

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 2011 | NUMERO VI

Sommario:

ADIVASE nel Sistema Socio-sanitario: Realtà e Prospettive	3
Psicologia: Scrittura terapeutica	4
Microalbuminuria	5
Un'Assemblea di Rinnovamento	6
La Nuova Piramide Alimentare	7
Menù di ADIVASE: Paella di cozze	8
Gita a Tirano	10
Arte e Storia a Trequanda	11



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: Un programma per il futuro

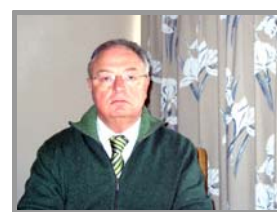
Ho accolto con piacere l'incarico di presiedere ADIVASE che il Dottor Emilio Jommi aveva diretta per 6 anni, cioè dalla fondazione. A lui spetta l'encomio per il livello di qualità raggiunto. Il numero dei contatti assunti con istituzioni e amministrazioni e la quantità di eventi organizzati in questo periodo testimoniano la vitalità dell'associazione.

A me spetta l'onere di continuare con coerenza il cammino sinora percorso perseguendo le finalità proprie dell'associazione. Bisogna sempre di più far conoscere ADIVASE alla popolazione della Val di Chiana Senese. A questo fine un utile strumento è la diffusione di questo giornale del quale verranno distribuite mille copie. Il contatto con i nostri concittadini avviene

per mezzo di una iniziativa "Una Piazza Contro il Diabete" che ci ha procurato soddisfazione per la elevata partecipazione negli incontri avuti in primavera a Cetona e a Trequanda e che proseguiremo in autunno ospiti dei comuni di Pienza e Torrita di Siena.

Infine saranno organizzati nuovi eventi educativi e culturali di approfondimento e divulgazione.

Ha notevole importanza il rapporto istituito con il Sistema Sanitario Nazionale. La Regione Toscana sta preparando il Piano di intervento e programmazione nel settore sociale e sanitario per gli anni 2012 - 2015. Sappiamo che malgrado esistano difficoltà economiche, sicuramente saranno incentivati i progetti sulla prevenzione della malattie



Salvatore Bocchini
Presidente di ADIVASE

metaboliche e il controllo delle malattie croniche che sono il nostro settore di interesse. Pertanto ci impegneremo a formulare con la Società della Salute alcuni progetti specifici di cui uno dedicato alla formazione dei Diabetici Guida e un altro finalizzato all'educazione scolare per la prevenzione precoce delle malattie metaboliche e dell'obesità. I diabetici hanno bisogno di aiuto nelle condizioni sociali, lavorative e legali che compaiono o si modificano dopo l'esordio della malattia.

Molte sono le disposizioni legislative a so-



A.DI.VA.SE.

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



L'articolo del Presidente (segue dalla prima pagina)

stegno di queste necessità, ma dobbiamo notare che queste leggi talvolta non sono armonicamente aggiornate e che esistono delle diversità applicative sia fra le regioni che all'interno di ciascuna regione. Ne sono esempio le modalità di distribuzione dei presidi sanitari come

le strisce reattive per la determinazione della glicemia e le regole per l'ottenimento e il rinnovo della patente di guida. Pertanto proprio quest'anno in cui si celebra il 150esimo anniversario dell'Unità d'Italia ribadiamo il nostro orgoglio di essere Italiani e ci inseriamo nelle tante cele-

brazioni con l'auspicio che le disparità possano essere eliminate e che il diabete mellito, come le altre malattie croniche, abbia una sua struttura sociale e legislativa veramente unitaria. Concludo riaffermando che solo la conoscenza della malattia, l'impegno a viverla

ma non a trascurarla e gli interventi preventivi individuali e associativi possono efficacemente assicurare una migliore qualità della vita. Per questo esorto tutti gli associati ad offrire la loro fattiva collaborazione facendosi promotori e partecipi delle iniziative di ADIVASE.

Saluto dell'ex Presidente E. Jommi

Un duplice sentimento ha percorso la mia mente nell'Assemblea generale del 10 aprile ultimo scorso non ripresentando la mia candidatura alla guida dell'Associazione Diabetici: un senso di vuoto che mi si parava davanti ma anche la coscienza di avere esaurito slancio ed idee per questa Associazione per la quale mi sono impegnato per sei anni (dalla fondazione) dando il meglio di me convinto di fare cosa utile in questo ambito della salute. Allo scopo ho perseguito due vie. La prima è stata quella di acculturare le persone con diabete ed anche i loro familiari sulla

patologia con la quale debbono combattere: primo fattore per una corretta autogestione del diabete stesso. La seconda è stata quella di diffondere con tutti i mezzi possibili compresi il Web e la pubblicazione del notiziario la nostra presenza operativa per tutto il territorio della Valdichiana. E' stata però l'ultima iniziativa: **UNA PIAZZA CONTRO IL DIABETE** che ho già ampiamente illustrato e pubblicizzato che mi ha dato la sensazione di aver imboccato la strada giusta per la diffusione della conoscenza di ADIVASE a tutti gli abitanti della Val di

chiana. Il successo è stato di conforto per tutti questi anni di lavoro. Al mio amico dottor Salvatore Bocchini, scelto dall'assemblea col plenum dei voti e di cui conosco bene oltre alla colta professionalità la disponibilità verso il prossimo, auguro di poter intraprendere, con l'ausilio dei membri del Consiglio Direttivo e dei Diabetici Guida iniziative coinvolgenti non necessariamente legate alla componente salute ma potenziando la componente sociale.

A proposito dei Diabetici Guida sono certo che la loro funzione è destinata ad assumere maggior importanza nell'ambito sanitario istituzionale per cui auspico un incremento delle persone idonee a frequentare il corso ed un periodico aggiornamento culturale non trascurando una adeguata preparazione psicologica. Il cambiamento, sia pure parziale dello staff dirigenziale, non significa certo per me a b b a n d o n o dell'associazione, ma il mio contributo vi sarà sempre.

Publicità





Roberto Caldesi
Ex sindaco di Cetona

L'Adivase è operativa dal 26 Agosto 2005 e fa parte della S.d.S. (Società della Salute). Anche se non è compresa nel Comitato di Partecipazione e nella Consulta del Terzo Settore è presente in uno dei progetti del P.I.S. (Piano Integrato di Salute) 2009-2011 intitolato Educazione Alimentare per promuovere stili di vita sani e prevenire le malattie Croniche degenerative, in qualità di soggetto partecipante alla progettazione.

Il prossimo futuro si presenta ricco di novità per tutti – anche per la nostra associazione – in quanto la Regione Toscana varerà il P.S.S.I. (Piano Sociale Sanitario Integrato) 2011-2015 focalizzato, a detta dell'assessore

ADIVASE nel sistema sociosanitario territoriale: realtà e prospettive

regionale Daniela Scaramuccia, sul Diritto alla salute della persona. Per la prima volta il Piano sarà insieme sanitario e sociale integrato e partirà dalle indicazioni fornite dai cittadini tramite una fase di ascolto che è iniziata a Marzo, entro il 2011 si concluderanno i lavori per la redazione del Piano. In Provincia di Siena la fase di ascolto ha avuto luogo nell'aula magna dell'Università per stranieri il 4 Luglio scorso.

Le persone presenti, rappresentanti dell'associazionismo, del volontariato, dei medici, degli infermieri, dei sindacati, delle amministrazioni comunali, della USL 7 sono intervenuti per evidenziare le problematiche sanitarie e sociali esistenti nel territorio provinciale con lo scopo di suggerire alla quarta commissione con-

siliare della Regione Toscana, preposta alla redazione del Piano, quei paradigmi tesi proprio al raggiungimento del diritto alla salute della persona. Gli interventi più significativi hanno messo in risalto:

- **l'importanza di una maggiore integrazione tra ospedale e territorio;**
- **che il miglioramento degli aspetti sanitario e sociale delle S.d.S. si ottiene con maggiori investimenti e una integrazione fattiva basata su sussidiarietà e solidarietà;**
- **che diminuendo le risorse occorre fare una priorità dei bisogni sanitari e sociali;**
- **che con l'aumentare dei casi di diabete prescolare e scolare è necessaria, per le ipoglicemie che colpiscono i bambini, una "sorveglianza attenta"**

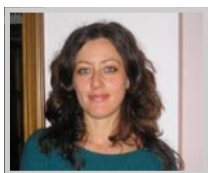
da parte dei genitori e del corpo insegnante.

A partire dal 2012, quando la S.d.S. della Valdichiana realizzerà il nuovo P.I.S., la nostra associazione potrà avere l'opportunità di farvi inserire un progetto sul diabete che potrebbe riguardare ad esempio: La formazione dei nuovi diabetici guida o La sorveglianza attenta del diabete in età prescolare e scolare.

Per entrare a far parte del Comitato di Partecipazione o della Consulta del Terzo Settore occorrerà aspettare il 2014 anno in cui si rinnoveranno gli organi della S.d.S., proprio in concomitanza delle elezioni comunali. Inoltre, in virtù dei contenuti che usciranno dal P.S.S.I. 2011-2015 potremmo cogliere l'occasione per programmare nuove iniziative.



Publicità



Dott.ssa Serena Neri
Psicoterapeuta specializzata in
Psicoterapia Breve Strategica

All'interno dell'associazione Adivase, il ruolo dello psicologo è anche quello di fornire indicazioni ai pazienti finalizzate ad aiutarli a superare eventuali blocchi emotivi che possono interferire con la cura.

Difatti, in seguito alla diagnosi di diabete, può succedere che alcune persone attraversino fasi di depressione e rabbia prima di arrivare alla vera accettazione della malattia. Oppure può succedere che, periodicamente, si ripresentino fasi in cui la rabbia per la situazione vissuta impedisca di seguire adeguatamente la cura o impedisca di star bene nelle diverse situazioni.

In questi momenti, quando prendono il sopravvento emozioni forti e pensieri negativi, una strategia che può essere di grande aiuto consiste nel prendere carta e penna e descrivere dettagliatamente la sensazione provata, le immagini e i pensieri

Psicologia: La scrittura come strumento terapeutico

che affollano la mente. Più la descrizione sarà dettagliata e minuziosa nei particolari più la prescrizione sarà efficace.

La persona dovrà descrivere ciò che in quel momento rappresenta un ostacolo, una difficoltà, un limite o un impedimento al normale svolgimento della sua vita.

Tale indicazione, se eseguita alla lettera e attuata nei momenti più critici che sono proprio quelli in cui la persona viene travolta dalle emozioni e dai pensieri negativi, ha importanti effetti terapeutici.

Il più importante è quello di favorire l'esternalizzazione della sensazione negativa che in questo modo viene trasferita su carta e tirata fuori da sé.

Per capire meglio l'effetto che produce tale indicazione possiamo citare ciò che afferma lo scrittore Cioran "se scrivo ciò che sento è perché scrivendo abbasso la febbre del sentire". Quindi se descrivo

più volte quello che mi provoca rabbia e mi fa soffrire gradatamente arriverò a liberarmi da quella emozione che mi rende tutto più faticoso e pesante e mi impedisce di proseguire il cammino in modo fluido.

Un altro importante effetto prodotto dalla

***“La scrittura
come
strumento
terapeutico
non è
semplice
come
sembra”***

scrittura e' la creazione di una sorta di distacco che viene costruito gradatamente nei confronti dei pensieri e delle emozioni dolorose che, se lasciate nella testa, possono amplificarsi fino a diventare ostacoli insormontabili, invece se scritte vengono ridimensionate. Tale

strumento terapeutico non è semplice come sembra soprattutto perché molte persone hanno un certo rifiuto verso la scrittura o non sono abituate a metterla in pratica. Compito dello psicologo è far sentire loro che questa azione è essenziale per uscire da alcuni momenti di stallo che potrebbero interferire con l'adesione totale alla terapia. Nei casi in cui il portatore della malattia sia un bambino o un adolescente, questa indicazione risulta particolarmente indicata per quei genitori che, sopraffatti dalla paura e dall'ansia per la situazione del figlio diventano eccessivamente preoccupati e interferenti.

Anche per loro scrivere tutte le ansie e le paure più volte durante il giorno servirà a non trasferire al figlio tali preoccupazioni riuscendo così a relazionarsi con lui in modo più sereno.

Se il bambino sente e legge serenità negli occhi dei grandi sarà di conseguenza più sereno lui stesso.



Dott. Francesco Santori
Responsabile della Sezione Nefrologia e Dialisi Ospedali riuniti Valdichiana- Senese

Per microalbuminuria si intende la presenza urinaria di albumina in concentrazione modesta ma comunque significativa da un punto di vista chimico e clinico. La microalbuminuria è considerata un indicatore precoce di nefropatia diabetica.

L'iperglicemia cronica infatti determina a lungo andare un danno nei capillari del glomerulo (per ispessimento della membrana glomerulare) con aumento della loro permeabilità. La compromessa integrità del sistema fa sì che

Importanza dell'albuminuria sull'identificazione del danno renale nel paziente diabetico

sostanze normalmente trattenute nel sangue, passino nelle urine e tra queste, l'albumina compare già in stadi molto precoci, prima che si possa parlare di vera e propria malattia. In un normale esame delle urine fresche del mattino, il diabetico potrebbe trovare

tutti i parametri nella norma, ma potrebbe trovare presenza di glucosio oppure proteine quantificate con un numero ad esempio 10 - 30 - 50 - 100 - 300 e, che esprimono la quantità di proteine presenti nelle urine di

quel momento, di cui l'albumina ne è uno dei componenti. Inoltre, da alcuni mesi viene misurato anche il rapporto proteine/creatinina urinaria, anche esso è un parametro che esprime il grado di sofferenza renale, potremmo trovare valori normali,

tà. Rimangono tuttavia sempre validi i dosaggi delle albumine nelle urine delle 24 ore, che se raccolte con accuratezza calcolano con maggior precisione la quantità di queste proteine. (vedi tabella).

Il buon controllo della malattia diabetica at-

Categoria	Raccolta nelle 24 ore (mg\24h)
Normale	<30
Microalbuminuria	30-300
Albuminuria	>300

150 - 300 e maggiore di 500 .

Il medico di famiglia saprà interpretare la significatività del risultato, ad esempio malattie intercorrenti, febbre, attività fisica superiore alla norma possono alterarne la significatività.

traverso dieta, controllo del peso, attività fisica, terapie mediche adeguate, può ritardare la comparsa della microalbuminuria e laddove già presente ne rallenta l'evoluzione verso l'albuminuria franca e l'insufficienza renale.

Osservatorio del diabete

Il diabete falcidia ogni anno 18 mila italiani. Tre milioni i casi diagnosticati nel nostro Paese cui si aggiunge almeno un altro milione di malati inconsapevoli. La patologia è una pandemia da tenere sotto controllo epidemiologico e scientifico. Proprio a questo è nato **l'Italian Barometer Diabetes Ob-**

servatory, grazie all'Associazione parlamentare per la tutela e la promozione del diritto alla prevenzione, l'Università Tor Vergata di Roma e Diabete Italia, con il supporto dell'azienda farmaceutica Novo Nordisk. Il nuovo organismo dovrà monitorare la diffusione della patologia, valutare misure

e strumenti utili per combatterla, facendo una fotografia chiara e precisa della sua espansione. E' in corso la definizione di azioni, indicatori e strumenti di verifica utili alla realizzazione del progetto. Sarà pubblicato a cura del Consorzio Mario Negri Sud, un Rapporto annuale sullo stato di attuazione delle politiche sanitarie, assisten-

ziali e sociali per la prevenzione del diabete, da cui derivare le priorità d'intervento nel nostro Paese, l'individuazione di campagne sociali di sensibilizzazione sulla prevenzione del diabete di tipo 2, la realizzazione di un workshop annuale nazionale e di workshop regionali per l'analisi e il monitoraggio della situazione del diabete in Italia.



Loretta Poggiani
Segretaria dell'associazione

L'Associazione Adivase, dal 10 Aprile 2011, ha un nuovo Presidente: è il Dr. Salvatore Bocchini, stimato medico del presidio Ospedaliero di Nottola e nostro attivo socio, già membro del Consiglio Direttivo uscente e collaboratore del Notiziario "Adivase informa".

Le elezioni si sono svolte in occasione dell'Assemblea Generale dei Soci e dei festeggiamenti per la ricorrenza della fondazione dell'Associazione. Dopo la celebrazione della S. Messa, presso la Chiesa delle Grazie di Montepulciano, ci siamo ritrovati numerosi nella Sala Confe-

Un'Assemblea di Rinnovamento

renze dell'Hotel Ristorante "La Lanterna" di Sarteano. L'assemblea si è aperta con il discorso di saluto del Presidente uscente, che ha ripercorso i sei anni di prolifica attività svolta dall'associazione.

Non sono mancati sinceri momenti di commozione, quando il Presidente, auspicando un rinnovamento dei vertici associativi, ha comunicato all'Assemblea la decisione di non ricandidarsi, pur rimanendone membro attivo. La riunione è proseguita con il resoconto del bilancio consuntivo 2010 da parte del Tesoriere Carlo Marchi.

Successivamente la Dietista Dott.ssa Sabrina Bugossi ha tenuto un'interessante relazione sulla Piramide Alimentare. Si sono quindi svolte le votazioni per il rinnovo

del Consiglio Direttivo 2011-2013. Al termine dei lavori, tutti i soci presenti si sono fermati per consumare un delizioso pranzo sociale. Dopo sei anni, quindi, il Presidente uscente Dr. Emiliano Jommi non ha ripresentato la sua candidatura.

A me, che come segretaria dell'associazione ho collaborato strettamente con lui per portare avanti le nostre numerose iniziative, questa scelta ha lasciato un po' di tristezza nel cuore, condivisa da tutti i membri del consiglio, che in questi anni hanno partecipato alla crescita della nostra associazione.

Pur dispiaciuti, però, abbiamo rispettato questo legittimo desiderio del Dr. Jommi che, nel lasciare la presidenza, ha preparato dietro di sé la

strada per consentire a nuove energie l'ingresso nel Consiglio, per dare un impulso nuovo e vigoroso all'Associazione. Un'Assemblea di Rinnovamento, quindi, non solo perché abbiamo un nuovo presidente, dinamico e pieno di idee di sviluppo per l'associazione, ma anche perché nel Consiglio sono entrati due nuovi consiglieri: il Prof. Roberto Caldesi, ex sindaco del Comune di Cetona, e il Rag. Piero Occhini, ex funzionario di banca. Le loro competenze contribuiranno certamente a far fiorire ulteriori servizi e nuove attività per una Adivase sempre più vicina alla persone e attenta alla ricerca medica e alla corretta informazione sul diabete e sulla nutrizione, per vivere meglio e più a lungo.

Puoi aiutare l'Associazione Diabetici Valdichiana Senese-onlus destinando il **5 per mille** dell'imposta sul reddito delle persone fisiche alla nostra Associazione. È molto semplice, è sufficiente riportare il **codice fiscale 90017360521** all'interno dei moduli CUD, 730 e UNICO e ricordarsi di firmare.

Puoi anche sostenerci facendo una **donazione** mediante bonifico bancario intestato ad **Associazione Diabetici Valdichiana Senese-onlus** su IBAN IT08M086702560100000901318 c/o Banca di Credito Cooperativo di Montepulciano

La nuova Piramide Alimentare nella Dieta Mediterranea

Nel precedente numero di ADIVASE informa abbiamo parlato della Piramide Alimentare nella Dieta Mediterranea approfondendo la “vecchia” Piramide Alimentare.

Nella III Conferenza Internazionale CII-SCAM e INRAN tenutasi a Parma il 3 Novembre, è stata presentata la Piramide Alimentare della Dieta Mediterranea Moderna.

Per la prima volta, alla base della Piramide, vi sono cereali, verdura e frutta, cioè alimenti di origine vegetale, ed è la prima volta che la Piramide Alimentare viene strutturata con gli alimenti che compongono un pasto principale alla base e, via via a salire, gli altri alimenti necessari a completare il pasto, distribuiti, a seconda che la frequenza di consumo consigliata, sia giornaliera o settimanale.

La nuova piramide,

rivolta a tutti gli individui di età compresa tra i 18 e i 65 anni, tiene conto dell'evoluzione dei tempi e della società, evidenziando l'importanza basilare dell'attività fisica, della convivialità a tavola e dell'abitudine di bere acqua e

base sono state messe FRUTTA e VERDURE, la prima con 2 porzioni al giorno, le seconde con 2 o più porzioni. Sono ugualmente alla base della piramide PANE, PASTA, RISO e altri CEREALI, poi vengono LATTE e OLIO D'OLIVA

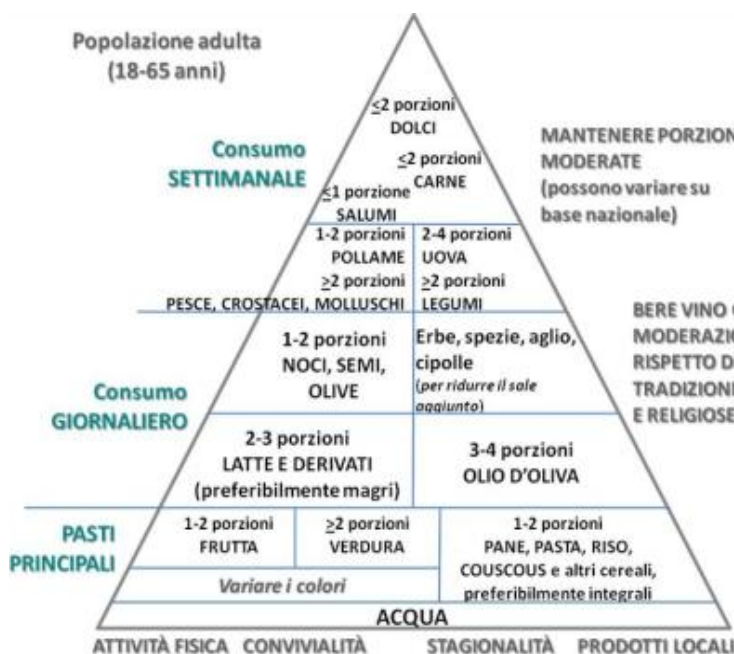


Immagine tratta dal sito www.sicurezzaalimentare.it

suggerendo di privilegiare il consumo di prodotti locali su base stagionale.

La Piramide Alimentare è il grafico del mangiare corretto per evitare il più possibile malattie.

I cibi più importanti stanno alla base, quelli meno importanti alla punta. Si può vedere che alla

(tre o quattro cucchiaini al giorno), **FRUTTA A GUSCIO E ERBE, SPEZIE, AGLIO E CIPOLLE** per ridurre il sale aggiunto, **PESCE, POLLAME e UOVA** (da due a quattro a settimana).

Infine vengono **CARNE, SALUMI e DOLCI**, con 2 por-



Dott.sa Sabrina Bugossi

zioni moderate a settimana.

La piramide raccomanda di bere **VINO** con moderazione e di bere **ACQUA** a volontà, facendo attività fisica e mangiando prodotti locali stagionali. Possiamo dire che è una Dieta Mediterranea rivisitata all'insegna della modernità e del benessere, senza trascurare però le diverse tradizioni

culturali e religiose e le differenti identità nazionali.

La nuova Piramide Alimentare, può davvero rappresentare una macrostruttura in grado di adattarsi alle esigenze attuali delle popolazioni mediterranee, nel rispetto di tutte le varianti locali della Dieta Mediterranea.

Il menù di Adivase: Paella di cozze, di Vanesa Lerín Balaguer

La *paella* è un piatto della cucina spagnola conosciuto e apprezzato in tutto il mondo. Vi è molta confusione però su di esso. E' un piatto originario di Valencia, città costiera del centro-est della Spagna. La "tipica" *paella Valenciana* è fatta solo con carne, pollo e coniglio di norma, zafferano, piattoni e grandi fagioli bianchi. La *paella* più famosa in Italia è la *Paella de Marisco*, fatta solo con tranci di pesce, frutti di mare e crostacei, cipolla ed un tocco di peperone rosso. In questa, si possono aggiungere i piselli. Ci sono poi un'infinità di *Paella*, quella con il riso nero ed i molluschi, quella con il baccalà ed i funghi, quella

con l'anatra, etc... Ovviamente c'è anche quella "mista" fatta con carne e pesce ma si raccomanda vivamente di assaggiare le cose



Paella di cozze

Foto di E. Jommi

secondo tradizione. La Paella è un piatto unico, accompagnato spesso con un'insalata Valenciana: lattuga, cipolla, pomodori e olive verdi. Oggi vi proponiamo la paella di

cozze, un piatto semplice da fare.

Ingredienti per 4 persone:

- 1 Kg di cozze

- 2 etti di vongole
- 1 cipolla grande
- 2 o 3 pomodori maturi
- 4 o 5 tazzine di riso arborio
- 12 o 15 tazzine di acqua della stessa misura di quella del riso

- olio, sale e zafferano
- prezzemolo e limone

Preparazione:

Tritate il pomodoro e la cipolla e soffriggeteli su una *paella*, una padella piatta e grande. Nel frattempo, da una parte, fate bollire l'acqua aggiungendovi lo zafferano e il sale.

Aggiungete il riso al soffritto e soffriggere anch'esso. Aggiungete l'acqua e fate cuocere 10 min., correggendo con il sale. A 10 minuti dalla fine della cottura del riso aggiungete le cozze e le vongole, se si vuole in modo scenografico.

A fine cottura aggiungere una bella manciata di prezzemolo tritato e spruzzare limone in ogni piatto, se si vuole, certo!

Una piazza contro il diabete a TREQUANDA, di S. Bocchini

Arrivare a Trequanda è un'esperienza speciale.

Trequanda è circondata dal bosco. Si erge su una collina, la sua vita è nella piazza dove si affacciano due chiese, scrigni di arte ed eleganza, il palazzo comunale, la farmacia, il bar e il ristorante. Capisci in un attimo che il borgo ha conservato le caratteristiche vitali della struttura comunale come

tante altre città toscane hanno avuto in passato ma che ora hanno definitivamente perso relegando alcuni quartieri solo all'esplorazione turistica. Qui si continua a respirare quest'aura storica dove il tempo è una realtà e non si è trasformato in una "urgenza pressante". Complimenti a chi ha saputo conservare l'originale identità del borgo.

Trequanda ci ha accol-

ti con la sua ospitalità sincera, la sua aperta simpatia e la sua completa disponibilità il Signor Maurilio Graziani, vice sindaco, sicuramente innamorato della sua bella cittadina. Domenica 15 maggio 2011, proprio sulla piazza principale, intitolata a Giuseppe Garibaldi, abbiamo installato il gazebo Adivase.

Erano presenti il neo Presidente dell'Asso-

ciazione Dr Salvatore Bocchini, i membri del direttivo, le Signore Loretta Poggiani e Grazia Ceccuzzi, i Signori Berto Bee, Gianfranco Graziani, e Carlo Marchi. È stato presente il Dr Giovanni Notario, responsabile dell'Ambulatorio di diabetologia degli Ospedali riuniti Valdichiana, che ha curato le interviste ai diabetici e alle persone che desideravano effettua-

(Continua da pagina 8)

re un controllo di prevenzione.

Va un grande ringraziamento alla Signora Gianna Vittori e al Signor Sergio Corridori, due Infermieri che risiedono proprio a Trequanda, che ci hanno fornito un validissimo aiuto effettuando i controlli dei parametri sanitari agli intervistati. E ancora un ringraziamento alla Misericordia di Sinalunga, al suo Presidente Signor Pierluigi Bacconi, che ci ha messo a disposizione per l'intera giornata un'ambulanza attrezzata per le visite e al valido volontario Giuseppe Cerundolo

della Misericordia che ci ha aiutato tecnicamente e operativamente. Subito alcune signore sono venute a effettuare il controllo glicemico e l'intervista



Il gazebo di ADIVASE a Trequanda

Foto di G. Graziani

e durante la mattina ininterrotto è stato l'afflusso di persone. Tutti hanno dimostrato

gradimento e hanno accolto positivamente l'iniziativa della nostra associazione. La calda partecipazione e l'affluenza si debbono sicuramente anche

all'attenzione che alla nostra iniziativa ha offerto il Dr. Leonardo Bernardini medico di

medicina generale a Trequanda e nelle sue frazioni di Petroio e CastelMuzio promuovendo l'informazione dell'evento tra i suoi pazienti.

Il tempo è stato inclemente nel pomeriggio e la pioggia battente ha spento l'afflusso dei cittadini, impedendo il pieno successo del nostro intervento a Trequanda.

Ci ripromettiamo comunque di tornare in questo scrigno di storia, bellezza ed arte per completare il contatto con gli abitanti di Trequanda con degli incontri organizzati sul tema dell'autocontrollo glicemico.

Una piazza contro il diabete a CETONA, di S. Bocchini

Ai piedi del monte Cetona, la ampia, storica e frequentatissima piazza del comune di Cetona, sabato 2 aprile 2011 ha fatto da cornice alla manifestazione "Una piazza contro il diabete" organizzata dalla associazione Adivase. L'affabile cordialità dei cittadini di Cetona ci ha trattiene sino alla sera concedendoci la possibilità di stabilire ben 80 contatti. Con piacere abbiamo ricevuto quindi nuove adesioni all'Associazione.

La giornata è stata proficua perché fra gli intervistati è stato pos-

sibile svelare la presenza di iperglicemia in persone che ancora non erano a conoscenza di avere il diabete mellito.

Al Signor Alfredo Cupelli, vice presidente della nostra Associazione, Cetonese di nascita, si deve il successo dell'evento che con la sua presenza continuativa presso il gazebo Adivase ha indubbiamente facilitato i contatti che abbiamo raccolto dai suoi concittadini. Per l'associazione sono stati inoltre presenti il Presidente Dr Emiliano Jommi, la Signora Loretta Pog-

giani e i fidatissimi signori Berto Bee, Piero Occhini e François Franconeri come diabetici guida.

Hanno svolto il ruolo sanitario il Dr Giovanni Notario, responsabile dell'ambulatorio diabetologico dell'USL 7 presso il presidio ospedaliero di Montepulciano coadiuvato dalla Signora Angela Aguglia, infermiera professionale presso il Reparto Medicina di Montepulciano.

Nel pomeriggio al Dr Notario si è avvicinato il Dr Salvatore Bocchini coadiuvato dalla Signora Patrizia

Giordano, anch'essa infermiera professionale nel Reparto Medicina di Nottola, che per la prima volta ha prestato la sua collaborazione. Ricordiamo la sua efficacia professionale e confidiamo nel suo entusiasmo per rivederla ancora assieme a noi. A tutti va il nostro ringraziamento.

Il clima invitante, la simpatia dei cetonesi, la vivacità dei contatti e le tante iscrizioni all'associazione hanno reso la giornata indimenticabile anche perché **Cetona è "uno dei borghi più belli d'Italia"**.



Luciana Ralli
Dott.ssa in lingue e letterature straniere

Realtà come Sogno

Siamo tornati da questo viaggio ma è come se fossimo ancora rimasti lassù, sulla vetta del Bernina. Si apre una finestra nella nostra memoria e riappaiono le cime ora innevate su in alto ora ricoperte da fitte foreste giù in basso, con la sagoma rossa del trenino che si inerpicava dolcemente, curva, entra nel cuore della montagna, riesce passando da una gola ad un'altra, da uno scorcio su una lunga valle a quello su una possente catena di vette che si stagliano su un cielo di un azzurro fresco e quasi palpabile come può esserlo in una giornata di sole a maggio che ti fa cogliere ogni sfumatura ed o-

Gita a Tirano-St. Moriz con il trenino rosso del Bernina

gni particolare del paesaggio montano, ed ecco che dal gruppo, unico occupante dell'ultima carrozza, si alzano qua e là dei gitanti rapiti da tanto spettacolo, pronti a fissare in un flash il

pittoresco chalet di fate o di gnomi del bosco, infiammando infine la candida neve ed i gelidi laghetti della cima. A questo punto comincia la discesa sull'altro versante nell'ovattato

ed a quella d'arrivo, bene comune dell'umanità che ne è quindi la vera proprietaria. Per noi che ci siamo saliti è la nostra memoria ad averne preso possesso ed a farlo viaggia-



Immagine del trenino rosso del Bernina

Foto di J.E.

trenino che col suo rosso intenso non può sfuggire alla vista mentre scivola silenzioso sulle pendici, fermandosi di tanto in tanto in qualche stazioncina che assomiglia più ad un

fruscio che sa più di fronde che dello sferagliare di un treno; ma questo è rosso lacca, lucido e perfetto, va dove gli altri non vanno, puntuale, puntuale alla stazione di partenza

re nei sentieri dei sentimenti, pensieri ed immagini che, finiti nel cassetto di quei sogni nati dalla realtà, vogliono tuffarsi di nuovo per un secondo, terzo.... ennesimo viaggio.

Pubblicità

BANCA CRAS

CREDITO COOPERATIVO CHIANCIANO TERME-SOVICILLE



Maria Grazia Ceccuzzi

Il territorio di Trequanda divide la Val di Chiana dalla Val d'Asso. E' un comune posto in alto, sopra un poggio e avvolto dai boschi di cerri e di castagni e, più in basso, da oliveti e vigneti. Gli abitanti di Trequanda venerano la Beata Bonizella Cacciacconti "nobile senese e signora di Trequanda", morta il 6 maggio 1300, e hanno chiuso i suoi resti in una bellissima urna posta in un altare della chiesa di Sant'Andrea e dipinta alla maniera dell'Albani, un pittore del sec. XVIII.

Come tutte le località della Toscana Trequanda è ricca di reperti che ne ricordano la storia e la sua evoluzione nei secoli. Il moderno abitato è disposto intorno all'antico castello Scialenghi Cacciacconti e all'interno troviamo la duecentesca chiesa parrocchiale dedicata ai Santi Pietro e Andrea. La chiesa, romanogotica, conserva ope-

Arte e Storia a Trequanda

re d'arte molto importanti tra le quali un trittico di Giovanni di Paolo e alcuni affreschi quattrocenteschi comprendenti una "Trasfigurazione" del Sodoma. Castelmuzio, sugge-



Chiesa di Sant'Andrea a Trequanda, dove riposano le spoglie mortali della Beata Bonizella Cacciacconti
Foto di B. S.

stivo borgo medioevale, è una frazione di Trequanda. Come tutta la zona appartenne ai Signori Cacciacconti, nel 1354 divenne proprietà dell'Ospedale di Santa Maria della Scala di Siena. Con la sconfitta della Repubblica di Siena venne annesso al Granducato di Toscana. Nella piazza prin-

cipale si trova la sede della Confraternita della SS. Trinità e di San Bernardino che attualmente ospita un "Museo d'Arte Sacra" ricco di esemplari molto pregevoli e tra i quali risalta una tavoletta attribui-

ta a Sano di Pietro, con il monogramma di Cristo circondato da un sole d'oro su fondo azzurro, donata da San Bernardino al paese e custodita in un tabernacolo del settecento in oro e smalto. L'altra frazione di Trequanda è Petroio, l'antico Castro Pretorio. Caratteristica è la sua tipica conforma-

zione medioevale e, oltre ai resti di un'antica cinta muraria, al vertice della collina su cui risiede conserva due torri e alcuni edifici duecenteschi.

A Petroio nacque Fra Brandano, morto nel 1554, famoso per le sue profezie e per i suoi detti, entrati a far parte del patrimonio culturale del mondo contadino. Suggestiva la chiesa di "San Giorgio" con la facciata romanica e il campanile settecentesco a vela, incassata sulle mura, a picco su uno strapiombo roccioso. Nell'interno possiamo vedere tele del XVII e XVIII secolo. Molto importante il Palazzo Pretorio, oggi sede del "Museo della terracotta".

Il Museo, allestito all'interno di un palazzo d'epoca, mette in risalto l'intreccio tra passato e presente, tra artigianato e design. Infatti possiamo ammirare interessanti ricostruzioni della cava in cui viene estratta l'argilla e della bottega in cui viene lavorata, oltre alla possibilità di visitare i concai della zona per renderci conto dei metodi recenti.

ADIVASE INFORMA

NOTIZIARIO
DELL'ASSOCIAZIONE
DIABETICI VALDICHIANA-
ONLUS
ANNO III N. 6/
SETTEMBRE 2011- MARZO
2012
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

Fotografie:
Giancarlo Graziani, Emilio Jommi

Redazione:
Salvatore Bocchini, Loretta
Poggiani, Maria Grazia Ceccuzzi,
Luciana Ralli, Serena Neri.

Hanno collaborato:
Emilio Jommi, Roberto Caldesi,
Francesco Santori, Sabrina Bugossi.

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. Jommi

Domanda: *Sono una persona di circa sessanta anni, alta 1.60 e 90 Kg circa di peso. La mia glicemia dalle ultime analisi a digiuno è di 101, mentre l'emoglobina glicata è 6.8. Debbo considerarmi diabetica? Che provvedimenti dovrei prendere?*

Risposta: Sono questi gli unici dati a disposi-

zione? Se sì e non vi è familiarità, non vi sono patologie infettive, non vi è ipertensione, etc, è fondato il sospetto che si tratti di diabete, ma consiglieri di ripetere le stesse indagini ancora un paio di volte distanziate al meno di tre mesi per quanto riguarda l'emoglobina glicata. Questo tipo d'indagine dà una media dei valori glicemici dei precedenti tre mesi

ma non dà indicazione dei picchi glicemici che costituiscono il vero rischio della iperglicemia. E' da tenere presente che i valori dell'emoglobina superiori a 6,5 oggi sono ritenuti diagnostici per **DIABETE MELLITO**. Se vuole però un chiarimento rapido e certo deve eseguire la **CURVA GLICEMICA DA CARICO ORALE DI GLUCOSIO**.



ACCU-CHEK®

L'ASSOCIAZIONE A.DI.VA.SE RICORDA

Il nutrito programma delle manifestazioni ADIVASE per il prossimo semestre:

- Si inizia **domenica 4 settembre** con un incontro di un'intera giornata con tutti i soci all'aria aperta, per il programma di sport e diabete, alle pendici del Monte Cetona con **"una passeggiata alla scoperta del Monte Cetona"**.

- Prosegue **"Una Piazza contro il Diabete"** a Pienza **domenica 18 settembre** e a Torrita

di Siena domenica 2 ottobre.

- Ancora **19 ottobre** una domenica tutti insieme per la **Gita sociale** di un solo giorno **nella provincia di Viterbo con visita guidata al Palazzo Farnese di Caprarola.**

Sabato 12 novembre saremo a Chiusi, al Centro Commerciale Etrusco, con un incontro con la popolazione, per celebrare la **Giornata Mondiale del Diabete.**

- Infine **Sabato 26 novembre** si terrà la con-

sueta **Assemblea Generale dei Soci** per la presentazione del **Bilancio 2012** e un'importante presentazione scientifica a cura della Dottoressa Elisa Guarino una specialista del gruppo Endocrinologico e Diabetologico dell'Università di Siena.

Per la serie di incontri educativi e informativi saremo poi a Trequanda, Sinalunga e San Casciano Bagni, ospiti delle amministrazioni locali e delle Auser.