

LA VOCE DEL DIABETICO



PERIODICO DELL'ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA
Anno XXX n° 62 - Dicembre 2019 semestrale - Spedizione in abbonamento postale 70% Filiale di Brescia

www.associazionediabeticibrescia.it info@associazionediabeticibrescia.it

io, noi e il diabete

**PREVENZIONE
STILE DI VITA**

**EMOTION
2019**



GIORNATA MONDIALE novembre 2019
*Diabete: proteggi la tua famiglia
Riduci il rischio con delle azioni semplici*

Associazione Diabetici Provincia di Brescia

Tel. 030 3700039 / Cell. 366 6657530



Destina il **5 x mille**
all'Associazione indicando
nella dichiarazione dei redditi
il codice fiscale
98007200177

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

SOMMARIO

CARI LETTORI,

in questo numero abbiamo scelto come immagine di copertina il Castello di Brescia, complesso fortificato situato sul colle Cidneo, frutto di numerose riedificazioni di epoche diverse. L'intera storia di Brescia si può leggere nelle sue trasformazioni visibili in ogni parte. Una bella passeggiata in questo luogo tranquillo e suggestivo ispira forza e stabilità. Camminare, muoversi con una certa costanza giornaliera aiuta a migliorare il proprio stile di vita, che unito ad una corretta alimentazione previene l'insorgenza di patologie quali il diabete di tipo 2. La nostra Associazione porta avanti in tutti i suoi progetti attività di prevenzione.

Luisella Rossi

GIORNATA MONDIALE

Tutte le nostre piazze: Brescia-Roncadelle, Brescia-Lions, Brescia-Poliambulanza, Dello, Ome-Clinica San Rocco, Chiari, Montichiari, Berlingo, Villa Carcina, Vobarno, Gavardo

EVENTI

A Berlingo: Parliamo di diabete
A Marmentino: La giornata del diabete
A Ome-Clinica San Rocco: Paradontite e diabete
A Brescia: La salute scende in piazza

ATTIVITÀ FISICA

Corri per Brescia
Smartaging: Muoviti

EDUCATIONAL

Progetto per migliorare la propria salute

SALUTE

Diabete e malattie cardiovascolari
Consigli alimentari

SI...VIAGGIARE

Il cammino francese di Santiago de Compostela
Ammirare il bello camminando

UTILITY

Esenzioni, Rinnovo patente
Piano terapeutico
Tesseramento

LA VOCE DEL DIABETICO
anno XXX - n. 62 - Dicembre 2019
iscrizione Tribunale di Brescia
n. 5 del 10/02/1989

Direttore Responsabile
Luisella Rossi

Presidente dell'Associazione
Edelweiss Ceccardi

Sede
Via G. Galilei, 20 - 25128 Brescia
Tel. e Fax +39 030 3700039
Sito internet
www.associazionediabetici.brescia.it
Posta elettronica
info@associazionediabetici.brescia.it

Stampa
Com&Print Srl - Brescia

dicembre 2019



Carissimi,
ci prepariamo anche quest'anno a celebrare il Santo Natale con gioia. La Nostra supporta i pazienti diabetici di tutta la provincia, tutela i loro diritti a livello regionale e nazionale e sensibilizza la popolazione per prevenire la patologia che è in continuo aumento. Questa patologia è in aumento in tutti i paesi del mondo e le stime dicono che entro il 2040 passeranno da 415 milioni attuali a 642 milioni.

La nostra Associazione nella Giornata Mondiale del Diabete, istituita nel 1991 dall'OMS per sensibilizzare e informare l'opinione pubblica sul diabete, sulla sua prevenzione e gestione della malattia, in tutte le nostre sedi di Brescia e provincia ha sottoposto più di mille persone al test di valutazione del rischio di contrarre il diabete di tipo 2 facendo attività di prevenzione con materiale ad hoc.

Tra i progetti, di notevole rilievo è stato E-Motion, un weekend residenziale mirato al miglioramento della gestione del diabete tipo 1 in relazione all'attività fisica e sportiva nei pazienti diabetici di tipo uno. Continua il progetto rivolto alle scuole primarie e secondarie, mirato a educare bambini, ragazzi e genitori rispetto agli stili di vita, alimentazione e movimento; quest'anno abbiamo implementato i progetti in collaborazione con Coldiretti. Tutti gli eventi in programmazione sono pubblicizzati sul sito istituzionale, su Facebook e tramite stampa.

Ricordo che è aperto il tesseramento 2020 e confido in tutti voi nel sostenerci anche quest'anno.

Ringrazio di cuore consiglieri e volontari dell'Associazione, i medici diabetologi e il personale infermieristico che ci hanno supportato in tutti gli eventi e nelle giornate di prevenzione. Confidando sempre nel sostegno da parte di tutti voi, vi auguro ogni serenità.

La vostra Presidente
Edelweiss Ceccardi

CONSIGLIO DIRETTIVO

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 Garaffa, 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

Consulente Sanitario:

Dott.ssa Angela Girelli

Consulente Legale:

Avv. Manuel Soldi



Un caro ricordo della Dottoressa Liliana Rocca, UOD Spedali Civili di Brescia



Chi riconosce questa immagine è perché ha avuto il piacere di incontrare di persona la **dott.ssa Rocca**, di essere accolto nel suo studio con il garbo, la professionalità, l'ironia che la caratterizzava.

Di essere ascoltato e scrutato, con quegli occhi intensi, fino in fondo all'anima per poi sentirsi rassicurato perché tanto c'era lei a prendersi cura di te. Le è stata intitolata la sezione del piede diabetico, pare fosse molto brava anche in quello. Io invece l'ho conosciuta perché mi ha seguito durante le gravidanze, ed ho potuto sperimentare oltre al garbo, alla professionalità ed alla sua ironia anche la sua grande pazienza... Ci penso spesso quando guardo i miei bambini: ha trasformato un periodo faticoso come la gravidanza per un diabetico in un ricordo bellissimo... e se i nostri bambini sono così sani, così belli, così "dolci" è soprattutto merito suo.

Grazie Liliana, ci manchi.



GIORNATA MONDIALE

GLI SCREENING HANNO PERMESSO DI TROVARE DIVERSE PERSONE CON RISCHIO MOLTO ALTO. SONO STATE INDIRIZZATE A FAR ESAMI PIÙ APPROFONDITI.

GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE 2019

LE NOSTRE PIAZZE

27 Ottobre	SCREENING c/o Farmacia Scavini Via Roma	OGGIO	orelle 9,00 alle 12,00
7 novembre 11 novembre	SCREENING C/o Banca San Paolo	OME	orelle 10,00 alle 12,00
10 Novembre	SCREENING C/o Centro Commerciale EINOT	NONCADERLE	orelle 10,00 alle 12,00
10 Novembre	SCREENING Via Garibaldi, 11	CHIARI	orelle 9,00 alle 12,00
10 Novembre	SCREENING Nasca S. Maria Assunta	MONTECHIARI	orelle 9,00 alle 12,00
13 Novembre	Market del Diabete	BERLINGO	orelle 9,00
14 Novembre	SCREENING Lazio Commerciale	BRESCIA	orelle 9,00 alle 12,00
16 Novembre	SCREENING c/o Fabbricaletta	BRESCIA	orelle 9,00 alle 12,00
17 Novembre	SCREENING Farmacia Commerciale Via Mantova, 25	VILLA CARONA	orelle 9,00 alle 12,00 orelle 14,00 alle 17,00
30 Novembre	Market del Diabete Dona SULLI, S.P.A. S.R.L.	VIGEVANO	orelle 9,00

DIABETE: PROTEGGI LA TUA FAMIGLIA

RIDUCI IL RISCHIO CON DELLE AZIONI SEMPLICI E AL QUALI SONO:

- Dieta sana
- Attività fisica
- Controllo glicemico

ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA

GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE 2019

TEST DI VALUTAZIONE DEL RISCHIO DIABETE PRESSO GLI SHOPPING A RONCADELLE

10 NOVEMBRE 2019 DALLE ORE 10,30 ALLE ORE 19,00

IL TEST È POSSIBILE TUTTI GLI MAGAZZINI AFFITTO DIABETE

EFFETTUO CON ISEDI DI BIOLOGIA E SIFERRESE

IN COLLABORAZIONE CON LA MANIFATTURA DEGLI SPEDALI CIVILI DI BRESCIA

L'ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA SAVA A DISPOSIZIONE DELLA CITTADINANZA PER INFORMAZIONI SU QUESTA PATOLOGIA IN CONTINUO AUMENTO

RONCADELLE - SEDE DI BRESCIA

10 novembre - Giornata Mondiale del Diabete

La nostra Associazione anche quest'anno in occasione della Giornata Mondiale del Diabete è stata presente in molte piazze a Brescia e provincia per gli screening di prevenzione del diabete di tipo 2. A Roncadelle, presso il centro Elnos, i volontari del Direttivo, i medici e il personale infermieristico degli Spedali Civili di Brescia sono stati impegnati ad effettuare il test di valutazione del rischio di diabete di tipo 2 a 10 anni, rivolto a tutti i cittadini **NON DIABETICI**. Lo screening si è svolto con la seguente modalità:

- compilazione di un questionario riguardante l'alimentazione, il movimento, episodi di iperglicemia, età, familiarità,
- misurazione di peso, altezza, giro vita e pressione arteriosa da parte di personale infermieristico e
- visita finale con un medico diabetologo con la consegna di un responso circa la probabilità, negli anni futuri, di sviluppare il diabete.

Più di 300 persone che si sono sottoposte a questo test. Il diabete è una vera epidemia mondiale: infatti anche nella nostra città e provincia si sono raddoppiati i casi di persone con diabete negli ultimi anni e, a livello nazionale, le persone che dichiarano di avere il diabete sono 3,27 milioni e per ogni 3 persone con diabete ne esiste una che non sa di averlo. Da qui l'importanza della prevenzione a 360 gradi per il diabete di tipo 2: questa malattia si previene promuovendo stili di vita sani che aiutino ad alimentarsi meglio, muoversi con regolarità e controllare il proprio peso. Durante la nostra giornata circa l'8% delle persone che hanno fatto il test sono risultate a rischio alto di contrarlo nei prossimi anni. I volontari con la pettorina con la scritta **"Stop diabete. Puoi, con noi"** hanno anche distribuito materiale informativo.

L'ADPB ringrazia calorosamente tutti coloro che



In occasione della **Giornata Mondiale del Diabete**, potrai effettuare uno **Screening Gratuito** per la prevenzione del **Diabete di tipo 2**.

I volontari dell'**Associazione Diabetici della Provincia di Brescia** ed il personale medico del reparto di **Diabetologia** degli **Spedali Civili di Brescia** ti aspettano presso il **Centro Commerciale ELNOS Shopping**:

DOMENICA 10 NOVEMBRE
DALLE ORE 10:30 ALLE ORE 19:00
IN GALLERIA AL PIANO 0



hanno contribuito all'ottimo risultato di questa giornata: i medici e personale sanitario, il centro Elnos-Ikea e tutti i volontari della nostra Associazione.

Luisella Rossi



SEZIONE DI MONTICHIARI

10 novembre - Giornata Mondiale del Diabete

Sezione "Fernanda Nizzola"

Come ormai è tradizione in stretta collaborazione con lo Staff Medico-Infermieristico del PO Unità di Diabetologia di Montichiari, con il fattivo apporto delle alunne con il **Progetto Alternanza Scuola Lavoro** IV C del ISP Don Milani Montichiari ed infine con i Volontari ADPB della nostra Sezione monteclarese, per tutta la mattinata di domenica 10 novembre si è effettuato il TEST RISCHIO DIABETE DI TIPO 2. Veniva compilato un apposito questionario con domande su peso, altezza, circonferenza vita, pressione arteriosa e stile di vita (abitudini quotidiane in merito all'alimentazione e alla attività fisica) che il Medico utilizza con ulteriori esami per individuare il rischio di essere più o meno portati a sviluppare la patologia diabetica. La misurazione della glicemia è stata effettuata nei locali della vicina **farmacia Minini** che ha collaborato attivamente per queste attività di screening. Numerosi i cittadini che si sono sottoposti al



Il Dott. Desenzani e il Consigliere Regionale Carzeri con i volontari

test e, "purtroppo" alcune persone sono risultate con parametri superiori alla norma; il **Dott. Paolo Desenzani**, diabetologo dell'Ospedale di Montichiari, ha indirizzato tali persone a esami più approfonditi relativi alla patologia diabetica.

Il nostro stand Diabetologico ha avuto il piacere di ospitare, attinendo informazioni sulla campagna in atto, il **Consigliere**

Regionale Claudia Carzeri, il **Sindaco e il Vice Sindaco di Montichiari Marco Togni e Angela Franzoni** ai quali vanno i sentiti ringraziamenti per la loro disponibilità. Un grazie anche al personale della **Protezione Civile**, al **Sig. Agostino Nardiello** e ai suoi Amici Volontari della PC che da anni offrono il proprio aiuto all'ADPB di Montichiari.

Renato Perillo

SEZIONE DI DELLO

27 ottobre
Giornata Mondiale del Diabete

All'interno della manifestazione della Sagra del Chiodino anche quest'anno la **Farmacia Scalvini**, ha proposto un test di prevenzione alla patologia diabetica mediante la prova della glicemia, del colesterolo e della pressione arteriosa e saturimetria per il rischio cardiovascolare.

Il **dottor Armando Rotondi** della diabetologia di Leno con i volontari della nostra Associazione hanno eseguito su numerose persone questo screening di valutazione del rischio di diabete di tipo 2.

In particolare si ringraziano il **dottor Scalvini** e il **dottor Rotondi** per la collaborazione prestata.

VILLA CARCINA-SEZIONE GARDONE VT

17 novembre - Giornata Mondiale del Diabete



Dr. Marco, Fausta, Edelweiss, Dr. Silvio, Efrem

“fischia il vento infuria la bufera.....” è stato proprio il tema di apertura della giornata mondiale di prevenzione alla malattia diabete. La giornata si è svolta nei locali della nuova farmacia comunale di Villa Carcina in via Marconi 25, dalle ore 9,00 alle 12,00 e dalle 14,00 alle 17,00 in collaborazione con il personale della farmacia, il personale sanitario dell’Ambulatorio di Diabetologia del Presidio Ospedaliero di Gardone V.T. e l’Associazione Diabetici prov. Brescia Sezione della Valle Trompia. Già dalle ore 7,00 del mattino gli arditi volontari sfidando le pessime condizioni atmosferiche, pieni di volontà hanno issato i primi striscioni e allestito il gazebo all’esterno per la distribuzione del materiale informativo e per l’accoglienza alle persone, prima dell’accesso interno ai locali per lo screening. Dopo circa due ore di pioggia battente e di freddo, “Eolo” ha pensato di farci uno scherzo, soffiando una folata di vento che ha sollevato gazebo e distribuito informativa sull’antistante sede stradale della Statale. L’informazione a questo punto era fatta. Poi grazie alla disponibilità dei farmacisti abbiamo recuperato uno spazio all’interno della farmacia e tutto è rientrato nella norma. Abbiamo avuto un risultato soddisfacente sia per l’aspetto numerico di screening (n. 121) che per l’aspetto informativo che ha permesso di confrontarci con oltre un centinaio di persone. Sono stati rilevati n.6 nuovi esordi prontamente indiriz-

zati per altri esami di approfondimento dai nostri tre medici diabetologi **dr. Giorgio Ragni, dott.ssa Sandra Rapetti e dott. ssa Laura Bartone** a cui va il ringraziamento di tutta l’Associazione per la disponibilità, la professionalità e la collaborazione nei nostri confronti per ogni volta che si organizzano giornate. Per la statistica: n. 121 screening - n. 63 maschi e n. 58 femmine - di età superiore ai 60 anni; n. 63 - inferiori i 60 anni; n. 58. Il più giovane anni 4 il più anziano anni 92.

Oltre che al personale medico i ringraziamenti vanno estesi anche al personale sanitario della farmacia, nella persona della direttrice **dr.ssa Anna Cataldi** ed ai suoi collaboratori **dott.ssa Chiara, dr.ssa Elena, dr. Marco e dr. Silvio**. Gradita la presenza della presidente dell’Associazione Provinciale **Edelweiss Ceccardi** e del saluto da parte del Sindaco di Villa Carcina **dr. Moris Cadei**.

Da ultimi, per ordine ma non per merito, un grazie all’infermiera dell’ambulatorio di diabetologia **Lidia Vinati** ed ai nostri instancabili volontari (**Federico, Fausta, Ilario, Bruno, Davide, Valeria, Efrem**).

Ci diamo un appuntamento al prossimo anno per organizzare altri eventi e si coglie l’occasione per un augurio di un felice Santo Natale e un sereno Anno Nuovo.

Efrem Panelli



Le farmaciste Dott.ssa Chiara e Dott.ssa Elena

MARMENTINO - SEZIONE GARDONE VT

13 novembre - Giornata Mondiale del Diabete

La sezione Gardone VT, domenica 22 settembre, in collaborazione con il personale sanitario dell’ambulatorio di Diabetologia del Presidio Ospedale di Gardone VT, ha organizzato una giornata dedicata allo screening medico consistente nella misurazione della glicemia, la prova della pressione e del peso, la compilazione di una scheda di osservazione sullo stile di vita.

SEZIONE DI CHIARI

10 novembre - Giornata Mondiale del Diabete

In occasione della Giornata Mondiale a Chiari si è organizzato nei locali della ex biblioteca parrocchiale lo screening per la valutazione rischio diabetologico sulla popolazione. Il **Dottor Etori Stefano**, responsabile del reparto di Diabetologia del Presidio Ospedaliero di Chiari-ASST Franciacorta, l'**Infermiera Uberti Maria Luisa** e i numerosi volontari di Chiari hanno effettuato ed hanno coinvolto la popolazione presente distribuendo materiale informativo sulla patologia.



Dott. Etori con i volontari della sezione di Chiari

OSPEDALE DI GAVARDO

11-15 novembre - Giornata Mondiale del Diabete

Presso la Diabetologia dell'Ospedale di Gavardo, nella settimana dall'11 al 15 novembre, durante l'apertura dell'ambulatorio, sono stati eseguiti i test per la campagna di prevenzione del diabete di tipo 2 con la presenza dei medici specialisti in diabetologia **Dr Lorenzo Moretti** e **Dr Carlo Rovito** assistiti da personale infermieristico. Molti gli screening effettuati. Un particolare ringraziamento va alla Diabetologia dell'Ospedale.

BRESCIA-LIONS

14 novembre
Giornata Mondiale del Diabete

A Brescia, in Largo Formentone, la commissione "Lotta al diabete" del Distretto 108 Ib2 del Lions Clubs International ha invitato la popolazione a partecipare alla Giornata Mondiale del Diabete con il test per la valutazione rischio diabetico di tipo 2. Questa giornata di sensibilizzazione dal titolo "Famiglia e diabete", tema operativo lionistico del 2019, ha allestito un punto info, uno stand, un'unità mobile attrezzata e gestita da specialisti in Diabetologia, da infermieri professionali e da volontari della nostra Associazione. L'evento è stato coordinato da **Adriano Stefani**, responsabile dell'Area diabete interdistrettuale, con la collaborazione del **Lios Club Chiari Le Quadre e dei soci Lions del Distretto**.

Numerose persone si sono rivolte a noi oltre che per il test anche per informazioni sulla patologia diabetica. Un caloroso ringraziamento da parte dell'Associazione.



SEZIONE DI BERLINGO

13 novembre - Giornata Mondiale del Diabete

La sezione di Berlingo in occasione della Giornata Mondiale del Diabete ha promosso attività di prevenzione iniziando la giornata con la Santa Messa del Diabetico nella Parrocchia di S. Maria Nascente. La sezione, sempre attiva, organizza eventi anche con le scuole primarie e secondarie della zona. Un particolare ringraziamento a **Domenico e Franco e a tutti i volontari**.

OME

7-14 novembre

Giornata Mondiale del Diabete

Presso il centro diabetologico della Clinica San Rocco, si è svolta la giornata di prevenzione in occasione della Giornata Mondiale del Diabete con lo screening per la valutazione rischio diabetologico di tipo due sulla popolazione con la collaborazione della **Dottorssa Calebich Silvia**, dell'**Infermiera Burlotti Cinzia** e della volontaria **Campana Marisa** della **Clinica San Rocco**. I risultati dei test hanno rilevato un elevato numero di persone a rischio. Siamo riconoscenti alla direzione sanitaria dell'Istituto San Rocco per la gradita collaborazione.

POLIAMBULANZA

16 novembre

Giornata Mondiale del Diabete

In Poliambulanza la **Dottorssa Barbaglio Gloria**, la **Dottorssa Intissar Sleiman** e l'**Infermiera Karin Ivaldi** in collaborazione con i volontari e la Presidente Edelweiss Ceccardi hanno organizzato la giornata mondiale 2019. Ai partecipanti è stato proposto un test di prevenzione del diabete di tipo 2 col quale viene stabilito se vi è una predisposizione ad ammalarsi nei prossimi 10 anni. Il test effettuato ha previsto la misurazione del peso, altezza, pressione, circonferenza vita e glicemia. Numerose persone che si sono sottoposte allo screening hanno dimostrato la loro riconoscenza per un evento così importante. Un sentito ringraziamento alla Direzione della Poliambulanza per la sensibilità dimostrata.

VOBARNO-SEZIONE GAVARDO-SALO'

30 novembre - Giornata Mondiale del Diabete

Ieri sera nella sede alpini di Vobarno c'è stata grande festa: più di 160 persone hanno consumato un'ottima cena a base di spiedo ballando danze latinoamericane: non erano però alpini ma i diabetici del Garda bresciano dell'Associazione Stile Felice, fondata dal diabetologo **dottor Felice Mangeri**, che hanno festeggiato la Giornata Mondiale del Diabete in collaborazione con l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia. C'erano naturalmente anche alpini del prestigioso Gruppo di Vobarno che hanno cucinato e servito in tavola: a loro va il ringraziamento di tutti. Ha reso prestigiosa la serata la presenza della Presidente dell'Asso-

ciazione Diabetici della Provincia di Brescia la signora Edelweiss Ceccardi.

Ha partecipato alla cena anche il Sindaco di Vobarno, il Signor **Paolo Pavoni**, che ha dimostrato vicinanza alle problematiche dei diabetici.

La stupenda serata si è conclusa con una ricca lotteria a favore del progetto "Scuola e stili di vita - Prevenzione e cura di obesità e diabete con il ballo nella scuola primaria di Salò".

La grande serata è stata possibile grazie al prezioso lavoro dei tanti collaboratori dell'**Associazione Stile Felice**: Letizia, Barbara, Amato, Patrizia, Luciano e molti altri. Tutta questa manifestazione



La Presidente Edelweiss Ceccardi e il dott. Felice Mangeri

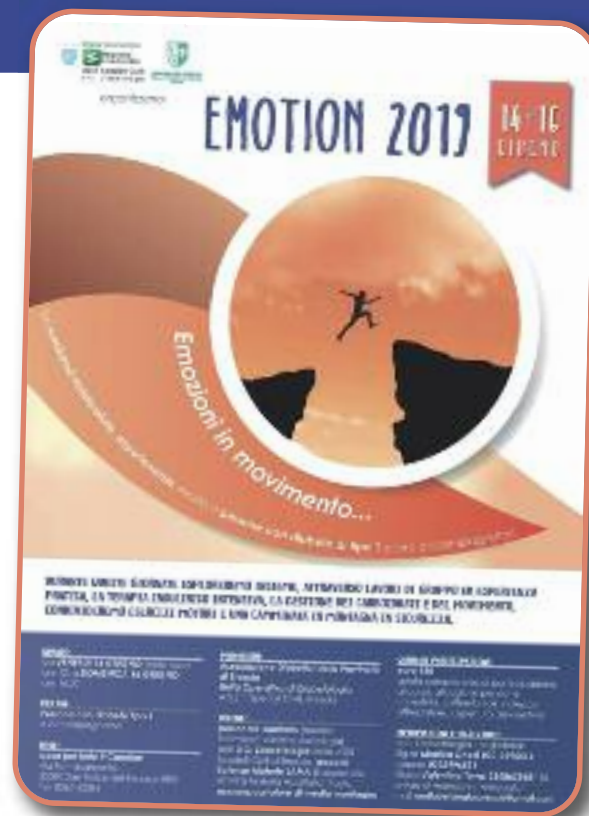
è stata preceduta da una Santa Messa nella sontuosa Chiesa Parrocchiale di Vobarno per chiedere la protezione del Signore sulle nostre attività.

Mario Mario

EMOTION 2019

Emotion si conferma evento da non perdere: nella sua venticinquesima edizione, il corso dedicato alla pratica e alla gestione dell'attività fisica nel diabete di tipo 1, ancora una volta, ha offerto spunti, e contenuti, d'interesse, con piena soddisfazione di partecipanti, accompagnatori e, ovviamente, di tutto lo staff organizzativo. Con in regia l'Unità operativa di diabetologia (Uod) degli Spedali Civili di Brescia, in stretta collaborazione con l'Associazione diabetici della provincia di Brescia (Adpb), l'edizione 2019 si è svolta da venerdì 14 a domenica 16 giugno e, anche quest'anno, il punto di riferimento è stata la Casa accoglienza Madonna del Carmine di S. Felice del Benaco. Diversamente dalle ultime due annate, grazie a condizioni meteorologiche finalmente buone, il corso ha potuto avere, come momento clou, l'escursione

– avvenuta nella giornata di sabato – con giro di boa al rifugio Campeo de Sima, situato a oltre mille metri di quota, nell'entroterra gardesano, tra il territorio di Toscolano e la Valsabbia; partenza e arrivo del trekking, la frazione S. Martino di Degagna, del comune di Vobarno. Studiati, anni addietro, dall'equipe dell'esperto accompagnatore di media montagna, **Andrea Tanzini**, da tempo collaboratore dell'ADPB, il trekking ha visto coinvolti tre gruppi da circa dodici persone l'uno, e tutti, durante la gita, si sono dati da fare nella sperimentazione dell'attività fisica tra calcolo del dispendio di energia, dei carboidrati, misurazioni della glicemia, unità di insulina. Come



imprescindibili misure propedeutiche alla passeggiata, le valutazioni delle condizioni atletiche dei partecipanti, svolte, nella giornata di venerdì, al centro sportivo di Padenghe; i test sono stati a cura di un'altra presenza fissa di Emotion, ovvero il sempre efficiente staff del Laboratorio di attività motoria adattata (Lama), dell'Università di Pavia. Chiaramente, il corso ha previsto anche una parte di sessioni teoriche tenute sia a livello di gruppo, che in seduta plenaria; nel primo mattino di domenica, un'aggiunta di lavoro fisico con i test, a digiuno, per verificare la reazione del corpo a varie intensità di esercizio. Tradizionale epilogo della manifestazione, nel primo pomeriggio della domenica, la discussione, in assemblea plenaria, di quanto avvenuto prima, durante e dopo l'attività fisica e, di seguito, la sempre brillante presentazione dei lavori di gruppo: ogni squadra, infatti, è chiamata a fare una sintesi, e a spiegarla a proprio piacere – con ampio spazio alla creatività dei partecipanti –, del “cosa mi porto a casa”, ossia delle nozioni acquisite durante i tre giorni lavoro.

Pippo Gussago

CORRIXBRESCIA

INSIEME X VINCERE

Giovedì 12 dicembre ci ritroviamo tutti assieme a partecipare alla corsa e alla camminata non competitiva CORRIXBRESCIA nella serata de-

dicata all'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia.

Dalle ore 18.15 alle 19.00 presso la sede di Via si tiene la presentazione del progetto "Sport e diabete di tipo 1-Incontro con gli esperti".

Le iscrizioni alla corsa si aprono alle ore 18.30; alle 19.30 partono i gruppi di corsa e di cammino da Piazza Vittoria.

L'attività è suddivisa in gruppi con diverse velocità e tipologie; si corre o cammina sempre in gruppo con percorsi da 4 e 8 km. Non è una gara, ma un allenamento collettivo percorrendo un circuito cittadino.



smartaging MUOVITI!

Smartaging propone un percorso di allenamento seguito da professionisti laureati in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate, sotto la guida del professor **Dott. Assanelli**, responsabile del progetto medico con specializzazione in Cardiologia, Medicina Interna e Medicina dello Sport.

Il progetto include un piano di allenamento personalizzato che, dopo una visita con i medici e un confronto con gli specialisti, propone esercizi di forza, flessibilità, coordinazione e condizionamento mirati ad incrementare il benessere del soggetto e, in caso di patologie croniche a ridurne i sintomi. Inoltre all'inizio e alla fine di ogni seduta è inclusa la misurazione dei valori pressori e della percentuale di ossigenazione del sangue. Solo per i diabetici è in-

clusa la misurazione della glicemia pre e post -allenamento.

L'attività si svolge presso la palestra del Centro Universitario Sportivo di Brescia, in via Branze 39.

Per ulteriori info contattare lo staff Smartaging al numero 3347264494.

Altri corsi si tengono a Brescia presso la palestra Nikolajewka e a Montichiari presso la palestra dell'Ospedale. Telefonare per info in Associazione al 366 6667530.



Diabete e alimentazione corretta

Una alimentazione corretta è uno degli elementi fondamentali nell'educazione e nella gestione del diabete. Alimentarsi in modo corretto, preferire cibi salutari e porzioni moderate, pongono le basi per una vita sana prevenendo complicanze di varie malattie.

La composizione dei pasti dovrebbe rispettare queste caratteristiche:

Carboidrati: 45-60% delle kcal totali di cui zuccheri inferiori al 15%

Grassi: 20-35% delle kcal totali

Proteine: 10-15% delle kcal totali.

In particolare la prima colazione deve rappresentare un pasto completo, mentre pranzo e cena dovrebbero essere simili per apporto calorico. Spuntini a metà mattina e metà pomeriggio possono essere necessari per avere energia durante la giornata, nel caso di bambini e ragazzi soprattutto se praticano attività sportiva.

La dieta per diabetici non è così diversa da quella di soggetti non diabetici.

A tavola è meglio preferire:

- olio extravergine di oliva che contiene grassi monoinsaturi
- pesce 2-3 volte alla settimana, preferendo quello azzurro che contiene grassi polinsaturi 'buoni' omega 3
- carni bianche (pollo, tacchino e coniglio) e formaggi tipo crescenza, quartirolo, primosale, ricotta ecc., che hanno un basso contenuto di grassi
- pasta e legumi che sono ricchi di proteine vegetali
- per assumere la quantità di fibre consigliate occorre mangiare cinque porzioni di frutta e verdura quotidianamente
- legumi 2-3 volte a settimana

Una sana alimentazione può basarsi sul modello della "dieta mediterranea", un regime alimentare che possiede un grande valore nutrizionale e preventivo, tradizionalmente rappresentato come una piramide per fornire un senso generale delle proporzioni e della frequenza di assunzione dei vari cibi. La piramide alimentare, è uno strumento per capire in modo semplice come impostare le scelte alimentari di una giornata e di una settimana.

È rappresentata da una figura triangolare e si basa sulla divisione degli alimenti secondo il loro contenuto in principi nutritivi, mettendo alla base gli alimenti che dovrebbero essere consumati più spesso durante il giorno, arrivando al vertice dove si trovano i cibi da assumere con minor frequenza e maggior cautela.

Attenzione a...



- **Sodio.** Va assunto in modiche quantità soprattutto se si ha anche la pressione alta (ipertensione arteriosa). È consigliabile quindi ridurre il consumo di alimenti conservati come scatolame e salumi; limitare l'uso di sale nella cottura, il consumo di cibi salati e sale da tavola.
- **Alcol.** Ogni eccesso va scoraggiato. Per chi è abituato a bere, la dose consentita è di 2 bicchieri di vino rosso al giorno per gli uomini e di un bicchiere per le donne, ai pasti. I pazienti in terapia con insulina o ipoglicemizzanti orali dovranno ricordare che, se consumati fuori pasto, gli alcolici possono facilitare le ipoglicemie.
- **Fumo.** Come è noto, questa abitudine favorisce lo sviluppo dei tumori dell'apparato respiratorio, in particolare dei polmoni. La sua azione di vaso-costrizione acuisce inoltre i problemi di circolazione eventualmente già presenti nelle persone diabetiche. Questo aumenta il rischio di incorrere in gravi problemi cardiovascolari come l'infarto, l'ictus, l'ischemia e la gangrena a livello delle gambe e dei piedi.

TORTA SALATA

INGREDIENTI

- 1 rotolo di pasta brisé

per il ripieno al formaggio e speck

- 200 gr di formaggio asiago
- 250 ml di besciamella
- 200 gr di speck
- 200 gr di ricotta
- 3 uova
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 1 cipolla
- prezzemolo, sale e pepe q.b.

TORTA SALATA SPECK E FORMAL						
Ingredienti	Contenuto per 100 g di prodotto					Quantità (g)
	Kcal	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Grassi (g)	Fibra (g)	
Pasta Brisé (1)	378	6,2	40,7	20,9	1	200
Asiago	389	23	0,5	32	0	200
Besciamella	133	3,3	10,5	8,5	1	250
Uova (3)	144	13	0	10	0	150
Speck	303	28,3	0,5	20,9	0	200
Olio EVO	899	0	0	99,9	0	10
Cipolla (1)	40	1,1	9,34	0,1	1,7	60
Ricotta	146	8,8	3,5	10,9	0	200
TOTALE RICETTA						
Numero di persone per le quali è prevista la ricetta						14
TOTALE PER PORZIONE						

1. Preriscaldare il forno ventilato a 180° gradi. Stendete il rotolo di pasta brisé e coprite uno stampo rotondo foderato con carta da forno;
2. In una ciotola, versate la ricotta, le uova, il formaggio asiago tagliato a dadini, il prezzemolo, la besciamella, un pizzico di sale e un pizzico di pepe. Amalgamate bene tutti gli ingredienti;
3. In una padella antiaderente fate soffriggere nell'olio la cipolla e, quando si sarà dorata, aggiungete lo speck;
4. Mescolate con un cucchiaio di legno e continuate a cuocere ancora per qualche minuto;
5. Versate sulla pasta brisé il composto alla cipolla e speck e coprite poi con la crema di formaggi. Distribuite equamente il composto;
6. Infornate e fate cuocere la torta per circa 40 minuti e, a cottura avvenuta, sfornate e fate riposare prima di servire.

L'ASSEMBLEA ANNUALE 2020
SI SVOLGERÀ SABATO 4 APRILE
PRESSO L'AULA "E" DELLA FACOLTÀ DI MEDICINA



@Associazione.Diabetici.Provincia.Brescia



alla nostra pagina

OME

PRESSO LA CLINICA SAN ROCCO DI OME IL 21 SETTEMBRE SI E' TENUTA UNA GIORNATA DI PREVENZIONE RIVOLTA AI DIABETICI SU

DIABETE e salute della gengive

Sabato 21 settembre si è tenuta presso l'Istituto Clinico San Rocco di Ome una giornata informativa dedicata alla salute dei denti e delle gengive rivolta a tutti i pazienti che soffrono di diabete. L'incontro, promosso grazie al sostegno della Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, è stata l'occasione per scoprire come far fronte alla patologia parodontale, una malattia batterica caratterizzata dall'alterazione dei tessuti delle gengive che può portare anche alla caduta dei denti e che rappresenta una complicanza frequente del diabete.

A guidare i partecipanti sono stati la **dott.ssa Silvia Calebich**, diabetologa dell'Istituto Clinico San Rocco ed il **dott. Claudio Cesari**, parodontologo presso il servizio di odontostomatologia-chirurgia maxillo-facciale dello stesso Istituto e diretta dal **Prof. Giorgio Gastaldi**, che hanno affrontato il tema della prevenzione puntando l'accento sul ruolo dell'alimentazione, dell'importanza di una diagnosi precoce e delle terapie.

Dott.ssa Claudia Manenti

SEZIONE DI BERLINGO

Serata Lograto

La sezione di Berlingo, in collaborazione con l'Avis di Lograto, ha organizzato una serata dedicata al diabete e agli stili di vita presso la Sala Consiliare del Comune di Lograto, a Villa Morando. Sono intervenuti il **sindaco di Lograto Gianandrea Telò**, il **Sindaco di Berlingo Fausto Conforti**, il **Direttore Sanitario Avis di Lograto Dott. Claudio Pizzocaro** e la Presidente dell'Associazione **Edelweiss Ceccardi** per i saluti istituzionali.

La Diabetologa ASST Spedali Civili **Dott.ssa Barbara Agosti** ha iniziato la conferenza parlando di diabete, delle complicanze e delle cure; il **Prof. Deodato Assanelli**, Cardiologo e Medico dello Sport ASST Spedali Civili di Brescia ha parlato dell'importanza dell'attività motoria nella cura del diabete e la **Dott.ssa Giada Galli**, dietista e nutrizionista ha parlato di alimentazione, dal mangiare al saper mangiare.

Era presente anche **Chiara Rizzo con il cane Quincy**, che ha spiegato come i cani allerta diabete con il fiuto aiutano i pazienti diabetici.

In chiusura il referente della sezione di Berlingo Sig. **Giandomenico Mangoni** ha moderato il dibattito ed ha ringraziato tutti i numerosi presenti per l'attenzione e l'interesse dimostrato.



Ceccardi, Prof. Assanelli, Dott.sa Dietista Galli, Dott.sa Diabetologa Agosti

MALATTIE CARDIOVASCOLARI e diabete

Il diabete mellito si associa strettamente con le malattie cardiovascolari: in chi ne soffre, il rischio di sviluppare infarto o ictus è da 2 a 4 volte più alto che nel resto della popolazione.

Tra diabete e malattie cardiovascolari vi è una relazione pericolosa, quasi che un problema alimentasse l'altro, generando meccanismi molto complessi che devono essere gestiti necessariamente in modo multidisciplinare.

FATTORI DI RISCHIO

Il diabete di tipo 2 è uno dei maggiori fattori di rischio per l'insorgenza di eventi cardiovascolari maggiori *come infarto del miocardio, ictus e insufficienza vascolare degli arti inferiori*.

È stato dimostrato che un diabetico di tipo 2 ha, per il solo fatto di essere diabetico, *un rischio doppio* di sviluppare un infarto del miocardio rispetto ad un soggetto non diabetico.

In altri termini, il diabete di tipo 2 deve essere considerato non soltanto una malattia del metabolismo, ma anche e soprattutto una patologia cardiovascolare.

La patologia aterosclerotica, responsabile degli eventi cardiovascolari, è legata anche ad altri fattori di rischio, tra cui l'ipertensione arteriosa, le alterazioni del quadro lipidico, il fumo di sigaretta e l'obesità centrale. E tutti questi fattori di rischio si trovano presenti nella maggior parte dei pazienti con diabete di tipo 2, per cui il rischio cardiovascolare aumenta ulteriormente. Come ridurre il rischio cardiovascolare?

COME RIDURRE IL RISCHIO

Mantenere la glicemia nella norma

Tutti i più importanti studi, concordano nell'indicare che l'esposizione a valori elevati di glicemia, rappresenta un fattore di rischio continuo per lo sviluppo di complicanze sia microvascolari (retinopatia, nefropatia, neuropatia) che aterosclerotiche (cardiopatia coronarica, ictus, vasculopatia ostruttiva degli arti inferiori).

Ridurre

il colesterolo LDL

Studi clinici eseguiti in diverse popolazioni hanno indicato da tempo che più alti sono i valori di LDL colesterolo, più alto è il rischio di eventi cardiovascolari.

Controllo

dell'ipertensione

Il rischio già elevato di morbilità e mortalità cardiovascolare dei soggetti diabetici è aumentato ulteriormente dalla concomitanza di ipertensione arteriosa. D'altro canto, è ormai chiaro che un controllo ottimale della pressione arteriosa riduce considerevolmente il rischio di complicanze.

STILE DI VITA

Il cardine della terapia è modificare lo stile di vita

Tutti gli interventi terapeutici sui vari fattori di rischio (glicemia, ipertensione, Ldl colesterolo), hanno una efficacia relativa se non vengono messi in atto cambiamenti nello stile di vita.

Purtroppo oggi viviamo in una società in cui predomina il culto del cibo e della inattività fisica!

Noi, non solo mangiamo più di quanto necessario, ma mangiamo soprattutto in maniera sbagliata.

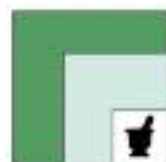
Modifiche dello stile di vita raccomandate:

- Eliminare il fumo di sigaretta
- Esercizio fisico moderato almeno 30 minuti al giorno per 5 giorni la settimana
- Per i pazienti in sovrappeso, riduzione dell'apporto calorico
- Riduzione dei grassi saturi e del colesterolo
- Aumentare il consumo di frutta, legumi e verdure
- Moderare il consumo di alcool
- Ridurre il consumo di sale

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

IL CAMMINO di Santiago

in viaggio per prevenire, curare e recuperare

Dal 30 aprile al 10 maggio 2020 l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia propone Il **Cammino di Santiago de Compostela** (Cammino Francese); il viaggio è rivolto a persone affette da **diabete mellito tipo 1** ed a eventuali accompagnatori.

L'esperienza di viaggio con il Cammino di Santiago comincerà molto prima del giorno della partenza, per permettere a tutti di godere il viaggio senza inutili sofferenze e con la sicurezza che deriva da un protocollo sanitario personalizzato. Ciascuno dei partecipanti riceverà una preparazione coordinata con il team di diabetologi, con il team di preparatori atletici, nutrizionisti, infermieri e medici dello sport in collaborazione con l'ASST degli Spedali Civili di Brescia, l'Università degli Studi di Brescia e

con il Marathon Medical Center di Brescia. La preparazione si svolgerà da dicembre ad aprile 2020.

L'obiettivo di questa proposta di viaggio è:

- Permettere a persone affette da diabete mellito tipo 1 un'esperienza di "cammino" in sicurezza e giovandosi dei benefici derivanti dallo svolgimento di attività fisica regolare a bassa intensità.
- Valutare i benefici in termini clinici e dallo svolgimento di attività fisica di qualità di vita che una simile esperienza può determinare.

L'organizzazione del viaggio è in collaborazione con l'Agenzia Brevivet di Brescia.



Le iscrizioni verranno raccolte dall'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia inviando una e-mail con nome, cognome, data di nascita e telefono a: cammino2020@gmail.com

Verranno visionate dai medici della U.O di Diabetologia per determinare l'idoneità dei partecipanti all'effettuazione del cammino. Per partecipare è necessario iscriversi all'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia (15 euro/anno).

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

AMMIRARE LA TOSCANA CAMMINANDO

NEOUMANESIMO DELLA SALUTE

Un bello slogan creato dal nostro diabetologo **dotto Felice Mangeri** è “**AMMIRARE IL BELLO CAMMINANDO**”: è, con le medicine, la miglior terapia per un diabetico e per chiunque aspiri alla propria salute fisica. Per metterlo in pratica dal 23 al 25 agosto scorsi ha accompagnato un gruppo di ben 40 persone, non solo diabetiche, nella regione più bella d'Italia, anzi, del Mondo, la Toscana, dove con il Rinascimento la bellezza artistica culturale ha raggiunto le vette più alte.

Il Rinascimento, inoltre, è la rinascita di un altro periodo d'oro tutto italiano, il classicismo greco-romano: il Mondo intero, per ammirare il bello, deve per forza venire nella nostra Italia.

Lo stupendo viaggio non poteva non iniziare a Vinci, patria di Leonardo, il massimo artefice del Rinascimento e dell'Umanesimo, dove abbiamo ammirato un modernissimo museo a lui dedicato: vi domina l'immagine dell'Uomo vitruviano che ci fa capire l'idea leonardesca di collocare l'uomo nella sua interezza al centro del grande movimento artistico culturale.

Abbiamo poi visitato alcune delle più belle città della Toscana, Lucca, Pistoia, Pisa ed infine Firenze, magnifico cuore di questa stupenda regione: accompagnati da guide espertissime abbiamo ammirato moltissimi monumenti, tutti patrimonio dell'Umanità che il Mondo ci invidia. Ovviamente per vedere queste meraviglie abbiamo dovuto camminare, e molto: in tre giorni abbiamo fatto 43.000 passi, più di 25 chilometri, con immensi benefici alla nostra salute.

È bello che queste osservazioni finiscano qui sulla nostra rivista **Io, noi e il diabete: la voce del**

diabetico dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia con lo scopo di trascinare il maggior numero di persone possibile ad **ammirare il bello camminando**.

L'Umanità, purtroppo, dal punto di vista sanitario sta andando alla deriva risucchiata dall'obesità, dal diabete e da molte altre malattie croniche favorite da un progresso amico della sedentarietà: la nostra Associazione Diabetici della Provincia di Brescia ha l'immenso compito di far nascere un nuovo Umanesimo che abbia al suo centro la salute dell'uomo ed il suo benessere psicofisico. Un uomo malato, obeso, cardiopatico e depresso ha meno storia, è meno protagonista nella vita del Mondo.

Per raggiungere questo enorme obiettivo c'è un'unica strada, unire e coordinare le forze di tutti coloro che operano in questo campo: **l'unione fa la forza!**

Io credo che la nostra opera di sensibilizzazione stia adagio adagio avendo i suoi frutti: addirittura le ASST stanno organizzando gruppi di cammino. Io mi auguro che questo **umanesimo della salute**, ormai così forte nel bresciano, esca dalla nostra provincia e si diffonda in Italia: i nostri viaggi contribuiscono anche a questo. Il dottor Mangeri che partecipa a congressi a livello mondiale, sta addirittura portando le esperienze bresciane all'estero. Come l'Italia ha diffuso in tutto il mondo l'Umanesimo leonardesco così deve diffondere questo **NEOUMANESIMO DELLA SALUTE**.

Sirmione, 26 agosto 2019

Mario Mario



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/striscie
- 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'IPOLICEMIA**
 - patologie alle coronarie,
 - problemi vascolari al cervello,
 - disturbi alla retina.

LA RICERCA SUL DIABETE

IERI SI MORIVA

OGGI SI CURA

E DOMANI?

Il professor Lorenzo Piemonti, direttore dell'Istituto di ricerca sul diabete dell'Istituto San Raffaele di Milano, durante l'Assemblea Annuale dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia racconta le nuove prospettive della ricerca scientifica.

“Il sistema immunitario- spiega Piemonti- va in corto circuito e inizia ad attaccare quella minoranza di cellule del nostro pancreas (sono solo l'1-2 per cento) che producono ormoni, fra cui la preziosa insulina che regola il valore della glicemia nel sangue. Quando, come accade nel diabete di tipo 1, queste cellule vengono colpite e affondate dalla reazione autoimmune, ci si deve affidare alle infusioni esterne di insulina.

Una via della ricerca è il trapianto di isole pancreatiche (dove risiedono le cellule beta che producono insulina), che si prendono da un donatore di pancreas e si infondono nella persona malata e in futuro le staminali embrionali, che sono pluripotenti che si possono differenziare in cellule beta che producono insulina, ed essere trasferite nel paziente in un piccolo contenitore-device simile a una carta di credito.

Questo sistema è stato sperimentato su 34 pazienti negli Usa, si è dimostrato sicuro ma sull'efficacia c'è ancora da lavorare, per questo entrerà nel vivo un secondo studio clinico sull'uomo condotto in diversi centri europei fra cui il San Raffaele. Molte aspettative vengono riposte dai ricercatori anche sulle staminali “pluripotenti indotte”, che non comportano i dilemmi etici delle embrionali perché ricavate da cellule adulte.”

*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.

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.

INDIRIZZO PER VISITA IN COMMISSIONE

- Via Duca degli Abruzzi, 15 - BRESCIA

DOCUMENTI RICHIESTI

- patente di guida e documento d'identità valido
- 2 fotografie formato tessera.



VERSAMENTI

Costo rinnovo patente presso la Motorizzazione:

- 16 euro di bollo patente;
- 10,20 euro di diritti di Motorizzazione;
- 6,80 euro di assicurata.

ASSISTENZA DOMICILIARE

I SERVIZI SONO EROGATI DA OPERATORI SANITARI PROFESSIONALI



SERVIZIO A DOMICILIO

- Servizi diurni e notturni
- Aiuto nell'alzata e messa a letto
- Igiene personale • Bagno Assistito
- Assistenza al pasto
- Medicazioni, Iniezioni, Flebo, Catateri
- Prevenzione e Cura Piaghe da decubito
- Prelievi sangue
- Fisioterapia • Logopedista • Podologo
- Psicologo in sede per test alla memoria

SERVIZI IN OSPEDALE

- Veglie diurne e notturne
- Aiuto al pasto • Aiuto igiene
- Dimissioni ospedaliere protette

SERVIZIO BADANTI

- Integrazione e Sostituzione

SERVIZI DOMICILIARI E OSPEDALIERI ANZIANI MALATI E DISABILI

ILGINEPRO ONLUS
Società Cooperativa Sociale

BRESCIA - VIALE DEL PIAVE, 7

REPERIBILITÀ TELEFONICA 24 ORE SU 24 - 365 GIORNI L'ANNO

(030 336 70 60

info@ilginepronlus.it - www.ilginepronlus.it