

# LA VOCE DEL DIABETICO



PERIODICO DELL'ASSOCIAZIONE DEI DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA

Anno XXIII n° 47 - Giugno 2012 semestrale - Spedizione in abbonamento postale 70% Filiale di Brescia

[www.associazionediabeticibrescia.it](http://www.associazionediabeticibrescia.it) [info@associazionediabeticibrescia.it](mailto:info@associazionediabeticibrescia.it)

## *io, noi e il diabete*

BRIXIA NE(X)T  
GENERATION

DIABETE  
e  
ALIMENTAZIONE

PANCREAS  
ARTIFICIALE

### **ASSEMBLEA ANNUALE**

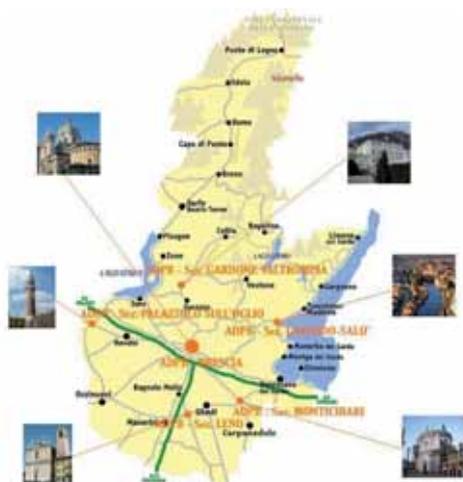
La soluzione migliore per contrastare il diabete non è solo la sua cura,  
ma la sua prevenzione attraverso l'adozione di uno stile di vita corretto.

# Associazione Diabetici Provincia di Brescia

Tel: 030 3700039

Destina il 5 x mille all'associazione  
indicando nella dichiarazione  
dei redditi il codice fiscale

**-98007200177-**



## LE NOSTRE SEZIONI

	<b>indirizzo</b>	<b>orari</b>
<b>Brescia</b>	Via Galileo Galilei, 20 - 25128 Brescia	lun, mer e ven dalle ore 09,00 alle ore 12,00 martedì dalle ore 14,30 alle ore 16,30
<b>Gardone VT</b>	Presso Presidio Ospedaliero di Gardone V.T.	martedì pomeriggio dalle ore 14,00 alle ore 16,00 mercoledì dalle ore 9,00 alle ore 11,00
<b>Montichiari</b>	Presso presidio Ospedaliero Montichiari	giovedì dalle ore 10,00 alle ore 12,00
<b>Palazzolo</b>	presso Presidio Ospedaliero di Palazzolo s/O	Da lunedì al venerdì dalle ore 7.30 alle ore 12.30 sabato dalle ore 7.30 alle ore 10.30 lunedì-mercoledì-venerdì 14-15.30
<b>Leno</b>	presso presidio ospedaliero di Leno	Lunedì pomeriggio dalle ore 14,30 alle ore 16,30
<b>Sabbio Chiese</b>	presso Palazzo Comunale Via Bertella	Mercoledì dalle 9,00 alle 11,00
<b>Prevalle</b>	presso Palazzo Comunale Morani	Mercoledì dalle 8,30 alle 10,30
<b>Serle</b>	presso Casa dei Serlesi	Lunedì dalle 14,00 alle 16,00
<b>Gavardo-Salò</b>	presso Ospedale (piano terra)	Giovedì dalle 14,00 alle 16,00

# SOMMARIO

## CARI LETTORI,

per questo numero estivo abbiamo scelto come immagine di copertina le cascate dell'Iguazù, uno splendido parco naturale situato al confine tra il Brasile e Argentina.

Una leggenda guaraní narra che il dio, innamorato della bellissima Naipù e geloso dell'amore di questa per il mortale Caroba, modificò l'andamento del fiume Iguazù sul quale i due erano scappati, creando delle cascate.

Naipù vi cadde, e si tramutò in roccia; Caroba si tramutò in albero. Nel parco naturale, sia la roccia robusta che l'albero flessibile riescono a fronteggiare la potenza dell'acqua; con le stesse robustezza e flessibilità, noi dobbiamo andare incontro agli eventi della vita.

*Federica Limone*

## INTERVISTA

Diabete e alimentazione

## EVENTI

Assemblea annuale

Ballando

Assemblea di Palazzolo

## EDUCATIONAL

Studenti a lezione

Brixia Ne(x)t Generation

## SALUTE

Patto per la salute

## L'ANGOLO DELLO CHEF

Golositalia

## NOI...E LE NOSTRE SEZIONI

Brescia, Flero, Gavardo

## DIABETE E DONNA

Diabete mellito e obesità nella donna

## SÌ, VIAGGIARE!!

Crociera della salute

## UTILITY

Rinnovo patente

Piano terapeutico

Tesseramento

Distretti ASL

LA VOCE DEL DIABETICO  
anno XXIV- n.47 - Giugno 2012  
iscrizione tribunale di brescia  
n.5 del 10/02/1989

Direttore Responsabile  
Simone Firmo

Responsabile Redazione  
Federica Limone

Presidente dell'Associazione  
Edelweiss Ceccardi

Sede  
Via G. Galilei, 20 - 25128 Brescia  
Tel e fax +39 030 3700039

Orari di apertura:  
lunedì - mercoledì - venerdì dalle 09:00  
alle 12:00  
martedì dalle 14:30 alle 16:30

Grafica - Stampa  
Clanto srl

L'inverno non ha fermato la nostra attività, che anzi è stata molto ricca ed appassionante.

Per quanto riguarda la ricerca scientifica, l'assemblea annuale focalizzata sul pancreas artificiale è stata di particolare importanza ed interesse per il progresso nella cura del malato. Tuttavia, crediamo fermamente che la soluzione migliore per contrastare il diabete non sia solo la sua cura, ma la sua prevenzione attraverso l'adozione di uno stile di vita

corretto. Per questo motivo, è per noi molto importante porre l'accento sull'attività dell'Associazione Diabetici Provincia di Brescia nelle scuole; in questi mesi siamo stati impegnati, in particolare, in due progetti. Il progetto Brixia Ne(x)t Generation, rivolto ai ragazzi della terza media, ha ottenuto un inaspettato successo; speriamo, l'anno prossimo, di poterlo espandere in un maggior numero di scuole. Il progetto "Stili di vita e diabete", in collaborazione con l'Istituto Superiore Sraffa di Brescia, è stato caratterizzato da un'entusiasta partecipazione dei ragazzi coinvolti.

Da oltre trent'anni, siamo rappresentativi presso le istituzioni sia a livello locale, che provinciale che a livello nazionale.

A questo proposito, la nostra associazione è presente nel coordinamento socio-sanitario del Diabete Italia, presieduto dal Dottor Umberto Valentini dell'Unità Operativa Diabetologia degli Spedali Civili di Brescia. Di questi giorni è la presa di posizione di Diabete Italia sulla bozza di accordo tra stato e regioni 2013-2015, che prevede un aggravio dei costi per la persona con diabete (vedi articolo).

Vi auguro un'ottima estate,

La vostra Presidente  
Edelweiss Ceccardi



*Presidente*

*Edelweiss Ceccardi*



*Dott.ssa Emanuela Zarra  
Medico Consulente  
dell'Associazione*

# DIABETE e ALIMENTAZIONE:

## UNA DIETA CORRETTA

A cura di Luisella Rossi



Dottor Antonio Cimino  
UO di Diabetologia, Azienda Spedali  
Civili, Brescia

### Qual'è l'alimentazione corretta per un paziente affetto da diabete?

La terapia del diabete passa soprattutto attraverso una alimentazione corretta; non si tratta di fare una 'dieta per diabetici' ma di 'mangiare bene' cioè di alimentarsi in modo sano.

L'alimentazione oggi consigliata alla persona con il diabete prende in considerazione l'insieme delle abitudini alimentari del paziente, non tanto gli zuccheri.

Pochi grassi, poche carni rosse e uova; formaggi con moderazione e Five a day, 5 porzioni giornaliere tra frutta e verdura.

### Quali le rinunce alimentari?

Chi deve modificare l'alimentazione a causa del diabete o del sovrappeso non deve perdere il piacere di cucinare o di sedersi a tavola. I dolci, i grassi, i cibi ad alto contenuto di proteine sono gustosi, fondamentale è ridurne il ruolo nella dieta.

Ciò non vuol dire condannarsi da soli a una vita alimentare triste e monotona.

Ad esempio consiglio l'uso di spezie anche piccanti (quasi tutte hanno un bassissimo apporto calorico):

pepe, peperoncino, coriandolo.

L'aglio anzi ha proprietà curative e

le cipolle sono ricche di fibre. Va bene l'olio, meglio se crudo, d'oliva e saporito.

Non chiediamo sacrifici, ma proponiamo degli scambi, cioè dei piccoli compromessi quotidiani. Più frutta e verdura, meno carni e formaggi.

### Quali patologie sono associate al diabete?

Il diabete di tipo 2 nella nostra società non si presenta quasi mai da solo: nel 90% dei casi la persona con il diabete è sovrappeso o obesa, spesso ha la pressione alta ma una dislipidemia più o meno marcata. Ciascuna di queste manifestazioni richiede o può richiedere interventi farmacologici specifici, ma in tutti e tre i casi una alimentazione corretta è il cardine della terapia.

### Come si lavora riguardo l'alimentazione nel vostro centro diabetologico?

Preferiamo lavorare lentamente, facendoci raccontare nel dettaglio cosa mangia abitualmente il paziente, quando mangia, come cucina.

A quel punto proponiamo piccole sostituzioni, rinforzando le scelte più corrette e cercando non di abolire, ma di ridurre la frequenza con la quale gli alimenti meno appropriati compaiono in tavola, magari suggerendo riduzioni nelle dosi.

Perdere qualche chilo, sostituire la frutta agli snack, cenare con un piatto unico ..sostanzioso... per far sì che le nuove abitudini entrino pian piano nella cultura non solo della persona con il diabete, ma di tutta la sua famiglia.

### Si sente spesso parlare di counting dei carboidrati: cos'è?

E' uno dei vari approcci utilizzati per la Terapia Medica Nutrizionale del Diabete. Esso consiste nello sviluppare nel paziente la capacità di saper

conteggiare il quantitativo in grammi dei carboidrati consumati, in modo da poterne controllare il quantitativo assunto, poterli scambiare correttamente e, nei pazienti in trattamento insulinico, di poter adattare la terapia al quantitativo di carboidrati che si vogliono assumere, in modo tale da permettere una alimentazione più flessibile.

### Quando è stato ideato e quando si è diffuso?

Tale metodo si è soprattutto sviluppato e diffuso negli Stati Uniti.

In altri paesi, come in Italia, si preferiva un altro approccio basato sugli scambi dei carboidrati: la regola fondamentale da seguire era quella di mantenere costante il loro contenuto al singolo pasto.

Il rinnovato interesse anche nel nostro paese di tale metodica si è avuta quando il DCCT ha dimostrato che i pazienti che erano in grado di aggiustare la dose pre prandiale di insulina in base al contenuto di carboidrati del pasto erano quelli che avevano la maggiore riduzione di HbA1c, l'emoglobina glicata.

Il test dell'emoglobina glicata permette, infatti, di determinare la qualità media del controllo della glicemia nei 2-3 mesi precedenti al test e, in tal modo, di valutare l'efficacia della terapia in atto.

### A quali pazienti può essere proposto e perché?

Il metodo del counting dei carboidrati è un approccio nutrizionale che può essere utilizzato in tutti i pazienti diabetici indipendentemente dal tipo di diabete (tipo 1, tipo 2, diabete gestazionale, ecc.).

Per quanto riguarda i pazienti in solo trattamento dietetico e/o con farmaci ipoglicemizzanti orali questo metodo è utile per mantenere un corretto apporto di carboidrati ai pasti.

Indubbiamente i maggiori vantaggi si ottengono nei pazienti trattati con insulina. La corretta applicazione del metodo permette infatti di adattare la dose da somministrare ai carboidrati che si vogliono assumere, consentendo una alimentazione più libera e flessibile.

### **Cosa deve sapere il paziente per applicare il counting?**

La base di partenza per avviare un paziente al conteggio dei carboidrati, non è apparentemente molto diversa da quella utilizzata con la terapia nutrizionale basata sugli scambi.

Il paziente dovrà sapere quali sono

gli alimenti che li contengono, conoscere il loro contenuto e saperlo valutare nella singola porzione, sapere scambiare i cibi riuscendo a mantenere costante il loro apporto nel singolo pasto.

Per quanto riguarda il sapere cosa sono i carboidrati e quali sono gli alimenti che li contengono, bisogna considerare che comunemente le persone credono che gli unici cibi che contengono carboidrati sono cereali, pasta e pane e non realizzano che anche legumi, tuberi, frutta, latte, bevande con mercuriali li contengono.

Per fare un esempio spesso i pa-

zienti non considerano che gli alimenti impanati contengono 15-20 grammi di carboidrati.

Diventa pertanto indispensabile sviluppare dei programmi educativi per permettere al paziente di poter stimare i grammi di carboidrati nelle porzioni abitualmente consumate, partendo dagli alimenti di uso più frequente per arrivare a quelli più complessi. Per far questo diventa indispensabile che il paziente sia in grado di esercitarsi a pesare gli alimenti a crudo ed a cotto, di saper leggere le etichette alimentari, di saper utilizzare strumenti alternativi per la stima della porzione consumata.

## Corri per Brescia

### Anche noi ci siamo

Corri Per Brescia è una manifestazione podistica amatoriale che ogni giovedì sera alle ore 19.00 parte da Piazza della Loggia e percorre le vie cittadine per circa 6 km.

I gruppi di corsa sono guidati da uno staff di professionisti; a chiunque sia desideroso di prendervi parte viene offerta un'occasione divertente per muoversi, fare nuove conoscenze e godersi la città.

E' organizzata da 'Asd "Corri per Brescia", presieduta da Mario Visentini, in collaborazione con AICS e l'onnipresente Antonio Parenti, UISP, ANT il Patrocinio del Comune di Brescia con la presenza di Spotland.

Quest'anno numerose associazioni di volontariato, tra le quali l'Associazione Diabetici Provincia di Brescia, sono state invitate a partecipare con la loro presenza.

L'ADPB ha aderito con piacere a questa straordinaria iniziativa, presenziando con un gazebo posizionato in Piazza della Loggia. La manifestazione ha attratto molti partecipanti, ai quali è stata offerta la possibilità di essere affiancati da una guida turistica dell'Associazione Arnaldo da Brescia.

Noi diabetici siamo consapevoli

che una moderata attività fisica sia di grande beneficio per migliorare il compenso glicemico, e che un sano stile di vita sia un'arma vincente per prevenire l'insorgenza di varie patologie. Quest'iniziativa ha rappresentato per noi un'occasione unica di socializzazione, conoscenza, confronto, aiuto e consiglio con le altre associazioni di volontariato del territorio bresciano.

Grande disponibilità e collaborazione si sono instaurate tra le diverse realtà: la rete solidale si intreccia e si accresce!

Cresciamo insieme!

Grazie Mario, Grazie Antonio

*Alessandra Canori*



Con noi **TEGLA LOROUPE**  
La prima donna africana a vincere la maratona di New York (1994)

# ASSEMBLEA ANNUALE

## RELATORI:

*Senatrice Emanuela Baio,  
Dott.ssa Margherita Peroni,  
Dott. Francesco Vassello,  
Dott. Umberto Valentini,  
Dott.ssa Emanuela Zarra,  
Dott. Alessio Filippi*

Il 28 aprile 2012 si è tenuto l'annuale appuntamento dell'assemblea dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia presso l'aula "A" della Facoltà di Medicina.

Anche quest'anno hanno partecipato all'incontro numerosi pazienti e persone interessate all'argomento "diabete" per essere informati sulle dinamiche e sulle novità della **terapia** relativa a questa patologia cronica.

Presenti la signora Edelweiss Ceccardi, presidente dell'A. D.P.B., il Dottor Umberto Valentini, primario del reparto di Diabetologia Spedali Civili di Brescia, la Dottoressa Margherita Peroni, ex-presidente della Commissione Sanità della Regione Lombardia, il Dottor Francesco Vassallo, direttore sanitario dell'ASL di Brescia, la senatrice Emanuela Baio, presidente del Comitato Difesa dei diritti dei diabetici, il Dottor Alessio Filippi del Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale dell'Università degli Studi di Padova, la Dottoressa Emanuela Zarra, diabetologa U.O.

Spedali Civili di Brescia e consulente medico dell'A.D.P.B.

Dopo aver salutato l'assemblea ed introdotto gli argomenti all'ordine del giorno, la signora Ceccardi ha dato la parola al dottor Valentini che ha parlato brevemente della realtà bresciana e lombarda alla luce delle recenti difficoltà economiche che il settore sanità sta attraversando, argomento ripreso subito dopo dal Dottor Vassallo. Quest'ultimo, in quanto direttore sanitario dell'ASL di Brescia, è in grado di monitorare i dati di un vastissimo territorio, perciò ha parlato della difficoltà di dover assistere un numero molto elevato di diabetici, circa **60.000 pazienti**.

Pertanto l'ASL di Brescia ha messo in piedi una rete di governo clinico che un po' ricalca quello che la Regione Lombardia sta facendo nel settore dei CREG. Il governo clinico è un sistema incentrato sulla figura del medico di medicina generale, il quale informato e sostenuto adeguatamente dall'ASL, può affiancarsi al malato cronico e seguirlo opportunamente per evitargli momenti di acuzie della sua patologia, eliminando quindi eventuali ricoveri in ospedale.

E' questa la finalità principale del governo clinico: dirottare risorse dal sistema ospedaliero a quello territoriale per evitare sprechi e dare a ciascun paziente quello di cui ha bisogno nel momento in cui ne ha effettiva necessità. Perciò, conclude il dottor Vassallo, non si deve parlare di risparmio di risorse ma di una



*In foto Dott.ssa Margherita Peroni, Dott. Umberto Valentini  
Dott. Francesco Vassello.*



*In foto  
la Senatrice  
Emanuela Baio.*

ra-

zionalizzazione delle stesse.

La Dottoressa Peroni, già ospite dell'assemblea lo scorso anno in qualità di presidente della Commissione Sanità della Regione Lombardia, anche quest'anno ha desiderato esser presente nonostante i numerosi impegni derivanti dal suo nuovo incarico di Assessore al Commercio e al Turismo.

La Dottoressa, facendo riferimento al lavoro compiuto in passato, ha citato nuovamente i modelli terapeutici e organizzativi messi in atto dalla Regione per contenere i costi dell'assistenza sanitaria, pur garantendo a tutti l'attenzione e i diritti di sempre.

Ha fatto riferimento al CREG, il modello organizzativo messo in atto già dallo scorso anno in varie località della Lombardia, con luci ed ombre (a Bergamo dove ha ricevuto una buona adesione, a Milano e altrove dove ha incontrato una certa resistenza), ma soprattutto ha insistito sulla **prevenzione**, attualmente **l'arma più efficace per ridurre i costi nell'ambito della patologia cronica** come il diabete e le malattie cardiovascolari.

A tal proposito si è complimentata con il Dottor Valentini per l'efficacia con cui coordina e dirige i lavori del suo centro di diabetologia ed ha avuto anche parole di apprezzamento per l'associazione diabetici, benemerita per la sua attività di informazione ed educazione a stili di vita corretti. Non ha taciuto delle sue preoccupazioni circa la possibilità che il bilancio della Regione

possa subire ridimensionamenti, nonostante la Regione Lombardia abbia da anni i conti in regola, pertanto è vivamente interessata a conoscere e individuare nuovi percorsi terapeutici che a livello clinico, farmacologico, ospedaliero possano rendere possibile l'assistenza al paziente con una buona sostenibilità della spesa. Nella seconda parte dell'assemblea, quella che ha un taglio più decisamente scientifico, la dottoressa Zarra ha presentato il dottor Filippi che ha illustrato gli **studi relativi al pancreas artificiale**.

La senatrice Emanuela Baio, presidente del Comitato Difesa dei Diritti dei Diabetici, alla cui nascita ha contribuito con la disponibilità e la collaborazione di altri politici, ha spiegato il perché della sua sensibilità al problema. Essendo ella stessa diabetica di tipo 1 dall'età di nove anni, ha sperimentato nell'arco della sua vita le difficoltà e i disagi di questa patologia che è in-



*Efrem Panelli, Marina Bravo,  
Bertazzoli Fausta, Giuseppe Bonardi*

visibile ma condiziona moltissimo la vita professionale e personale di chi ne è colpito. Ha ricordato che la legge specifica sul diabete è stata approvata nel 1987, ma che negli anni successivi, con la modifica del titolo 5° della Costituzione, si è data la possibilità ad ogni regione di organizzare in maniera autonoma il suo sistema sanitario. Da ciò è derivata una differenziazione abissale tra i servizi offerti da ogni regione, creando inconcepibili sperequazioni tra i cittadini.

L'ONU, nell'assemblea generale che si è tenuta nel settembre scorso, ha parlato della crescente diffusione delle malattie non trasmissibili come il diabete, il cancro, le malattie cardiovascolari e quelle respiratorie: esse sono responsabili dell'80% dei decessi ed hanno una pesante incidenza sull'economia dei vari Paesi. Pertanto ha sollecitato le varie Nazioni ad impegnarsi maggiormente per cercare di debellare o comunque di attenuare i disagi derivanti da tali patologie perché è evidente la presenza di un grande disagio sociale all'interno del problema sanitario.

La senatrice, dunque, in risposta a queste sollecitazioni si è fatta promotrice, nell'ambito della Commissione Sanità al Senato, di un'iniziativa volta a raccogliere, anche con il contributo delle associazioni, le istanze, le richieste che partono dal territorio perché possano suggerire al mondo politico atti e interventi legislativi utili per migliorare la condizione del diabetico e renderne più sereno il rapporto con le istituzioni.

La verifica del bilancio annuale e la sua approvazione ha concluso i lavori dell'assemblea.

*Rosanna Delcuratolo*

## VERSO IL FUTURO

# PANCREAS ARTIFICIALE

***Il dispositivo, con una micropompa portatile per l'infusione di insulina, un sensore sotto pelle che misura la glicemia, ed un algoritmo di controllo installato su un palmare, è stato sperimentato presso l'Università di Padova.***

Il Dottor Filippi lavora presso l'Università di Padova e fa parte del gruppo della Dott.ssa Bruttomesso che si occupa in particolar modo della gestione della terapia insulinica mediante microinfusore e sistemi di monitoraggio glicemico integrati, rappresentando uno dei centri diabetologici di riferimento in Italia per tale terapia.

Da circa 3 anni, inoltre è iniziata un'intensa collaborazione tra l'Università di Padova, l'Università della Virginia negli Stati Uniti, Montpellier in Francia, Cambridge in Inghilterra, Amsterdam in Olanda, Graz in Austria e Profile in Germania sul progetto del Pancreas artifi-

ziale (AP@Home)

Il pancreas artificiale è un sistema esterno costituito da tre elementi: un sensore per la lettura costante della glicemia, un microinfusore che immette insulina nel tessuto sottocutaneo e infine un algoritmo matematico di controllo inserito in un

In base alla glicemia rilevata dal sensore, ogni cinque minuti l'algoritmo "suggerisce" al microinfusore quanta insulina dosare sfruttando un meccanismo predittivo.

Un compito estremamente delicato che finora era responsabilità del paziente assolvere, calcolando la quantità di insulina da infondere

in base alle attività fisiche, in corrispondenza dei pasti o in previsione delle ore di riposo.

Gli studi, accompagnati da sperimentazioni su pazienti, hanno già dato risultati soddisfacenti; è stato dimostrato nel corso della sperimentazione che è possibile trasferire la complessità tecnologica legata al pancreas artificiale dall'ospedale a casa, tuttavia bisognerà ancora lavorare al progetto perché possa essere definitivamente concretizzato.

Presumibilmente gli studi e la sperimentazione terranno impegnati i ricercatori per altri cinque anni.

# STUDENTI A LEZIONE

**Diabete:** conoscenza e prevenzione attraverso uno stile di vita  
 Progetto di educazione alla salute rivolto alle classi quarte e quinte dell'istituto Piero Sraffa di Brescia



## Relatrici

**Dott.ssa Emanuela Zarra** diabetologa Unità Operativa-Spedali Civili di Brescia, Consulente medico dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia

**Dott.ssa Silvia Ciaccio** Psicologa Unità Operativa di diabetologia

**Prof.ssa Luisella Rossi** insegnante e membro del direttivo

**Prof.ssa Rosalba Livigni** Insegnante e responsabile scolastico del progetto

Presentazione interattiva dell'argomento

- Introduzione riguardo la patologia
- Classificazione del diabete
- Diabete di tipo 1: insorgenza, cura, alimentazione, ipoglicemia, iperglicemia...
- Diabete di tipo 2: obesità, alimentazione, attività fisica =stile di vita

Proposta di lavoro con suddivisione dei ragazzi in gruppi sul tema

## LA STORIA DELL'INSULINA CONFRONTO TRA DIETA MEDITERRANEA E DIETA A ZONA

**Premiazioni in data 19 maggio 2012** presso la Sala Consiliare del Comune di Brescia alla presenza del Sindaco **Avv. Adriano Paroli**, dell'Assessore **Avv. Giorgio Maione**, della Presidente dell'ADPB Sig.ra **Edelweiss Ceccardi**, della Dirigente dell'istituto Sraffa

**Dott.ssa Maria Piovesan**

e dei responsabili del progetto.

Gli studenti sono stati accolti dai Guardian Angels, i volontari d'emergenza che aiutano i cittadini.



*La presidente dell'A.D.P.B. e il Sindaco della città di Brescia Avv. Adriano Paroli*

*Cerchi un infermiere qualificato?  
Hai bisogno di rivolgerti al podologo?*

Studio  
Infermieristico  
Associato

Città di Brescia

## Prestazioni infermieristiche ambulatoriali e a domicilio

**Cura del piede diabetico**

**Prelievo ematico a domicilio**

**Somministrazione di farmaci per via intramuscolare, sottocutanea o endovenosa**

**Fleboclisi**

**Clistere**

**Elettrocardiogramma**

**Vaccinazioni antinfluenzali**

**Medicazioni**

**Posizionamento di catetere vescicale**



**Dott. Luca Martini  
PODOLOGO**

**Valutazione, screening e cura del piede diabetico**

**Problemi ungueali e dermatologici del piede**

**Ortesi in silicone su misura**

**Valutazione e trattamento di patologie posturali**

**Plantari pediatrici, plantari su misura per sportivi e diabetici**

**Trattamento conservativo di: alluce valgo, tendiniti, metatarsalgie e patologie da sovraccarico**

**Trattamento verruche con metodo conservativo**

**Studio Infermieristico Associato Città di Brescia**

Via Fontane, 54/D - 25133 Brescia

Tel. 333.8177372 - 338.4873600 - 338.7021506

info@studioinfermieristico.eu

www.studioinfermieristico.eu

**W.&B. Poliambulatori**

Via Chiusure, 58/E - 25127 Brescia

Tel. 030.2411111

luca@podologiabrescia.it

www.podologiabrescia.it

# BRIXIA NE (X) T GENERATION

## il primo rito di passaggio dei Nativi Digitali bresciani

vogliamo cittadini sani e consapevoli in comunità locali vibranti e vitali

Con Tiziano Sorsoli, responsabile per la nostra Associazione dell'area Vallesabbia, Garda bresciano e Valtenesi, parliamo del progetto integrato Brixia Ne(x)t Generation, promosso da ADPB che abbiamo sviluppato nella sua prima edizione nel primo semestre del 2012, con la collaborazione dei presidi, delle insegnanti e soprattutto delle ragazze e dei ragazzi di terza media delle scuole del territorio.



Dott. Tiziano Sorsoli

### Che cosa è Brixia Ne(x)t Generation?

È un progetto integrato che si colloca nell'area delle attività di prevenzione svolte della nostra Associazione. Ormai tutti gli studi scientifici lo hanno dimostrato, a parità di altre condizioni, gli stili di vita acquisiti durante l'età dello sviluppo sono la base di insorgenza di malattie, quali il diabete, nell'età della maturità e della vecchiaia.

Nasce dunque l'obbligo per tutti i soggetti interessati, Istituzioni pubbliche, Enti ed Associazioni come la nostra, di mettere in campo iniziative concrete volte a favorire comportamenti e stili di vita corretti nei ragazzi.

E il progetto Brixia Ne(x)t Generation vuole essere la risposta a questa apparentemente semplice domanda: "Una Associazione come la nostra, e soprattutto insieme ai Responsabili delle Comunità Locali, alle Scuole e alle Famiglie, come può concorrere a creare nei Nativi Digitali un sedimento di Responsabilità verso corretti stili di vita e di consapevolezza di sé come cittadino in un mondo che cambia?"

Una risposta, dunque, rivolta ai ragazzi di Terza Media – in un momento critico della loro evoluzione e al termine del loro primo ciclo di formazione - che si articola in tre momenti a creare una sorta di rito di passaggio:

#### 1. il momento dell'ascolto dei ragazzi

(indagine WEB.13- Vita, tempi, visioni e Presenza Online)

#### 2. il momento della Consegnna ai ragazzi di un messaggio di consapevolezza

(le 4 misure del ben essere personale)

#### 3. il momento del fare iniziative specifiche a favore dei ragazzi nel territorio.

#### Perché è rivolto solo ai ragazzi di terza Media?

Perché sono al termine del loro primo ciclo di formazione e sono in procinto di fare, insieme alla loro famiglia, una fra le prime scelte di vita. E la vita come sappiamo chiama a fare scelte consapevoli: su di sé e su il mondo che ci circonda. Un mondo che cambia continuamente e un mondo che questi ragazzi stanno già conoscendo

anche – e forse soprattutto - attraverso il loro essere interconnessi.

E il mondo dei Nativi Digitali, le ragazze e i ragazzi che nella loro esistenza hanno conosciuto solo il mondo digitale, fatto di computer, social network, videogiochi e smartphone, è ancora un mondo quasi sconosciuto agli adulti.

Ed è proprio l'innovazione che stiamo introducendo qui nella nostra area bresciana. Una innovazione e uno strumento che come Associazione mettiamo a disposizione delle Famiglie e delle Scuole partecipanti, degli Amministratori Locali nonché a tutti gli Enti e soggetti interessati che ne faranno richiesta.

Questa prima edizione 2012 del progetto integrato Brixia Ne(x)t Generation ha avuto l'entusiasta e solida partecipazione dei seguenti Istituti Scolastici: Calvisano, Gargnano, Manerba del Garda, Mazzano, Nuvolento Sabbio Chiese e Villanuova sul Clisi. Ringraziare a parole i Presidi e gli Insegnati di queste scuole, che hanno ritenuto di voler superare i classici problemi logistici e organizzativi che affliggono da troppo tempo la scuola ita-

liana, può sembrare un artificio formale ma per la nostra Associazione è stata una dimostrazione di collaborazione che ci ha resi orgogliosi di aver lavorato con loro e ci ha dato speranza nel futuro possibile.

### **Pensate di ripetere l'esperienza?**

Non solo pensiamo di ripetere l'esperienza nell'area bresciana ma pensiamo proprio di estenderla anche alle Scuole Private. Inoltre, ci stiamo muovendo per allargare l'esperienza anche alle province lombarde sede delle Associazioni Diabetici

collegate al Coordinamento Lombardia Associazioni Diabetici (C.L.A.D.). Per non parlare poi del fatto che abbiamo attivato i primi contatti per estendere il progetto anche a due realtà oltreconfine in Francia e in Germania. Ma per questo ... se son rose fioriranno..si vedrà. Certo siamo consapevoli che per fare queste cose avremo bisogno della fattiva collaborazione delle Scuole, delle Istituzioni e degli Enti interessati e soprattutto di reclutare Nuovi Volontari che ci aiutano a sviluppare il progetto Brixia

Ne(x)t Generation.

Sappiamo tutti che questo è un periodo di crisi e di visione amara della vita (quotidiana) ma è proprio da questa consapevolezza che tutti dobbiamo innestare un seme di fiducia e di speranza per riuscire a consegnare un mondo migliore a questi ragazzi di Terza Media. E noi dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia lo vogliamo fare questo innesto anche con l'aiuto di chi leggerà questo articolo. Perché no?

TAS



**STUDIO MEDICO ODONTOIATRICO**

DOTT. PIETRO MARTINELLI  
MEDICO CHIRURGO ODONTOIATRA  
PERFEZIONATO IN AGOPUNTURA

“ LA MIGLIOR ODONTOIATRIA DEDICATA  
AL PAZIENTE DIABETICO ”

IMPLANTOLOGIA NON INVASIVA SENZA BISTURI SENZA SUTURA

ANESTESIA INDOLORE

IGIENE PROFESSIONALE PER CONTRASTARE LA MALATTIA  
PARODONTALE E MANTENERE A LUNGO LA SALUTE DI DENTI E GENGIVE

PROTESI BIOLOGICA ESTETICA PRIVA DI METALLI ANALLERGICA

ODONTOIATRIA BIOLOGICA OLISTICA

CONDIZIONI ECONOMICHE PARTICOLARI RISERVATE AGLI ISCRITTI  
ALL'ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA ONLUS

BRESCIA V.LE ITALIA,4 TEL. 030 48 275

[www.martinelliodontoiatristetica.it](http://www.martinelliodontoiatristetica.it)

# PATTO per la SALUTE

## Diabete: quale strada prende la Sanità ?

Si chiama **Patto per la Salute** 2013-2015 ed è un documento non ufficiale redatto per conto della Conferenza delle Regioni ma non ancora approvato dalle Regioni stesse. Delinea una rivoluzione nella assistenza sanitaria. Dovrebbe essere conosciuto da tutti coloro che hanno a cuore l'assistenza alla persona con diabete. L'aspetto più rivoluzionario del Patto è il riordino della medicina di base: riorganizzare le cure primarie.

Il documento lamenta che le categorie e le prescrizioni esenti dai 'ticket' sono molto ampie; propone quindi una rimodulazione dei ticket.

Inoltre, il Patto prevede forme

specifiche di contribuzione in relazione all'erogazione di protesi, ausili per diabetici, alimenti per celiaci, in relazione alla fascia di appartenenza ISEE.

*Secondo Diabete Italia "prevedere un aggravio di costi per una persona malata di diabete potrebbe vanificare quanto è stato fatto in 20 anni per incentivare una corretta gestione del diabete e prevenzione della sue complicanze".*

Secondo il parere del *Dottor Umberto Valentini i presidi per l'automonitoraggio quali strisce, aghi, lancette non sono equiparabili a farmaci, anzi il loro costante utilizzo, sulla base di piani concordati con il medico, aiuta il*

*paziente a prevenire complicanze, riducendo in futuro costi per il Servizio Sanitario Nazionale.*

Se su questi presidi viene messo un ticket, la persona affetta da diabete potrebbe ridurre drasticamente il numero di misurazioni di glicemia, portarsi verso un peggioramento del controllo glicemico e aumentare la possibilità di malattie legate al diabete.

Tredici senatori appartenenti a vari schieramenti politici, tra i quali la senatrice Emanuela Baio, intervenuta alla nostra assemblea, hanno presentato un'interrogazione parlamentare al ministro della salute rilevando "molteplici profili di criticità".

Presso la Fondazione Poliambulanza si è tenuto il 4 maggio 2012 un incontro formativo su:

## IL PIEDE DIABETICO

Si parla di piede diabetico quando la neuropatia diabetica e/o l'arteriopatia degli arti inferiori compromettono la funzione o la struttura del piede.

Questa complicanza si manifesta dopo circa 10-15 anni di malattia ed è responsabile di circa il 20% delle ospedalizzazioni dei diabetici.

## CONSIGLI PRATICI PER LA PREVENZIONE

Controllare regolarmente i piedi per identificare tagli, ulcere, arrossamenti, gonfiori, infezioni.

Lavare i piedi con acqua tiepida, evitare pediluvii con sale o disinfettanti perchè disidratano la cute.

Asciugare bene i piedi soprattutto tra le dita.

Applicare creme idratanti ed emollienti, tranne negli spazi tra un dito e l'altro.

Usare calze di cotone meglio se senza cuciture.

Usare scarpe comode a pianta larga.

Tagliare le unghie dritte, non più corte della punta delle dita.

Eliminare eventuali calli o duri con pietra pomice.

Non tagliare o bucare bolle o vesciche.

In caso di ferite o ulcere contattare il centro di diabetologia.

Fare passeggiate tutti i giorni: l'esercizio fisico migliora la circolazione e fa bene ai piedi.

# BALLANDO

Il Centro Diabetologico di Gavardo ha intrapreso uno studio scientifico con l'Università di Bologna denominato BALLANDO

La moderna esplosione della “diabesità” (termine con il quale si indica il diabete mellito tipo 2 nel soggetto obeso) pone problemi di prevenzione e trattamento nonché di gestione dei costi sanitari correlati. Tutte le linee guida delle più autorevoli Società Scientifiche nazionali e internazionali pongono al primo livello l'intervento sullo stile di vita e lo sottolineano a tutti i passi successivi di intensificazione della cura farmacologica; purtroppo, i risultati vengono spesso ritenuti fallimentari o fugaci e talora paziente e Operatore Sanitario sono entrambi pervasi da un senso di sfiducia nella reale possibilità di successo.

La stessa recente assise dell'ONU (settembre 2011) sulle malattie cronico-degenerative ha focalizzato l'attenzione internazionale sull'esplosione epidemiologica di diabete e obesità e sulla ineludibile necessità di operare in modo convinto a più livelli di intervento (individuale, familiare, di comunità, nazionale e sovranazionale) per la prevenzione e il contenimento del danno alla salute.

Il Centro Diabetologico di Gavardo ha intrapreso uno studio scientifico con l'Università di Bologna denominato BALLANDO, progetto in cui si vuole raccogliere evidenza scientifica circa l'efficacia di un intervento sullo stile di vita, comparando i risultati dell'attività fisica su due gruppi a confronto in termini di compenso glicemico e riduzione del peso.

Un gruppo di pazienti si impegna ad effettuare 4 ore settimanali di esercizio fisico in attività di scelta individuale e un altro partecipa a un pari numero di ore settimanali di sessioni di ballo di gruppo strutturate presso la Discoteca Plaza di Soprazocco di Gavardo (BS).

Lo studio è stato approvato dalla Direzione dell'Azienda Ospedaliera di Desenzano del Garda e sponsorizzato dall'ADPB.

L'intento aggiuntivo è quello di promuovere gli stili di vita salutare, tra cui l'attività fisica, nel contesto di attività piacevoli e ricreative, abbandonando il taglio “prescrittivo” che candida al fallimento molte iniziative salutari; in particolare, si vuole creare una rete allargata di pazienti e operatori sanitari che condividano l'esigenza diffusamente percepita di pro-

muovere il ballo come strumento di terapia nel diabete e nell'obesità, dati i noti effetti benefici sul dispendio energetico, la socializzazione, l'umore. Chi volesse in qualche modo condividere questo progetto, contatti l'ADPB e/o invii una e-mail a: felice.mangeri@aod.it

**Benefici**  
**Attività**  
**Ludica sui**  
**Livelli**  
**A1c e grasso viscerale**  
**Nel**  
**Diabete**  
**Obesità**



# 8° ASSEMBLEA ANNUALE PALAZZOLO

## Diabete: l'importanza delle sue complicanze

Relatori: Dott. Nodari L. - Dott. Etori S. - Dott.ssa Burattin A. - Dott.ssa Coccaglio R.  
(direttore sanitario az. osp. M.Mellini di Chiari) - Moderatrice: Dott.ssa M. LUISA BELOTTI

Sabato 14 Aprile presso la sala civica del comune e con il patrocinio dell'Assessorato alla cultura di Palazzolo s/O, si è tenuta l'Assemblea Annuale dei diabetici, giunta ormai all'ottava edizione e organizzata dalla sezione di Palazzolo S/O.

I temi trattati quest'anno hanno riguardato:

- *Diabete: l'importanza delle sue complicanze.*
- *Alimentazione e attività fisica.*
- *Dalla diagnosi precoce alla terapia insulinica.*
- *Ultime novità e burocrazia.*

Moderatrice, coordinatrice e regista del dibattito durato tutta la mattinata, è stata la **dott.ssa M.Luisa Belotti**, esperta diabetologa e animatrice della sezione.

All'Assemblea, che ha visto una discreta partecipazione di persone, ha portato il suo saluto la sig.ra Edelweiss Ceccardi, presidente dell'Adpb, che si è dichiarata soddisfatta del lavoro svolto nella sezione dal personale medico, paramedico e dai volontari, augurandosi però di poter vedere un incremento dei volontari disponibili a dedicare il loro aiuto all'associazione.

Ha poi assicurato che l'Associazione continuerà come ha sempre fatto ad intervenire presso tutte le istituzioni interessate, per sollecitarle e stimolarle a coprire le molte necessità dei malati diabetici, nel contempo però, ha invitato tutti gli utenti a supportare l'Associazione nel suo lavoro e ad una gestione virtuosa della propria malattia, elemento fondamentale per prevenire le complicanze della stessa.

E' seguito l'intervento della dott.ssa Romana Coccaglio, direttore sanitario dell'Azienda Ospedaliera M.Mellini di Chiari, quale ha assicu-



Dott.ssa M. L. Belotti  
Dott.ssa R. Coccaglio

rato la continuità dei presidi di Diabetologia presenti nel territorio senza alcun ridimensionamento, cercando anzi di riorganizzarli sempre meglio, garantendo servizi adeguati nonostante la continua diminuzione delle risorse economiche a disposizione. A tale proposito ha invitato ad uno sforzo collettivo tutti gli operatori ASL e gli utenti, affinché i servizi disponibili vengano utilizzati al meglio e in misura giusta senza egoismi e comportamenti che determinano scompensi e danno a tutti.

Infine si è accennato alle tante problematiche ancora presenti e che sono sempre tenute in evidenza dai responsabili della gestione dei vari servizi per una loro adeguata soluzione al verificarsi delle condizioni opportune.

Entrando poi nel vivo degli argomenti da trattare, la dott.ssa Belotti, oltre a esporre un quadro delle cose fatte, da fare o in via di realizzazione col supporto della ASL, ha trattato il tema dell'alimentazione e dell'attività fisica del paziente diabetico ricordando che per capire bisogna conoscere e la conoscenza aiuta a prevenire la malattia.

Ha quindi esposto numerose proble-

matiche frutto di esperienza diretta e personale ambulatoriale, evidenziando che dieta e attività fisica sono il cardine della terapia diabetica; che dieta non vuol dire digiunare o mangiare insipido o diversamente dagli altri familiari o a continue rinunce, mentre invece significa prestare attenzione a cosa si mangia e per fare ciò si deve conoscere il contenuto degli alimenti. Si sono quindi elencati i più comuni errori di comportamento nella scelta dei cibi, e si sono distinti gli alimenti più utili e sani da inserire regolarmente in una dieta equilibrata.

Infine il relatore dott. Stefano Etori ha molto ben trattato il tema del Diabete Mellito dalla diagnosi precoce alla terapia insulinica, la sua storia e la sua evoluzione fino ai giorni nostri con il supporto di diapositive molto utili ad una migliore comprensione della malattia.

Prescindendo dal tema tecnico, in conclusione ci si è chiesti *Ma da dove si parte per evitare o rallentare l'insorgere della malattia?*

Risposta: dal tenere uno stile di vita virtuoso con comportamenti sani ed equilibrati, a partire dalla moderazione a tavola; uno scrupoloso rispetto della terapia prescritta per evitare lo svilupparsi di complicanze anche gravi, in caso di insorgenza della malattia.

Ricordando infine che se anche i comportamenti di vita virtuosi non fossero sufficienti, vi è sempre la risorsa farmacologica (Metformina o Insulina), che rappresentano un mezzo in più per la salute del paziente diabetico e la sua qualità di vita.

Arrivederci al prossimo anno  
Volontari sezione di Palazzolo S/O  
Associazione Diabetici della  
Provincia di Brescia

# Golositalia 11-12 febbraio 2012

Ebbene sì, noi diabetici siamo presenti anche ad un evento così...appetibile.

L'alimentazione è parte fondamentale della vita di ognuno, e l'educazione ad una sana e corretta alimentazione è indispensabile per vivere bene.

Così nell'evento svoltosi a Brixia Expo nei giorni 11-12 e 13 febbraio 2012 non solo siamo stati presenti con il nostro stand, ma abbiamo parlato con chi chiedeva consigli e informazioni o voleva semplicemente conoscerci e confrontarsi con noi.

**La piramide alimentare** esposta ha suscitato curiosità: tutti la osservavano con attenzione come modello alimentare da poter seguire.

La piramide alimentare è divisa in più livelli, ognuno rappresentativo di un tipo di alimento, con le relative quantità e distribuzione consigliate per una dieta equilibrata.

Il Dott. Mangeri, responsabile del Servizio di Diabetologia dell'Ospedale di Gavardo, era con noi, e ha tenuto un incontro sui principi di una sana alimentazione.

Il Dott. Felice Mangeri, infatti, è autore insieme al Dott. Riccardo Dalle Grave del libro *Perdere e mantenere il peso con il tuo diabetologo*, edito da Positive Press. La prefazione è a cura del Dott. Umberto Valentini, Responsabile dell'UD dell'Ospedale Civile di Brescia.

Il libro è un manuale scritto per le persone affette da diabete o prediabete che necessitano di perdere peso seguendo un programma scientifico di modificazione dello stile di vita; il libro fornisce un programma cognitivo-comportamentale per la gestione dell'obesità associata al diabete.

Il Dott. Mangeri ha illustrato **concetti quali indice glicemico degli alimenti**, importanza dell'**assunzione delle fibre**, suggerimenti sulle **tipologie di cottura** utili per mantenere le proprietà nutritive dei cibi e come sia meglio **iniziare il pasto con della verdura**.

La conferenza è terminata con alcuni interventi dei presenti che si sono dimostrati particolarmente interessati alle problematiche trattate.



## *Farfale còl còr de articiòch e roajòt*

CHÈL CHE OCÓR:

- 240 GR. DE FARFÀLE
- CÒR DE ARTICIÒCH
- SPÌCH D'ÀIL
- 200 GR. DE ROAJÒT
- 200 GR. DE PONDÓR
- MÈS DADO VEGETALE,
- MÈS BICÉR DE VÌ BIANCH
- SAL, PÉER NÉGHER
- 4 CÙGIÀ DE ÒJO DE ULÌA DE CHÈL PIÒ FÌ
- 1 LIMÙ, PEDERSÈM

SE FA ISSÉ

Tajà i còr de articiòch a liste e mitii a marinà en de 'na bazia co l'àiva

Frèda e 'l limù per 30 minucc presapòch.

Rozolà nel tegàm l'ai 'ntrech co' l'òjo, zontàga i articiòch, fai ensauri, zontà òn bicèr de àjva calda e fa còzer per quach minucc.

Mèter el roajòt, lassàl rozolà e fàl còzer per 20 minucc.

Zontà i pondór picini tajàcc, la sal, 'na .sbrofada de vi bianch e 'l pedersèm tridàt.

Còzer la pasta e po' mitila nel tegàm e zontàga òn manèster de la sò àiva, salàla a tòta fiàma.

da "Le ricette di Nöna Gina"  
ist. superiore Piero Sraffa as 09-10

## *Farfalle con cuore di carciofi e piselli*

INGREDIENTI:

- 240 gr. di farfalle
- 8 cuori di carciofi
- 2 spicchi di aglio interi
- 200 gr. di piselli
- 200 gr. di pomodori
- mezzo dado vegetale, mezzo bicchiere di vino bianco
- sale, pepe nero
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 limone, prezzemolo.

Tagliare i cuori di carciofo a listarelle e metterli a marinare in una terrina con acqua fredda e limone per 30' circa.

Rosolare l'aglio intero con olio, aggiungere i carciofi e farli insaporire; aggiungere un bicchiere d'acqua calda e lasciare cuocere per qualche min. Aggiungere i piselli e lasciare rosolare; cuocere a fuoco basso per 20'.

Aggiungere i pomodorini tagliati regolare di sale, sfumare con vino bianco e aggiungere il prezzemolo tritato.

Cuocere la pasta e poi trasferirla nella pentola; aggiungere un mestolo di acqua della pasta e salarla a fuoco vivo.



**IN FARMACIA  
A QUALSIASI DOMANDA  
NON UNA RISPOSTA  
QUALSIASI.**

**LA FARMACIA VICINA A TE, SEMPRE.**



**atf-federfarma**  
Brescia

## BRESCIA

### 5 maggio FESTA DELLE ASSOCIAZIONI

Per il secondo anno si è svolta la Festa delle Associazioni nella circoscrizione Centro.

“Si tratta”, ha spiegato il presidente Flavio Bonardi, “di un’occasione d’incontro, confronto e conoscenza di quelle realtà del volontariato e dell’associazionismo che tutti i giorni operano in modo gratuito e silente a servizio della città e dei cittadini”.

Nata lo scorso anno, l’iniziativa ha avuto il patrocinio del Comune di Brescia, in particolare dell’Assessorato al Centro Storico e dell’Assessorato all’Associazionismo.

La Festa si è svolta sabato 5 maggio dalle 9.30 alle 18 nello spazio del Quadriportico di Piazza della Vittoria e in Via X Giornate.

Hanno aderito 51 associazioni che hanno garantito la loro presenza durante tutta la giornata.

La nostra Associazione si è resa disponibile per un test gratuito della glicemia.

E’ sempre curioso vedere come le persone sono tentate e allo stesso tempo timorose nel sottoporsi alla prova; in ogni caso è un’occasione importante per svolgere attività di prevenzione alla patologia diabetica e per divulgare i principi di un

sano stile di vita.

Nonostante il clima non particolarmente favorevole, acqua a catinelle durante tutto il pomeriggio, dedicarsi a un’attività a contatto con la gente è sempre veramente coinvolgente e arricchente.

### 13 maggio MARATONA e STRABRESCIA

Sotto la pioggia si è svolta la 26esima edizione della Strabrescia.

Seconda classificata l’Associazione Atleti Diabetici ANIAD che ha partecipato in collaborazione con l’Associazione dei Diabetici della Provincia di Brescia.

## FLERO

### 3 giugno PARLIAMO DI DIABETE

Nell’ambito dei nostri progetti di prevenzione sul Diabete, la nostra Associazione, col patrocinio del comune di Flero, ha promosso un incontro con la popolazione presso “Villa Grasseni”, gioiello del paese.

Ha portato il suo saluto il Sindaco Sig.ra Nadia Pedersoli che, unitamente a numerosi concittadini, con molto interesse ha seguito la magistrale “lezione” della Dott.ssa Emanuela Zarra, diabetologa

presso la Diabetologia del Ospedale Civile di Brescia.

La dott.ssa, dopo aver spiegato come si manifesta la patologia, si è soffermata sulle complicanze.

Numerosi sono stati gli interventi da parte del pubblico riguardo gli argomenti trattati.

La presidente dell’Associazione, Edelweiss Ceccardi ha sottolineato l’importanza di questi incontri che cercano di sopperire alla mancanza di informazioni sul diabete, incontri nei quali si insiste sul cambiamento dello stile di vita, con una dieta più equilibrata e con più movimento.

Si è programmato, sia col Sindaco che con l’Associazione Pensionati di promuovere gruppi di cammino, perchè si è consapevoli che l’attività motoria porta moltissimi benefici.

## GAVARDO

### 2 febbraio 2012 DIABETE E LA SUA GESTIONE

Malattia ad elevato impatto sociale e prevenzione con un adeguato stile di vita.

Conferenza con dibattito a cura del Dottor Felice Mangeri, diabetologo dell’Ospedale di Gavardo su Diabete, cos’è, come si previene, come si cura, come affronta per gestirlo al meglio.

*E.C.*

## RICORDANDO...



*Giacomina Frassine*

Ci hanno lasciato alcuni mesi fa la Signora Giacomina Frassine, co-fondatrice dell’Associazione Diabetici della Provincia di Brescia e la Signora Tomasina Chittò Manfredini. Per anni valide sostenitrici dalla nostra Associazione, hanno condiviso con noi l’entusiasmo di poter essere d’aiuto e sostegno alle nostre attività.

Il Signor Manfredini ha devoluto all’ADPB, in ricordo della moglie, Signora Tomasina, un importante contributo da destinare ad un medico diabetologo, come borsa di studio.

*A loro il nostro perenne ricordo.*



*Tomasina Chittò Manfredini*

# DIABETE e OBESITÀ nella DONNA

**L'8 Marzo**, giorno della Festa della Donna, si è svolta presso la biblioteca del Comune di Agnosine una serata di notevole interesse sul Diabete, malattia a grande impatto sociale.

Il **Dott. Felice Mangeri**, Diabetologo dell'ospedale di Gavarado e referente della Valle Sabbia, ha illustrato in modo molto chiaro ed esauriente il legame tra diabete, stile di vita e attività motoria: la prevenzione e il controllo della malattia sono realizzabili grazie a una gestione concreta di dieta bilanciata, attività fisica e mantenimento di un peso corporeo appropriato.

Una buona camminata, la riduzione del peso e il miglioramento dell'alimentazione riducono il rischio di progressione del diabete.

Il Dottor Mangeri, inoltre, ha introdotto le problematiche relative al diabete gestazionale, un disturbo che colpisce soltanto le donne incinte e che si verifica circa nel 5 % delle gravidanze.

Nella maggior parte dei casi scompare dopo il parto; a volte, tuttavia, accompagna la donna per il resto della vita.

Anche in questi casi, seguire una dieta sana, esercitare un'attività fisica di moderata intensità e mantenere il peso suggerito dal medico sono buoni consigli da seguire.

Il folto pubblico si è dimostrato molto attento ed interessato, ponendo numerose domande ad ogni argomento toccato.

La presidente dell'ADPB, la Signora Edelweiss Ceccardi, è intervenuta all'evento, ricordando che tra i compiti principali



dell'Associazione vi sono la **sensibilizzazione** e la **prevenzione** del Diabete; ha inoltre invitato tutti i presenti ad essere più responsabili della propria salute, e si è mostrata soddisfatta che la serata sia risultata così partecipata.

Ringraziando la Signora Deborah per l'opportunità rivolta ai cittadini di Agnosine, ci si augura che simili incontri, partecipati da numeri così importanti, abbiano possibilità di ripetersi in futuro.

**BIOSEVEN**

**linead**

**Crema Piedi**

Delicatamente profumata

Efficace ed economica

25% di urea

Ideale per il piede diabetico

# ...IN NAVE

## Metti in crociera la tua voglia di cambiare in positivo

L'Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso e l'Associazione Ddiabetici Provincia di Brescia propongono una "crociera salutare": un'opportunità per i partecipanti di abbinare alla vacanza la "full immersion" educativa per chi ha problemi di gestione del peso e/o il diabete.

In tale contesto si offriranno momenti di aggiornamento scientifico circa gli stili di vita salutari e esperienze pratiche quali: esercizio fisico di gruppo, escursioni che includono tratti da percorrere a piedi, indicazioni ai pasti delle calorie dei singoli piatti Tutto questo con la presenza costante di personale specializzato che possa aiutare ogni partecipante ad implementare l'auspicato cambiamento salutare.

Info sul sito [www.associazionediabeticibrescia.it](http://www.associazionediabeticibrescia.it) oppure telefonare a **030 43474**



## Documenti per un diabetico in viaggio

Il certificato medico (compilato anche in inglese se è un viaggio all'estero) dove indicare:

- terapie in atto
- tipo di diabete
- eventuali complicanze
- necessità di portare al seguito siringhe monouso, per evitare problemi alla dogana.

La ricetta medica della A.S.L. di appartenenza, altrimenti, pur rimanendo in Italia e spostandosi soltanto di regione, può capitare di dover pagare l'insulina a prezzo pieno.

È consigliabile portare con sé anche:

1. la tessera del diabetico, dove annotare i numeri dei familiari ed il numero del Centro Diabetologico di riferimento;
2. la tessera delle vaccinazioni;
3. la tessera sanitaria

## Vuoi venire con noi a Madrid?

Situata nel cuore altipiano castigliano e della Spagna, Madrid è il punto di partenza di tutti i viaggi alla scoperta del paese, non solo per la presenza in Puerta del Sol del "kilometro zero" a partire dal quale si calcolano tutte le distanze ma anche perché comprende in sé suoni sapori e tradizioni di tutta la nazione. Prado, Reina Sofia, Thyssen-Bomemisza, Palacio Real, Puerta del Sol, Plaza Mayor sotto un cielo sempre ...blu!

Info sul sito [www.associazionediabeticibrescia.it](http://www.associazionediabeticibrescia.it) oppure telefonare a **338 3695137**



# ...IN VOLO

## **Distretto n. 1 - BRESCIA**

Sede: V.le Duca degli Abruzzi, 13 - Brescia  
 Telefono: 030.3839752  
 E-mail: [distretto.brescia@aslbrescia.it](mailto:distretto.brescia@aslbrescia.it)  
 Elenco dei comuni: **BRESCIA, COLLEBEATO**

## **Distretto n. 2 - BRESCIA OVEST**

Sede: Via Richiedei, 10 - Gussago  
 Telefono: 030.2499911 / Fax: 030.2499901  
 E-mail: [distretto.gussago@aslbrescia.it](mailto:distretto.gussago@aslbrescia.it)  
 Elenco dei comuni: **BERLINGO, CASTEGNATO, CASTELMELLA, CELLATICA, GUSSAGO, OME, OSPITALETTO, RODENGO-SAIANO, RONCADELLE, TORBOLE CASAGLIA, TRAVAGLIATO**

## **Distretto n. 3 - BRESCIA EST**

Sede: Via F.lli Kennedy, 115 - Rezzato |  
 Telefono: 030.2499811 / Fax: 030.2499845  
 E-mail: [distretto.rezzato@aslbrescia.it](mailto:distretto.rezzato@aslbrescia.it)  
 Elenco dei comuni: **AZZANO MELLA, BORGOSATOLLO, BOTTICINO, CAPRIANO DEL COLLE, CASTENEDOLO, FLERO, MAZZANO, MONTIRONE, NUVOLENTA, NUVOLERA, PONCARALE, REZZATO, SAN ZENO NAVIGLIO**

## **Distretto n. 4 - VALLETROMPIA**

Sede: Via Beretta, 3 - Gardone Val Trompia |  
 Telefono: 030.8915211  
 E-mail: [distretto.gardonevt@aslbrescia.it](mailto:distretto.gardonevt@aslbrescia.it)  
 Elenco dei comuni: **BOVEGNO, BOVEZZO BRIONE, CAINO, COLLIO, CONCESIO, GARDONE VAL TROMPIA, IRMA, LODRINO, LUMEZZANE, MARCHENO, MARMENTINO, NAVE, PEZZAZE, POLAVENO, SAZZANO, TAVERNOLE SUL MELLA, VILLA CARCINA**

## **Distretto n. 5 - SEBINO**

Sede: Via Giardini Garibaldi, n° 2 - Iseo |  
 Telefono: 030.7007682 Fax: 030.7007670  
 E-mail: [distretto.iseo@aslbrescia.it](mailto:distretto.iseo@aslbrescia.it)  
 Elenco dei comuni: **CORTE FRANCA, ISEO, MARONE, MONTE ISOLA, MONTICELLI BRUSATI, PADERNO FRANCIACORTA, PARATICO, PASSIRANO, PROVAGLIO D'ISEO, SALE MARASINO, SULZANO, ZONE**

## **Distretto n. 6 - MONTE ORFANO**

Sede: Via Lungo Oglio C. Battisti, 39 - Palazzolo sull'Oglio |  
 Telefono: 030.7007645 / Fax: 030.7007629  
 E-mail: [distretto.palazzolo@aslbrescia.it](mailto:distretto.palazzolo@aslbrescia.it)  
 Elenco dei comuni: **ADRO, CAPRIOLO, COLOGNE, ERBUSCO, PALAZZOLO SULL'OGLIO, PONTOGLIO**

## **Distretto n. 7: OGLIO OVEST**

Sede: P.zza Martiri della Libertà, 25 - Chiari |  
 Telefono: 030.7007011 / Fax: 030.7007015  
 E-mail: [distretto.chiari@aslbrescia.it](mailto:distretto.chiari@aslbrescia.it)  
 Elenco dei comuni: **CASTELCOVATI, CASTREZZATO, CAZZAGO SAN MARTINO, CHIARI, COCCAGLIO, COMEZZANO-CIZZAGO, ROCCA FRANCA, ROVATO, RUDIANO, TRENZANO, URAGO D'OGLIO**

## **Distretto n. 8 - BASSA BRESCIANA OCCIDENTALE**

Sede: Viale Marconi, 27 - Orzinuovi |  
 Telefono: 030.9078.450 / Fax: 030.9078.413  
 E-mail: [distretto.orzinuovi@aslbrescia.it](mailto:distretto.orzinuovi@aslbrescia.it)  
 Elenco dei comuni: **BARBARIGA, BORGO SAN GIACOMO, BRANDICO, CORZANO, DELLO, LOGRATO, LONGHENA, MACLODIO, MAIRANO, ORZINUOVI, ORZIVECCHI, POMPIANO, QUINZANO D'OGGIO, SAN PAOLO, VILLACHIARA**

## **Distretto n. 9 - BASSA BRESCIANA CENTRALE**

Sede: P.zza Donatori di Sangue, 1 - Leno |  
 Telefono: 030.9078.450 / Fax: 030.9078.413  
 E-mail: [distretto.lenovo@aslbrescia.it](mailto:distretto.lenovo@aslbrescia.it)  
 Elenco dei comuni: **ALFIANELLO, BAGNOLO MELLA, BASSANO BRESCIANO, CIGOLE, FIESSE, GAMBARA, GHEDI, GOTTOLENGO, ISORELLA, LENO, MANERBIO, MILZANO, OFFLAGA, PAVONE MELLA, PONTEVICO, PRALBOINO, SAN GERVASIO BRESCIANO, SENIGA, VEROLANUOVA, VEROLAVECCHIA**

## **Distretto n. 10 - BASSA BRESCIANA ORIENTALE**

Sede: Via Falcone, 18 - Montichiari |  
 Telefono: 030.9078.450 / Fax: 030.9078.413  
 E-mail: [distretto.montichiari@aslbrescia.it](mailto:distretto.montichiari@aslbrescia.it)  
 Elenco dei comuni: **ACQUAFREDDA, CALCINATO, CALVISANO, CARPENEDOLO, MONTICHIARI, REMEDELLO, VISANO**

## **Distretto n. 11 - GARDA**

Sede: Via Landi, 5 - Salò |  
 Telefono: 0365.296661 / Fax: 0365.296652  
 E-mail: [distretto.garda@aslbrescia.it](mailto:distretto.garda@aslbrescia.it)  
 Elenco dei comuni: **BEDIZZOLE, CALVAGESE DELLA RIVIERA, DESENZANO DEL GARDA, GARDONE RIVIERA, GARGNANO, LIMONE SUL GARDA, LONATO, MAGASA, MANERBA DEL GARDA, MONIGA DEL GARDA, PADENGHE SUL GARDA, POLPENAZZE DEL GARDA, POZZOLENGO, PUEGNAGO DL GARDA, SALO', SAN FELICE DEL BENACO, SIRMIONE, SOIANO DEL LAGO, TIGNALE, TOSCOLANO MADERNO, TREMOSINE, VALVESTINO**

## **Distretto n. 12 - VALLESABBIA**

Sede: Via Reverberi, 2 - Vestone |  
 Telefono: 0365.296720 / Fax: 0365.296735  
 E-mail: [distretto.valsabbia@aslbrescia.it](mailto:distretto.valsabbia@aslbrescia.it)  
 Elenco dei comuni: **AGNOSINE, ANFO, BAGOLINO, BARGHE, BIONE, CAPOVALLE, CASTO, GAVARDO, IDRO, LAVENONE, MURA, MUSCOLINE, ODOLO, PAITONE, PERTICA ALTA, PERTICA BASSA, PRESEGLIE, PREVALLE, PROVAGLIO VAL SABBIA, ROE' VOLCIANO, SABBIO CHIESE, SERLE, TREVISO BRESCIANO, VALLIO TERME, VESTONE, VILLANUOVA SUL CLISI, VOBARNO**



#### **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.

**SI RICORDA LA CONVENZIONE  
PER FITNESS METABOLICA**

## **L'UFFICIO DI PUBBLICA TUTELA**

*A difesa dei diritti del malato  
con concreto sostegno nella fragilità  
e nel disagio che la malattia comporta.*

L'Ufficio di Pubblica Tutela (UPT) è stato istituito dalla Regione Lombardia per offrire ai cittadini una ulteriore opportunità di ascolto e tutela. È una struttura autonoma, il cui responsabile ha incarico onorario (non retribuito) e non è soggetto ad alcun vincolo di dipendenza gerarchica nei confronti della Direzione dell'Azienda presso cui opera. Offre un servizio gratuito a tutti i cittadini e alle associazioni che ritengono di aver subito un disservizio, una violazione dei propri diritti o che vogliono dare un suggerimento in campo sanitario e socio sanitario. L'UPT ha il duplice obiettivo di soddisfare concretamente l'utente migliorando contestualmente la futura offerta dell'Azienda Ospedaliera. L'UPT può agire anche di propria iniziativa quando abbia notizia di disfunzione dei servizi. L'UPT è operativo nell'Azienda ospedaliera Spedali Civili di Brescia ed è a disposizione dell'utenza afferente a tutti i Presidi aziendali:

- Ospedale di Gardone V.T.
- Ospedale di Montichiari
- Ospedale dei Bambini
- Dipartimento di Salute Mentale
- Poliambulatori territoriali di via Biseo, via Corsica e via Marconi
- Strutture degli Spedali Civili collocate presso la Fondazione Richiedei di Gussago

### ***Come rivolgersi all'UPT:***

Si può scrivere a Dr.ssa ADRIANA BARALDI responsabile UPT Azienda Ospedaliera Spedali Civili di Brescia Piazzale Spedali Civili 1 -25123 Brescia  
Tel. 030 3996/679 (segreteria telefonica)  
Fax 030 303300  
e-mail pubblica.tutela@spedalicivili.brescia.it

Sarà fissato un appuntamento con il responsabile in orario concordato con l'utente. L'UPT è anche aperto il martedì dalle ore 10 alle 12 e si trova collocato all'interno degli Spedali Civili, Policlinico satellite piano terra, scala 7.

Si garantisce la massima tutela della privacy.

**PRESSO L'ASSOCIAZIONE  
SONO DISPONIBILI  
FRIGORIFERI PER INSULINA**

## RINNOVO DELLA PATENTE DI GUIDA A-B-BE

### CERTIFICATO MEDICO DEL DIABETOLOGO

-Rivolgersi 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** recente (Elettrocardiogramma con visita cardiologica, Fondo oculare, esami ematochimici ed in particolare HbA1c, assetto lipidico, esame urine con microalbuminuria, creatina) ed autocontrollo delle glicemie.

-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

-**E' 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 scaduta
- Carta di identità



### VERSAMENTI

-**Euro 9,00** alla Motorizzazione- c/c postale n° 9001 Dipartimento Trasporti Terrestri

-**Euro 24,79** ASL di Brescia -c/c postale 15707250 Commissione Patente

-**Marca da bollo di euro 14,62**

ACCU-CHEK® Aviva Nano

Roche

# Piccole dimensioni. Grande carattere.



DIMENSIONI REALI

## Accu-Chek Aviva Nano. Per una migliore gestione del diabete.

- Risultati pre e post prandiali evidenziabili, per comprendere gli effetti del pasto sulla glicemia.
- Promemoria per ricordare quando effettuare il test.
- Media glicemia 7, 14, 30 e 90 giorni, per un controllo a lungo termine dell'andamento glicemico.
- Display LCD retroilluminato per una facile lettura, anche al buio.
- Striscia reattiva di elevata tecnologia, con oltre 150 controlli di sicurezza automatici.

**Experience what's possible.**

Numero Verde  
**800-822189**

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

Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito del controllo medico.  
Accu-Chek Aviva Nano è un dispositivo medico-diagnostico in vitro CE 0088.  
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.  
Autorizzazione Ministeriale ottenuta il 19/08/2011.

**ACCU-CHEK®**