per la prima volta nel 2024, insieme alla mia migliore amica. Era la mia prima vera esperienza di gruppo legata al diabete: fino a quel momento avevo sempre vissuto la gestione della malattia in modo molto solitario, cercando di non far vedere troppo, di non disturbare, di cavarmela da sola. Non sapevo bene cosa aspettarmi. Sapevo solo che avevo paura: di espormi, di confrontarmi, di mettermi alla prova anche fisicamente. E invece, al termine di quei tre giorni, mi sono sentita letteralmente ribaltata come un calzino – in senso positivo. Qualcosa si era mosso. Quando sono tornata a E-motion nel 2025, dal 13 al 15 giugno, lo spirito era diverso. Portavo con me ciò che avevo imparato l'anno precedente, ma anche nuove domande, nuove paure e una maggiore consapevolezza di

me stessa e del mio diabete. Conoscevo già l'esperienza, le persone, il clima. Mi sentivo più al sicuro, più pronta ad accogliere quello che sarebbe arrivato. Fin dal primo giorno ho percepito quanto fosse importante essere lì insieme: persone con diabete di tipo 1, medici, psicologi, dietiste, professionisti dello sport. Prima ancora di iniziare le attività, ci siamo presentati, abbiamo condiviso chi eravamo, da dove venivamo. Sembrano dettagli, ma non lo sono: sentirsi parte di un gruppo cambia tutto. Le giornate erano intense, scandite da momenti di formazione, attività fisica e confronto continuo. Abbiamo lavorato in piccoli gruppi, in base alla terapia, confrontandoci su come gestire insulina, glicemie e attività fisica. Allenamenti diversi, controlli glicemici durante lo sforzo, ascolto del corpo e dei suoi segnali. Imparare a leggere la frequenza cardiaca, capire cosa succede alla glicemia quando si entra o si esce da certi range: nozioni tecniche, sì, ma soprattutto strumenti concreti per la vita di tutti i giorni. Poi c'è stata la montagna, uno dei momenti che più porto nel cuore di entrambe le edizioni. La salita al Monte Pizzoccolo è stata dura, davvero dura. Fatica fisica, pensieri che affiorano, il corpo che chiede attenzione continua. Ma arrivare in cima, guardare il lago dal-



l'alto, respirare quel silenzio... è stato qualcosa che va oltre le parole. In quel momento ho capito quanto il limite spesso sia più nella testa che nel corpo, e quanto sia importante non essere soli ad affrontarlo. Ogni sera ci si ritrovava stanchi, ma pieni. Si parlava di alimentazione, di integratori, di strategie per il giorno dopo. Ma soprattutto si parlava di noi. Di paure, di errori, di piccoli successi. Nessun giudizio, solo ascolto. La domenica è arrivata quasi in silenzio, con un ultimo esperimento, un'ultima riflessione. E poi la condivisione finale: cosa portiamo a casa da tutto questo? Per me la risposta è stata chiara.

La cosa più bella di E-motion è che non finisce quando quei tre giorni terminano. È come se da lì iniziasse un nuovo capitolo. È lì che ho trovato la forza di non vergognarmi più del mio sensore. È lì che, passo dopo passo, ho deciso di mettere il microinfusore, nonostante la paura enorme che avevo. Parlare con le persone, confrontarmi con altri pazienti e con i medici mi ha aiutata a fare tanti piccoli passi che oggi fanno una grande differenza.

Per chi sta attraversando un periodo di chiusura, di difficoltà, di stanchezza emotiva, posso solo dire questo: E-motion può essere un inizio. Non risolve tutto, ma accende qualcosa. E a volte è proprio quello di cui abbiamo bisogno.



BORSA DI STUDIO “SOFIA FILIPPINI”

Giordano Spacco vince la Borsa di Studio “Sofia Filippini” 2025 a Milano

Un giovane medico verso nuove frontiere nella ricerca sul diabete di tipo 1

La Fondazione Italiana Diabete ETS, in collaborazione con l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, guidata dal presidente **Luisella Rossi** e dalla vicepresidente **Emirena Garrafa**, con il supporto economico della **Fondazione Bianca ballabio**, ha assegnato la Borsa di Studio “Sofia Filippini” per l'anno 2025 al giovane medico **Giordano Spacco**. La cerimonia di consegna si è svolta a Milano, con la partecipazione della mamma di **Sofia Filippin Andrea Beindorf**, che ha voluto ricordare la figlia e l'importanza della ricerca sul diabete di tipo 1 e del **dottor Matteo Bressolin** che era il fidanzato di Sofia. Presenti alla cerimonia **Nicola Zeni**, presidente FID, **Alessia Fugazzola**, vice presidente FID, **Francesca Ulivi**, direttore generale FID e **Emanuele Bosi** presidente del comitato scientifico FID.

La borsa del valore di 18.000 euro è dedicata alla memoria di **Sofia Filippini**, giovane dottoressa scomparsa prematuramente. L'iniziativa nasce con l'obiettivo di sostenere medici in formazione specializzati nella ricerca sul diabete, promuovendo studi che possano migliorare la cura e la gestione della malattia. **Giordano Spacco** è uno specializzando in Pediatria al quarto anno presso l'Università di Genova. Il comitato scientifico, presieduto dal **Prof. Emanuele Bosi** ha riconosciuto il suo progetto di ricerca come meritevole di finanziamento per svolgere un periodo di studio all'estero, svolto presso l'università di Loviano in Belgio, centro universitario specializzato nel campo del diabete di tipo 1, contribuendo così all'avanzamento della conoscenza scientifica e clinica. Qui ha collaborato a studi clinici sulla preservazione della funzione beta-cellulare e su nuovi approcci per l'identificazione della gestione del diabete in fase pre-clinica. Secondo **Luisella Rossi**, presidente dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, «questa



Sofia Filippini

borsa rappresenta un investimento sul futuro della ricerca e un omaggio alla memoria di Sofia». La vicepresidente **Emirena Garrafa** ha sottolineato l'importanza di sostenere giovani talenti nel percorso scientifico e clinico. La borsa vuole favorire la crescita professionale di giovani medici e promuovere studi e ricerche che possano, nel lungo periodo, avvicinarci alla cura definitiva del diabete di tipo 1, mantenendo viva la memoria e l'esempio di Sofia Filippini.



[@assoziazionediabeticibrescia](https://www.instagram.com/assoziazionediabeticibrescia)

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.

Asst Spedali Civili di Brescia

P.le Spedali Civili, 1 - 25100 Brescia
Diabetologia Tel: 030 3995514

Presidio ospedaliero Montichiari

Via Ciotti, 154 - 25018 Montichiari (BS)
Diabetologia Tel: 030 9963272

Presidio ospedaliero Gardone VT

Via Giovanni XXIII, 4
25063 Gardone Val Trompia (BS)
Diabetologia Tel: 030 89331 / 0308933218

Poliambulatorio Via Biseo

Via Biseo, 17 - 25128 Brescia
Diabetologia Tel: 030 334508

Asst del Garda

Loc. Montecroce
25015 Desenzano del Garda (BS)
Tel: 030 91451

Ospedale Desenzano

Loc. Montecroce - 25015 Desenzano del Garda (BS)
Diabetologia Tel: 030.9145.827

Ospedale Gavardo

Via Andrea Gosa, 74 - 25085 Gavardo (BS)
Diabetologia Tel: 0365 378 237

Ospedale Leno

Via Donatori di Sangue, 1 - 25024 Leno (BS)
Diabetologia Tel: 030 9054233

Asst della Franciacorta

Viale Mazzini, 4 - 25032 Chiari (BS)
Tel: 030 71021

Presidio ospedaliero Chiari

Viale Mazzini, 4 - 25032 Chiari (BS)
Diabetologia Tel: 030 7102306

Presidio ospedaliero Orzinuovi

Via Asmondi, 30 - 25034 Orzinuovi (BS)
Diabetologia Tel: 030 994287

Presidio ospedaliero Iseo

Via Giardini Garibaldi, 10 - 25049 Iseo (BS)
Diabetologia Tel: 030 7103535

Presidio ospedaliero Rovato

Via Golgi, 1 - 25038 Rovato (BS)
Diabetologia Tel: 030 7107915

Nuova opportunità per i pazienti diabetici

DIABETE TIPO 1-2



Palestre SPEDALI CIVILI DI BRESCIA

**1 Palestra
OSPEDALE MONTICHIARI**
Montichiari

**1 Palestra
PRESIDIO SPEDALI CIVILI**
Via Lazzaretto, 1 - Brescia

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 di cellulare 366 6657530.

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.

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



VALIDITÀ PATENTE DI GUIDA PER UN DIABETICO

Rinnovo limitato a **5 anni** per soggetto diabetico di **età inferiore a 50 anni**

Rinnovo limitato a **3 anni** per soggetto diabetico **di età compresa fra 50 e 70 anni**

Rinnovo limitato a **1 anno** per soggetto diabetico **di età maggiore di 70 anni**

Tesseramento 2026

Ricordiamo che è aperto il tesseramento per l'anno 2026.

La tessera associativa offre ai soci l'accesso a **convenzioni dedicate** con alcune realtà del territorio, pensate per supportare il benessere e la salute.

Convenzioni attive per i soci:

- **Ortopedia AD Ortho** – Via Zadei, 49, Brescia

Sconto su tutti gli articoli ortopedici.



- **Poliambulatorio MotusMed** – Via Triumplina, 94, Brescia

- Valutazione fisioterapica gratuita,
- Sconti su trattamenti fisioterapici e osteopatici,
- Pacchetti di fisioterapia agevolati.



Perché tesserarsi:

Tesserarsi significa sostenere l'Associazione in tutti i suoi progetti:

- Informazione sul diabete
- Iniziative educative
- Supporto alle persone con diabete
- Collaborazione con i servizi sanitari



Per il tesseramento:

- <https://associazionediabeticibrescia.it/> con **PayPal**
- **vaglia postale c/c postale 12986253**
- **IBAN UNICREDIT | IT 58 A 02008 11201 000100138754**

Sempre seguito da una e-mail con i dati personali

adpb.brescia@gmail.com

Ogni tessera è un gesto che rafforza la nostra comunità!

quota annuale 20 euro

