

ADIVASE INFORMA

NOTIZIARIO DELL'ASSOCIAZIONE DIABETICI VALDICHIANA ONLUS
Membro della Società della salute Valdichiana Senese



Cetona



Chiusi



Chianciano T.



Montepulciano



Pienza



San Casciano B.



Sarteano



Sinalunga



Torrita



Trequanda

ADIVASE INFORMA

SETTEMBRE 2010 NUMERO IV

Sommario:

Novità per il diabete tipo 2	2
Migliorie con la Carta dei Servizi Sanitari	4
Psicologia: Il Progetto ADIVASE	5
Gita a Trieste ed Istria	6
La Corretta Alimentazione	8
Il vino, fa bene o fa male?	10
5° Anniversario di ADIVASE	11
Finestra aperta	12

Copia gratuita.
Chi volesse sostenere la pubblicazione del notiziario può rivolgersi all'Associazione ADIVASE. Indirizzo e telefoni nell'ultima pagina. Invitiamo tutte le persone ad associarsi a ADIVASE

L'articolo del Presidente: Una piazza contro il diabete

L'Associazione Diabetici Valdichiana Senese onlus - ADIVASE -, sin dall'inizio cosciente della importanza che ha la conoscenza della malattia diabetica e quindi l'Autocontrollo e l'Autogestione della stessa da parte della PERSONA CON DIABETE si è impegnata nella difficile opera di acculturamento indirizzata alle persone con diabete e non, come i familiari, gli obesi, etc. Allo scopo ha periodicamente effettuato corsi gratuiti di Autocontrollo ed Autogestione del diabete, corsi di Corretta Alimentazione cicli di conferenze sul Diabete e le sue Complicanze. Conferenze quadrimestrali tenute da Diabetologi Ospedalieri ed Universitari oltre ad eventi sociali di aggregazione, molto apprezzati, per agevolare i

contatti per una fruttuosa comunicazione interpersonale, utile ad affrontare i problemi con maggiore facilità rispetto alle figure professionali competenti.

Un giorno alla settimana, il mercoledì, è presente nella nostra sede un Diabetico Guida a disposizione di quanti abbiano bisogno di suggerimenti e indirizzi qualificati per la soluzione dei non pochi problemi sanitari e/o sociali.

La vastità e la dispersione del territorio su cui agisce l'Associazione "ADIVASE" ha però reso difficile il coinvolgimento di gran parte della popolazione interessata, spesso del tutto impreparata ad affrontare correttamente i problemi della malattia diabetica, spesso matrice di importanti patologie di interesse polispecialistico.



Emilio Jommi
Presidente di ADIVASE

Per questa ragione l'Associazione ha deciso, con il coinvolgimento della Società della Salute cui aderiscono tutti i Sindaci della Valdichiana senese, di effettuare delle giornate "In Piazza contro il Diabete" nei dieci Comuni coinvolti che sono ben lieti di collaborare a questa importante iniziativa. Colgo l'occasione per ringraziare il Sindaco di Montepulciano Dott. Andrea Rossi al quale ho illustrato il progetto che ha recepito con convinzione e collaborazione finanziando, nell'ambito della Società della Salute, l'acquisto di un gazebo necessario allo svolgimento



A.DI.VA.SE.

Associazione Diabetici Val di Chiana Senese
O.N.L.U.S



L'articolo del Presidente (segue dalla prima pagina)



Pubblicità

CONSORZIO
DEL VINO NOBILE
DI MONTEPULCIANO

della nostra attività. Si tratta di recarsi, secondo un calendario preventivamente pubblicizzato e già in parte programmato, nelle singole piazze dei vari Comuni dove verrà allestito il Gazebo facilmente identificabile per il manifesto che lo caratterizza. Ci saranno un Medico

e Personale dell'Associazione a disposizione del pubblico, affiancati da una Ambulanza all'interno della quale, chi vorrà potrà sottoporsi al prelievo di una goccia di sangue per la determinazione dei valori glicemici, alla valutazione del Body mass index, del peso corporeo

nonché della pressione arteriosa ed avere i preziosi suggerimenti medici adeguati relativamente alle varie problematiche. Saranno inoltre consegnati, a chi lo desidera, deplianti relativi ai corretti stili di vita nonché alla prevenzio-

ne delle più comuni complicanze del diabete. Questa iniziativa sarà adeguatamente pubblicizzata anche tramite trasmissioni nella TV locale, il tutto con l'auspicio di essere concretamente utili alla salute pubblica.



Prof. Paolo Brunetti
Docente Medicina Interna. Università di Perugia

Ancora un contributo sulle nuove prospettive di terapia per il diabete di tipo 2

Chi è affetto da diabete di tipo 2 può guardare con fiducia ad una nuova classe di farmaci che si è aggiunta, di recente, a quelli da tempo disponibili, come la metformina, le sulfoniluree, i glitazoni e la stessa insulina. Si tratta delle **incretine**, ormoni di origine intestinale che svolgono fisiologicamente un ruolo fondamentale nella regolazione della secrezione insulinica. Ad un ormone in particolare, il peptide simil-glucagone o **GLP-1**, secreto

dall'intestino in risposta al passaggio del cibo ingerito, è stata riconosciuta la capacità di stimolare la sintesi e la secrezione di insulina. Non sorprende perciò se una sua carenza, realmente dimostrata nei pazienti diabetici, possa contribuire all'origine del diabete di tipo 2 e se il suo impiego terapeutico possa contribuire a correggere il deficit insulinico e a migliorare l'equilibrio metabolico. Ciò che ha reso difficile finora l'uso in terapia del GLP-1 è la sua brevissima durata di vita. Il GLP-1 naturale viene infatti inattivato pochi minuti dopo la sua immissio-

ne nel circolo sanguigno. Per ovviare a questo inconveniente sono stati sviluppati due analoghi del GLP-1 utilizzabili per via sottocutanea, a lunga durata di azione: l'Exenatide (nome commerciale Byetta) e la Liraglutide (nome commerciale Victoza). L'exenatide ripete la struttura di una molecola isolata dalla saliva di una lucertola dell'Arizona, il Gila Monster, e deve essere somministrata per via sottocutanea due volte al giorno. E' tuttavia in fase di sperimentazione un preparato della stessa molecola ad azione ritardata somministrabile, sempre per via

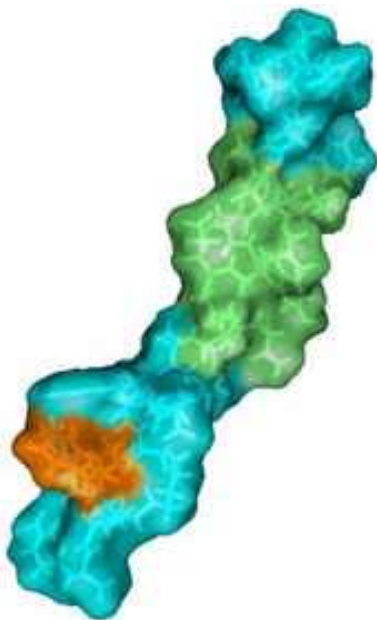
sottocutanea, ma una sola volta la settimana. La Liraglutide, non ancora disponibile in commercio – ma dovrebbe esserlo fra breve – deriva dal GLP-1 naturale alla cui molecola è stato aggiunto un acido grasso a catena lunga che, legandosi all'albumina del fluido interstiziale e del plasma, rallenta l'assorbimento sottocutaneo ed il rilascio tessutale. Una iniezione copre l'intero arco delle 24 ore. Entrambi i farmaci riducono la glicemia nei diabetici di tipo 2 ma, a differenza delle sulfoniluree, non provocano ipoglicemia.

(Continua da pagina 2)

Inoltre, migliorano la funzione, riducono la perdita ed aumentano la capacità di riproduzione delle cellule beta pancreatiche insulino-secerenti.

L'utilità del loro impiego è particolarmente evidente nei soggetti obesi perché, a differenza delle sulfoniluree, dei glitazoni e dell'insulina, insieme ad un miglior controllo metabolico non producono un aumento, bensì una riduzione del peso corporeo. Questo effetto degli analoghi del GLP-1 è dovuto ad un senso precoce di sazietà indotto dal farmaco, sia attraverso un rallentamento della velocità di svuotamento gastrico che attraverso un effetto diretto sul sistema nervoso centrale. Alla riduzione del

peso corporeo corrisponde, insieme alla riduzione della glicemia,



Ormone GLP-1
Fonte: www.bioblog.it

anche il contenimento degli altri fattori di rischio – iperlipidemia, ipertensione, ecc. – associati al diabete nell'ambito della sindrome metabolica. Sono collegati con il loro meccanismo di azione gli effetti col-

laterali dei due analoghi del GLP-1, consistenti soprattutto nella comparsa di nausea e talvolta vomito che, in una quota minore di pazienti, possono essere di tale intensità da determinare l'interruzione del trattamento.

Dalla ricerca farmacologica è venuto anche un ulteriore contributo all'uso degli ormoni intestinali nella cura del diabete di tipo 2.

Sono oggi disponibili in commercio alcuni farmaci dotati della capacità di inibire un enzima – la dipeptil-peptidasi IV (DPP-IV) – responsabile della inattivazione in vivo del

GLP-1. La somministrazione orale di una compressa di un inibitore della DPP-IV è perciò in grado di aumentare la concentrazione plasmatica di GLP-1 quanto basta per potenziare la secrezione insulinica e quindi ridurre la glicemia. Gli inibitori della DPP-4 non sono tuttavia altrettanto efficaci, rispetto agli analoghi del GLP-1, nell'indurre una riduzione del peso corporeo.

Peraltro, mancando di questo effetto, sono anche privi degli effetti collaterali (nausea, vomito) propri degli analoghi del GLP-1.

Per entrambe le categorie di farmaci, vale il principio generale che la loro efficacia è tanto maggiore quanto più precoce è il loro impiego nella storia naturale della malattia.

Pubblicità





Dott. Salvatore Bocchini
Internista Ospedaliero,
membro del Consiglio

Nel 2009 abbiamo ricevuto a casa la "Guida alla salute-2009", l'ultima redazione della CSS della Regione Toscana nella versione propria della USL7 di Siena. Essa divulga le realizzazioni che l'USL7 si impegna a fornire ai cittadini.

Questa carta, obbligatoria dal 1995, **costituisce, definisce, pubblicizza e garantisce lo standard di qualità dei servizi sanitari.** Essa obbliga gli enti erogatori a fornire un servizio di "buona qualità" ai cittadini utenti su:

- l'informazione, la tutela e la partecipazione
- il ricovero nella struttura ospedaliera
- l'accesso a prestazioni specialistiche e diagnostiche
- il rapporto tra utenti e medicina di base

L'utente, conoscendo il piano di lavoro della sua USL, può orientare le proprie necessità alla varietà dei servizi offerti e alla loro accessibilità. Quando l'utente si trova in difficoltà a causa di una particolare necessità e

Informazioni per diabetici: La Carta dei servizi Sanitari per uno standard migliore

nel caso che un servizio non appaia conforme ai bisogni, deve rivolgersi all'ufficio delle relazioni con il pubblico della UsI (U.R.P.) richiedendo chiarimenti, presentando quesiti specifici o anche lamentando l'inadeguatezza dei servizi forniti. Riportiamo di seguito il testo redatto dall'USL7 di Siena per quanto concerne il diabete.

Il malato di diabete

Per affrontare bene la malattia cronica il paziente deve essere sempre più consapevole, informato e competente. In questi casi l'assistenza si basa sulla medicina di iniziativa che interviene sul bisogno di salute e prima dell'insorgenza della malattia o prima che questa si aggravi.

Per quanto riguarda il malato di diabete il medico di famiglia o il pediatra prescrive gli opportuni accertamenti per poter porre una diagnosi certa di diabete e invia se necessario il paziente alla Struttura specialistica di diabetologia e malattie metaboliche, che attiva e coordina le prestazioni sanitarie ritenute opportune.

La fornitura di mate-

riale sanitario

La ASL fornisce gratuitamente il materiale sanitario necessario al paziente diabetico (strisce reattive, siringhe, aghi per iniettori e penna, lancette pungidito, microinfusori), su prescrizione del medico di medicina generale e/o pediatra di libera scelta (limitatamente ai propri assistiti) e/o delle strutture specialistiche di diabetologia e malattie metaboliche.

I microinfusori sono forniti gratuitamente in comodato d'uso dai centri di riferimento (AOU Meyer e AOU Pisana).

Rilascio e rinnovo della patente guida

Il paziente deve rivolgersi al Distretto della propria ASL, con la certificazione rilasciata dallo specialista diabetologo operante presso strutture pubbliche. È previsto il pagamento di un ticket.

Su questa base è stato definito il percorso ospedale e territorio e il modello attivato dai medici di medicina generale per la presa in carico dei pazienti affetti da diabete.

Ne è stata data puntuale e dettagliata comunicazione nel prece-

dente numero del nostro giornale. Dobbiamo far notare che esistono alcuni settori ancora carenti di definizione quali il momento del ricovero in ospedale e l'accesso ai servizi specialistici diabetologici. Di questi ultimi in particolare è auspicabile l'elencazione delle prestazioni fruibili e il numero garantito degli accessi alle prestazioni specialistiche secondo i bisogni del nostro bacino di utenza.

A questo scopo debbono essere conosciuti i reali tempi di attesa, le prestazioni definite indispensabili, la loro quantità e qualità e infine la percentuale di utilizzo delle strutture locali e di ricorso degli utenti ad altre sedi di erogazione dei servizi. La nostra associazione dovrà puntualizzare le nostre necessità affinché siano disponibili nella futura programmazione locale e regionale della Carta dei Servizi Sanitari.

Ricordiamo che il nostro giornale è a disposizione per raccogliere le osservazioni e i suggerimenti che i nostri lettori vogliono fornirci su questo importante argomento.



Dott.ssa Serena Neri
Psicoterapeuta specializzata in
Psicoterapia Breve Strategica

Psicologia: Il progetto ADIVASE (Servizio di Sostegno Psicologico)

Il ruolo dello psicologo all'interno di un'associazione che si occupa di diabete è molto importante. Meccanismi psicologici rilevanti intervengono in vari modi e in varie fasi della malattia.

Partiamo dall'insorgenza del diabete. Apprendere la notizia della malattia può creare nella persona emozioni e reazioni che potrebbero, se troppo negative e se non ben gestite, avere ripercussioni non adeguate sulla gestione della malattia stessa. Difatti la persona potrebbe sviluppare un atteggiamento rinunciatario derivante dallo shock della notizia e quindi non impegnarsi seriamente nell'attività di autocontrollo e autogestione della malattia. Questo diventa ancor più importante quando si tratta di bambini e adolescenti dal momento che infanzia e adolescenza sono già di

per sé periodi critici durante i quali vanno affrontati una serie di compiti e difficoltà di non poco conto.

Successivamente, i fattori psicologici intervengono, come in altre malattie croniche, nei diversi modi di elaborare la gestione della terapia e l'accettazione della sua eventuale evoluzione. Potrebbe accadere cioè che andando avanti la persona scopra una personale difficoltà a mantenere certe regole di vita imposte dalla condizione di diabete, come ad esempio essere costante nella corretta alimentazione o nell'attività fisica, oppure continuare ad avere slancio e motivazione nello svolgere le attività che ha sempre svolto anche prima della diagnosi, senza cadere in un atteggiamento depressivo. Inoltre è importante ricordare che tante ricerche dimostrano che stress ed emotività influiscono direttamente sullo sbilan-

ciamento del valore glicemico e non solo, dal momento che possono condizionare anche la modalità di relazione che il paziente stesso mette in atto con i medici. Uno stato di ansia generalizzata o specifica e relativa alle crisi

“Per informarsi sul progetto potete chiamare il 3284521160 e domandare alla Sig.ra Loretta Poggiani del Servizio di Sostegno Psicologico”

ipoglicemiche o a certe situazioni potrebbe creare disagi in alcune persone.

Infine è da sottolineare che il diabete ha a che fare con l'alimentazione e mette in gioco gli importantissimi fattori psico-affettivi sottesi al rapporto con il cibo. Tutto questo rende fondamentale l'intervento dello psicologo nel caso di pazienti obesi o di adolescenti con disturbi del comportamento ali-

mentare. Difatti una alimentazione corretta può risultare spesso troppo difficile da seguire se non prende in considerazione anche una elaborazione dei meccanismi psicologici ed emotivi che regolano il rapporto con il cibo. Tali riflessioni portano ad affermare che potrebbe essere di grande aiuto avere a disposizione uno psicologo per affrontare al meglio tali meccanismi che possono innescarsi e che potrebbero impedire un'adeguata gestione della malattia.

E' per i suddetti motivi che l'Associazione Adivase ha deciso di organizzare un progetto che ha come obiettivo principale quello di mettere a disposizione degli associati e dei familiari un servizio di sostegno psicologico. Per quanto concerne l'informazione relativa all'organizzazione, rivolgersi alla Sig.ra Loretta Poggiani, al tel: 3284521160.



Luciana Ralli
Dott.ssa in lingue e letterature straniere

Il pullman arriva puntuale, di buon mattino, ai vari appuntamenti dislocati nel vasto territorio della Valdichiana, raccogliendo in poco più di un'ora, tutto il nostro gruppo dei Soci ed Amici di ADIVASE che, in un ambito festoso di saluti e sorrisi, parte alla volta dell'Istria.

Il primo pomeriggio ci vede arrivare a Trieste,

ultimo avamposto italiano nonché città bellissima distesa su sette colli come Roma, ammantati d'alberi, sotto un pallido sole che appare e scompare dentro una leggera coperta grigio perla e dove cielo, terra e mare si fondono in un orizzonte che sa di magia.

Una Guida triestina molto competente ed esperta ci illustra i più importanti luoghi

Gita di Adivase a Trieste ed in Istria: Impressioni di viaggio

e monumenti della Città: Colle san Giusto con la basilica dedicata al Santo, il Canal Grande, piazza Unità d'Italia aggiungendo infine, dietro suo suggerimento, la visita alla risiera di San Sabba, unico

de un modernissimo ed accogliente albergo sul lungomare, tra grandi alberi di conifere e graziose aiuole fiorite. Dopo una cena a buffet, molti di noi si godono una bella passeggiata lungo la costa fra negozi,

dalla mano dell'uomo che lì ha importato piante ed animali da tutto il mondo come si può vedere gironzolandolo a piedi ma soprattutto in trenino ammirando quello che resta di uno zoo originariamente più

ricco ed oggi in gran parte imbalsamato nel locale museo di Tito dove, tra i vari cimeli della sua vita, si ammirano numerosi animali esotici.

Al termine di questa amena ed interessante escursione in trenino su viali ombreggiati, attraverso boschi, prati, campi

da golf tutto, meticolosamente curato e con splendidi scorci sul mare, si arriva al ristorante dell'isola di fronte al molo. Un eccellente pranzo a base di pesce conclude felicemente la prima parte di questa giornata che tutti noi avremmo voluto fermare nel tempo. La seconda parte termina con la visita della città di Pola e col rientro a sera nella deli-



Scorcio della città di Rovigno

Foto di E.Jommi

campo di sterminio nazista d'Italia che, in un ambito di bellezze naturali ed artistiche, apre un varco alla meditazione sul male e sull'orrore che ne derivano.

Poco più in là ci accoglie la Slovenia con i suoi grandi spazi fatti di basse colline e vallate ammantate d'erba verde smeraldo, grandi boschi e qualche rara fattoria. A Portorose ci atten-

bar, ristoranti, casinò in un tiepido clima marittimo dopo tanti giorni di maltempo in patria. La mattina seguente sveglia di buon'ora, pausa alla dogana della Croazia e partenza dal porticciolo di Fazana dove ci aspetta un piccolo battello che ci porta all'isola di Brioni. All'arrivo l'impatto è quello di essere giunti in una specie di Eden, abbellito in gran parte

(Continua da pagina 6)

ziosa Portorose, in Slovenia. La mattina successiva ci accoglie nuovamente la Croazia in una pittoresca Rovigno, appollaiata su un'alta costa rocciosa e Parenzo in una vertigine di vie e viuzze dove i suoi bei palazzi fanno sognare Venezia. In questo turbinio di bellezze

naturali ed artistiche, il pensiero triste del ritorno a casa pervade tutto il gruppo che scorre con lo sguardo dai finestrini del pullman il paesaggio ormai visto della Croazia, con la sua faticosa ripresa dagli anni di guerra e quello della Slovenia che invece, solo sfiorata dal conflitto e ora parte

dell'Unione Europea, appare più moderna e vivace.

Resta per tutti la gioia di un viaggio che oltre al piacere primario di stare insieme, ha dato tante emozioni, un grande arricchimento culturale e momenti di oblio dal comune vivere quotidiano. Nel pullman del ritorno si fa il resoconto di tut-

to: dell'importanza dell'Associazione, dei viaggi precedenti, di futuri progetti e con la sera che scende e scolora il mondo ci ritroviamo a casa dopo un caloroso abbraccio di saluti nella notte, con la promessa di ritrovarci per un altro viaggio, magari più lungo in un luogo più lontano.

Il menù di Adivase: Polpette al pomodoro con contorno

POLPETTINE AL POMODORO

INGREDIENTI (4P):

- 3 hg di carne macinata di vitello
- 1 hg di pane raffermo bagnato con acqua minerale o con latte ben strizzato
- 1 cucchiaio abbondante di parmigiano grattugiato (16 gr.)
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato finemente

- sale e pepe
- salsa di pomodoro preparata con tutte le verdure

PREPARAZIONE:

In una zuppiera mettere tutti gli ingredienti ed amalgamare il tutto. Mettere la salsa che deve risultare abbastanza liquida, in una padella e se necessario aggiungere un po' d'acqua. Con le mani fare tante

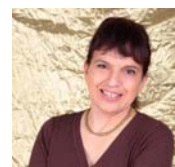
piccole palline che si mettono direttamente sulla salsa.

Coprire e cuocere per 10 -15 minuti.

CONTORNO: CAVOLO VERZA IN UMIDO

INGREDIENTI (4P):

- mezzo cavolo verza
- 1 spicchio d'aglio tritato
- olio e sale



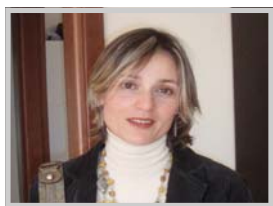
Dolores Capitoni

PREPARAZIONE:

Mettere in una padella il cavolo tagliato a fettine sottili, l'olio, l'aglio, il sale e mezzo bicchiere d'acqua o brodo di verdura. Far cuocere coperto fino a quando il cavolo non diventa trasparente, se necessario aggiungere acqua o brodo di verdura.

Computo calorie:

	100 gr	nella ricetta
Carne macinata di vitello:	164 Kcal	123 Kcal
Pane:	251 Kcal	63 Kcal
1 cucchiaio di parmigiano:	393 Kcal	16 Kcal
1 uovo:	162 Kcal	40 Kcal
Salsa di pomodoro:	44 Kcal	11 Kcal
Totale per persona		253 Kcal



Dorotea Totagiancaspro
Dott.ssa in medicina specialista
in scienze della alimentazione

Alimentazione corretta: non è una privazione né una discriminazione. Per dieta si intende il regime alimentare che prevede l'assunzione di determinate quantità e qualità di cibi, adottato per fini igienici o terapeutici, molti degli specialisti della materia stanno cercando di introdurre un nuovo concetto che è quello di un "corretto stile di vita".

Lo stile di vita comprende oltre che una corretta alimentazione: attività fisica e alcune buone abitudini che possiamo adottare senza grosse privazioni. Ovviamente essere a conoscenza di quelli che sono i principali macronutrienti (zuccheri o glicidi, grassi o lipidi e proteine), le percentuali con cui devono essere introdotti e la quantità adeguata di calorie non può prescindere nell'impostazione di una corretta alimentazione. La quantità di calorie adeguata risulta dalla somma di due

Alimentazione Corretta: Ma cos'è?

componenti: il metabolismo basale, inteso come calorie consumate per svolgere le attività vitali (battito cardiaco, respirazione ecc.), sul quale poco possiamo incidere e il dispendio energetico dato invece dalla somma delle calorie che "bruciamo" svolgendo una qualsiasi attività fisica.

Corretta alimentazione ed attività fisica sono alla base nella costruzione di un corretto stile di vita. Nel nostro immaginario l'attività fisica è rappresentata da faticosissime serate passate tra gli attrezzi di una palestra, oppure da interi pomeriggi passati tra le corsie di una piscina o nella migliore delle ipotesi a corse della durata di ore, magari sotto il sole cocente. In realtà l'attività fisica che soddisfa i bisogni di un soggetto, a maggior ragione se non allenato, è di 20 minuti consecutivi almeno 3 volte a settimana con lavoro da svolgere in aerobiosi, cioè moderato come camminare o andare in ciclette evitando il cosiddetto fiatone.

Una corretta attività non deve lasciare l'organismo privo di quelle riserve energetiche fisiologiche rappresentate dal glicogeno muscolare ed epatico, ma deve essere svolta a scapito della riserva lipidica e per fare ciò dobbiamo avere il tempo di attivare il metabolismo giusto che permetta di raggiungere tali depositi; per cui attività moderata ma prolungata nel tempo. Mettere in pratica questi accorgimenti è più semplice di quello che ci possiamo aspettare è sufficiente introdurre ad ogni pasto una porzione di carboidrati, che varia in grammatura in base al soggetto ed al movimento che fa, un secondo di carne o pesce, un contorno di verdura, per i grassi, un condimento migliore è rappresentato dall'olio extravergine d'oliva a crudo e per finire un frutto, stando attenti ad evitare fichi, cachi, uva e ciliegie. Bisogna ridurre la frequenza di introduzione di insaccati, evitando completamente quelli più grassi (salame, mortadella o pancetta), ridurre il

consumo di latticini prediligendo quelli freschi (fiocchi di latte, ricotta o stracchino) inoltre bisogna evitare il consumo di zuccheri semplici (zucchero semolato o di canna, miele) contenuti in bevande (succhi di frutta, coca cola) e in prodotti da forno (merendine, frollini, crostate, ecc.) Non dimentichiamo che esiste una patologia denominata "Sindrome Metabolica" caratterizzata da: Obesità Centrale (circonferenza vita > 94 cm nei maschi, > 80 cm nelle femmine), Intolleranza al glucosio (glicemia alta) Iperensione arteriosa (maggiore di 140/90 mmHg) Ipertrigliceridemia (maggiore di 150 mg/dl) Colesterolo alto (maggiore di 200 mg/dl) Acido Urico elevato; disordini che rappresentano un "nemico silenzioso" e che sono da considerarsi l'anticamera di patologie più serie quali diabete, quelle cardiovascolari e condizioni di scarsa qualità di vita se non si interviene con il cambiamento dello stile di vita.

CORRI CON ADIVASE

NOTTOLA

Data: 18/09/2010

Ora: 18.00

**Iscrizioni entro 10 minuti
prima della gara**

L'ASSOCIAZIONE DIABETICI
VALDICHIANA SENESE (ADIVASE) IN
COLLABORAZIONE CON LA LEGA
PROVINCIALE UISP DI ATLETICA A.S.D
CHIANCIANO ORGANIZZA LA 1^
EDIZIONE DI CORRI CON ADIVASE

**Gara podistica non competi-
tiva di Km 8,400
Sabato 18 settembre 2010—
ritrovo alle ore 17:00
APERTO A TUTTI GLI ENTI DI
PROMOZIONE SPORTIVA**

Iscrizione 2,00 € Devolute
interamente ASSOCIAZIONE ADIVASE

Saranno premiati i primi 25 amatori,
15 veterani e 10 argento, e le prime 10
donne atlete assolute e le 5 argento



PREMI

A tutti i partecipanti
giunti al traguardo
bottiglia di vino
e pici.

Saranno sorteggiati
circa 65 premi fra
tutti gli arrivati

Organizzato da:

ADIVASE

Lega Provinciale
UISP di Atletica

A.S.D.
CHIANCIANO

Per informazioni e iscrizioni

Grigiotti Stefano

Borgo Arveduti, 2 CHIANCIANO TERME. Tel e Fax: 0578/31561 Cell:347/5819105

Cupelli Alfredo

Sede Adivase: Ospedale Riuniti Nottola Piano 3° Scala B. Montepulciano Cell:335/5618783

Il vino.. fa bene? Fa male? di E. Jommi

Quando fa bene e quando fa male

Siamo ormai nel periodo della vendemmia, evento festoso, pieno di aspettative per i viticoltori che confidano in un ottimo risultato come compenso ad un attento e costoso lavoro che ha portato i nostri vini all'apice mondiale del gusto e della qualità.

Per tante persone vi è però un rebus, posso bere il vino? Domanda che pone chi ha il diabete, chi è obeso, iperteso, oppure cardiaco.

Tanti e contrastanti sono i pareri a proposito e quasi sempre incongrui come quelli relativi all'alimentazione. Numerosi ormai sono gli studi a riguardo, tra i più importanti: il "Physicians Health Study" su una popolazione di 21000 medici, equamente divisi tra astemi e bevitori moderati, seguiti per 12 anni, 766 casi di

diabete tipo 2. Per il rischio malattia non v'era differenza tra gli astemi e i bevitori occasionali. Il rischio era significativamente più basso a partire da chi beveva due volte a settimana per quasi dimezzarsi nei



Una vigna a Montepulciano

Foto. E. Jommi

medici che abitualmente bevevano tre volte al giorno. Non elenco i severi criteri clinici di scelta dei due gruppi. L'attività protettiva è indipendente dall'età, fumo, sovrappeso, attività fisica, storia familiare e diabete. Anche il rischio di malattia coronarica è inferiore nei moderati

bevitori rispetto agli astemi in particolare nei diabetici tipo2 (si parla di popolazione adulta). Domenico Fedele, docente di Malattie del Metabolismo all'Università di Padova, già nel 2002 affermava:

“Negli ultimi dieci anni è stata raccolta un'impressionante mole di documentazione che ha stabilito senza ombra di dubbio che l'alcool in generale e il vino rosso in particolare, bevuti in quantità moderata, hanno una serie di effetti che si traducono in un minor rischio cardiova-

scolare. Detto in parole povere: meno infarti, meno ischemie e meno ictus.”

Ma qual'è la giusta dose di alcool? Sempre con riferimento al prof. Fedele, essa sembra essere tra i 15/20 ed i 30 gr. di alcool al giorno. Esemplificando un bicchiere di vino rosso corrisponde a 10 gr. di alcool, come in una lattina di birra, un bicchierino di grappa ne contiene 20. Fuori pasto possono scompensare la glicemia in maniera notevole specialmente per chi è in terapia insulinica. Rimane la proibizione totale per chi è affetto da patologie epatiche, gastroenteriche o disturbi psichici. Nel prossimo numero parleremo delle sostanze benefiche contenute nel vino e come esse agiscono. Nel frattempo un Brindisi alla nostra salute! A rileggerci a marzo.

Publicità

BANCA CRAS

CREDITO COOPERATIVO CHIANCIANO TERME-SOVICILLE



Prof.ssa Loretta Poggiani
Segretaria dell'associazione

Il 21 Marzo abbiamo celebrato il 5° anniversario della fondazione della nostra Associazione in maniera un po' diversa dal solito. Alle ore 9, il parroco Don Ignazio della Chiesa della Madonna delle Grazie di Montepulciano ha celebrato la S. Messa, ci siamo poi recati presso il Ristorante "Zero" a Poggiardelli dove all'approvazione del Bilancio Consuntivo è seguita una chiara relazione da parte del Dr. Francesco Santori, responsabile della Nefrologia-Dialisi del nostro Ospedale, sul tema: "Dal diabete alla nefropatia: come prevenire, quali le cure attuali" cui sono seguite numerose domande. Poi tutti a tavola per un piacevole e raffinato pranzo sociale,

ADIVASE: 5° anniversario

allietato da un intrattenimento musicale e dalla gradita partecipazione canora di un nostro associato.

Il 17 giugno ci ha visti coinvolti in un altro importante incontro culturale, tenuto dal noto e stimato docente universitario Prof. Francesco Dotta che ci ha aggiornati sulle ultime ed incoraggianti novità della ricerca medica per la cura del diabete di

di ottobre, rivolto a tutti gli iscritti che vorranno partecipare. Sempre in quel mese si terrà, in 4 incontri, l'atteso corso, sempre gratuito, sulla corretta alimentazione tenuto da un medico nutrizionista. E' ormai risaputo che fare prevenzione è più importante che curare ed è per questo che, recentemente, abbiamo acquistato un gazebo: vogliamo fare cam-

nizzata, su richiesta dei nostri soci, la gita di un giorno alle ville di Tivoli. Sempre in settembre, il 18, ADIVASE, in collaborazione con UIP, ha organizzato una Maratona aperta a tutti, sportivi e non. Vi aspettiamo numerosi.

Nel marzo 2011 verrà celebrato il 6° anno di fondazione di ADIVASE, tappa importante anche per il rinnovo del Consiglio direttivo e conseguentemente di tutte le cariche. Voglio sperare in una partecipazione plebiscitaria che dia l'opportunità a quanti apprezzano la nostra associazione ed hanno volontà di impegnarsi con dedizione, di porre le loro candidature per contribuire al miglioramento di ADIVASE e ad un sostanziale incremento dei suoi iscritti.

Confidiamo in un maggior coinvolgimento nella vita associativa anche attraverso invio di lettere con argomenti, suggerimenti, osservazioni da riportare sia sul Notiziario sia sul sito www.adivase.it. Sono necessari al raggiungimento degli scopi statutari dell'Associazione.



Pranzo sociale a Poggiardelli

Foto di Giancarlo Graziani

tipo due. In questa occasione la Dott.ssa Serena Neri ha illustrato ai presenti il progetto di sostegno psicologico con corso gratuito di 4 incontri da tenersi presso la nostra sede nel mese

pagna di prevenzione ed essere presenti nelle varie piazze dei comuni della USL Valdichiana, per dare consigli sui corretti stili di vita e sulle misure di prevenzione. A tal fine cominceremo quest'anno con la nostra presenza il 26 settembre a S. Casciano dei Bagni e il 17 ottobre a Sarteano. Un po' prima, il 5 settembre, è stata orga-

Publicità

the MENARINI
group

NOTIZIARIO
DELL'ASSOCIAZIONE
DIABETICI
VALDICHIANA-ONLUS

ANNO II N. 4/
SETTEMBRE 2010-
MARZO 2011

PERIODICO
SEMESTRALE

Direttore Responsabile:
Vanessa Lerin Balaguer

Editore:
Associazione Diabetici Valdichiana
Senese - Onlus

Stampa:
TIPOGRAFIA ROSSI Via
Casalpiano 28/a 53048 Sinalunga
(Si) Tel.0577 679158

Registrazione Numero 320
del 05/03/2009 presso
Registro Stampa del Tribunale
di Montepulciano

Consulenza grafica:
Nuova Design Planning-Milano

Redazione:
Salvatore Bocchini.

Hanno collaborato:
Emilio Jommi, Paolo Brunetti,
Serena Neri, Luciana Ralli,
Dorotea Totagiancaspro, Loretta
Poggiani, Dolores Capitoni,
Tiratura: 1000 copie

ADIVASE. c/o Ospedali
Riuniti Nottola
53045 Montepulciano (SI)
Piano 3°, Scala B
Tel.: 0578 713523
Ufficio aperto il mercoledì 9-12
Ambulatorio aperto:
Lunedì 10-13
Mercoledì 10-12
E-mail: postmaster@adivase.it
IBAN:
IT08M0867025601000000901318
C.F. 90017360521

ISCRIZIONE AL REGISTRO
DELLE ONLUS REGIONE
TOSCANA: 23-02-2005

NUMERO PROTOCOLLO
ISCRIZIONE: 5/31-3-2005

www.adivase.it

Finestra aperta al dialogo Risponde il Dott. Bocchini

Domanda: *Sono Francesco C., ho 52 anni e un lavoro sedentario e sono un po' grosso di pancia. Ho iniziato a prendere delle medicine perché il mio medico ha trovata la glicemia alta negli ultimi esami di laboratorio.*

Non ho chiaro che tipo di diabete io abbia, tipo 1 o tipo 2.

Risposta: Si deve dire che una persona ha il diabete quando ha una glicemia superiore ai 125 mg/dl in almeno due controlli effettuati a

diigiuno. Ci sono 2 tipi principali di diabete:

Il diabete di tipo 1 si verifica quando il sistema immunitario distrugge le cellule beta del pancreas responsabili della produzione di insulina. L'organismo non produce o produce pochissima insulina. Le persone affette da diabete di tipo 1 devono assumere ogni giorno dosi di insulina. Il diabete di tipo 1 è detto anche "diabete giovanile" o "diabete insulino-dipendente".

Il diabete di tipo 2 si

verifica quando il pancreas non produce abbastanza insulina o quando il corpo non è in grado di usare adeguatamente l'insulina che produce. A lungo termine, il pancreas può non produrre più insulina. Il diabete di tipo 2 colpisce uomo e donna, in qualsiasi età. Più il soggetto è in sovrappeso, maggiore è il rischio che sviluppi il diabete di tipo 2.

Per le caratteristiche del fisico che lei mi descrive, posso pensare che lei ha una forma di diabete di tipo 2.

PROGETTO SPONSORIZZATO DA ROCHE DIAGNOSTICS S.P.A.



ACCU-CHEK®

L'ASSOCIAZIONE A.DI.VA.SE RICORDA CHE

1) Il primo evento è la **Maratona a Nottola**. Trovate la locandina in questo notiziario.
2) Domenica 5 settembre sarà effettuata **La Gita a Tivoli** alla quale sono stati invitati ai primi di agosto tutti i soci con una lettera contenente il programma ed il costo.
3) **26 settembre**, prima uscita del progetto **"Una piazza contro il diabete"** avverrà a **San Casciano** dove posi-

zioneremo il nostro gazebo, la seconda a **Sarzano il 17 ottobre** e per finire il **13 novembre** con la **Giornata Mondiale del Diabete** presso il Centro Commerciale "I Gelsi" di **Sinalunga**.

4) Nel mese di Ottobre inizieranno i **corsi di psicologia e sulla corretta alimentazione:**

Tutti i lunedì alle ore 16 circa si svolgeranno presso la sede dell'Associazione, i corsi di

psicologia tenuti dalla **Dott.ssa Serena Neri** mentre i corsi sulla corretta Alimentazione si terranno i mercoledì alla stessa ora e nello stesso posto e saranno tenuti dalla **Dott.ssa Sabrina Bugossi** che sostituirà la **Dott.ssa Dorotea Totagiancaspro** che si trasferisce in altra regione e che si ringrazia per la disponibilità e l'impegno messo a favore di **ADIVASE**.