

# 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

MARZO 2011 NUMERO V

## Sommario:

In piazza contro il diabete	2
Nuovo Codice della Strada	4
Psicologia	5
Cuore e Diabete	6
La Piramide Alimentare	7
La Maratona di ADIVASE	8
La Scuola e il Diabete	10
Andando per Musei	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 punto d'arrivo e di partenza

La pubblicazione di questo numero del nostro notiziario coincide con un momento importante nella vita della nostra Associazione poiché, dopo sei anni di vita, in occasione dell'Assemblea plenaria del dieci aprile è possibile fare un primo bilancio del suo sviluppo e dell'interesse mostrato dalla popolazione della Valdichiana in particolare sulla utilità che ne hanno tratto le persone con diabete.

I parametri di riferimento sono: il numero degli iscritti che specie negli ultimi due anni è discretamente aumentato coinvolgendo quasi tutto il territorio e la constatazione, dato importante, che circa il 50% degli iscritti è costantemente presente alle riunioni culturali tri-

mestrali e nella quasi totalità, nelle assemblee di inizio e fine d'anno. Sempre frequentati i corsi sulla corretta alimentazione e sull'autocontrollo ed autogestione del diabete. Per tutto questo si può essere soddisfatti della vita dell'Associazione.

In questo notiziario mi interessa in speciale modo illustrare un progetto avviato con insperato successo lo scorso settembre e cioè: **“Una Piazza Contro il Diabete”**. Esso consiste nel passare una giornata nelle principali piazze dei Comuni della Valdichiana Senese dove installiamo il nostro gazebo, dono della Società della Salute alla quale va il nostro grazie, ben segnalato e con la collaborazione di medici diabeto-



Emilio Jommi  
Presidente di ADIVASE

logi ospedalieri, infermieri e diabetici guida nonché dei componenti del Consiglio Direttivo, tutti in rotazione oraria, che offro gratuitamente controllo glicemico e della pressione arteriosa, valutazione del BM (massa corporea) e suggerimenti relativi alle problematiche metaboliche. Dispensiamo opuscoli divulgativi di interesse diabetologico. Le due esperienze già fatte: San Casciano Bagni e Sarteano, notevolmente positive ci hanno incoraggiato a proseguire su questa strada con entusiasmo. Dicevo inizialmente



A.DI.VA.SE.

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



### L'articolo del Presidente (segue dalla prima pagina)

dell'importanza di questa assemblea che vedrà dimissionario l'intero Consiglio Direttivo per il rinnovo statutario delle cariche. E' arrivato il momento che io lasci la guida di questa importante associazione a nuove forze, valide e competenti che esistono nell'associa-

zione e che oltre a portare avanti le iniziative intraprese, possano dare un nuovo respiro all'azione filantropica per estendere a tutto il territorio ed al maggior numero di persone con diabete l'importante contributo di indirizzo e sostegno a quanti ad essa si ri-



*Publicità*

**CONSORZIO  
DEL VINO NOBILE  
DI MONTEPULCIANO**

volgeranno. Il tutto senza interferire ma anzi collaborando, se possibile, con i medici di Medicina generale e con i Diabetologi. A questo punto sento il dovere di ringraziare tutti quanti hanno collaborato con me nei più vari

modi, in particolare i membri del Consiglio Direttivo ed i Diabetici Guida.

Formulo voti di sempre maggior progresso all'Associazione Diabetici per il bene della Comunità alla quale ho dedicato tutte le mie forze.

## La prima uscita in piazza contro il diabete: San Casciano Bagni

**L'A.DI.VA.SE.** è ormai al quinto anno di vita associativa e sulla scorta delle tante iniziative intraprese, ormai certi dell'esperienza acquisita dai nostri associati attivi ha offerto la possibilità di effettuare con tutte le persone una serie di incontri liberi, aperti, senza temi preordinati, recandosi direttamente nei loro paesi.

Domenica 26 settembre 2010 siamo stati ospiti di San Casciano Bagni, il comune più a sud della provincia di Siena, disteso in modo spettacolare sulle pendici del monte Cetona in un paesaggio di infi-

nite colline amene, ricca di monumenti storici, da sempre ridente per l'abbondanza e la qualità delle rinomate sorgenti di acque termali e abitata da gente aperta, amichevole e comunicativa.

Il gazebo che ci è stato donato dall'associazione dei Comuni della Valdichiana ha costituito il nostro punto di incontro. Le mani esperte dei Signori Bee Berto e Graziani Giancarlo lo hanno sollecitamente allestito la mattina di domenica 26 settembre 2010 all'ingresso del paese. I volontari della Misericordia di

Celle sul Rigo hanno gentilmente messo a disposizione la loro Ambulanza che è stata appostata in prossimità del gazebo per effettuare le determinazioni glicemiche.

In rappresentanza dell'associazione erano presenti il suo Presidente Dottor Emiliano Jommi e la Signora Loretta Poggiani.

Il Dottor Giovanni Notario, responsabile dell'ambulatorio di diabetologia degli Ospedali Riuniti Valdichiana senese di Montepulciano, ha curato l'aspetto sanitario coadiuvato dalla esperienza, accor-

tezza e umanità della Signora Angela Aguglia, infermiera professionale presso il Reparto Medicina dello stesso ospedale.

Durante la mattina sono stati effettuati circa 40 colloqui sanitari completati dalla compilazione dei questionari per la valutazione dei rischi di sviluppare diabete e dalla determinazione del valore della glicemia.

Durante il pomeriggio si sono avvicendati nell'attività sanitaria il Dottor Andrea Marcocci, anch'egli specialista nell'ambulatorio di diabetologia, e la Signora

(Continua da pagina 2)

Barbara Bianchini, infaticabile e simpaticissima Infermiera professionale presso lo stesso ambulatorio. Altri 25 incontri sono stati registrati.

Per l'associazione erano presenti il Dottor Salvatore Bocchini, i Signori Angelo Granese e Piero Occhini e signora.

Abbiamo raccolto otto nuove adesioni all'associazione.

C'è chi teme la scoperta di una nuova malattia, e che malattia! Ci sono altri che vengono sorridendo: «Sono dia-

più importante che traspare dalle loro parole è la necessità di confronto, di parlare con altre persone che vivono espe-

alle proprie necessità e vantaggioso per il buon controllo del diabete. Infatti sono questi gli scopi della nostra associazione

la cui missione è appunto il miglioramento della qualità della vita di tutti i diabetici e la prevenzione della malattia.

Tra le tante visite, abbiamo accolto con piacere l'incontro della Dottoressa Raciti, titolare della farmacia di San Casciano Bagni

che ha dimostrato tanta attenzione verso la nostra iniziativa e ha lanciato una proposta fattiva di organizzare ai pazienti diabetici del suo paese una serie di incontri educativi sulla corretta alimentazione e sull'uso dei farmaci.

Salvatore Bocchini



Fotografia del gazebo a San Casciano Bagni Foto di G. Graziani

### Domenica 26 settembre 2010

La giornata si è svolta piacevolmente, con tanti incontri simpatici e seri, tutti costruttivi.

«Cosa si fa qui?». «Fa male?». «Si paga?». Chi si avvicina al nostro gazebo invariabilmente fa queste domande.

betico», «Sono abituato a pungermi», «Approfitto di quest'occasione per farmi un controllo glicemico, tanto uno in più è sempre utile! e poi controllo se "la mia macchinina" è precisa e se "mi dice il vero"».

Ma forse il motivo

rienze simili di malattia.

Proprio questo è il motivo che ci porta "in piazza": il dialogo, la comunicazione, la confidenza, il tentativo di far acquisire la consapevolezza della malattia e della possibilità di conseguire uno stile di vita consono



Publicità



**Dott. Salvatore Bocchini**  
Internista Ospedaliero,  
membro del Consiglio

### **Alcune importanti novità per il conseguimento e il rinnovo della patente di guida per i diabetici**

Una recente direttiva comunitaria pubblicata sulla Gazzetta della Comunità europea n.223/2009 stabilisce nuove regole per la patente di guida di chi è affetto da diabete: i diabetici dovranno rinnovare la patente dopo cinque anni e non dopo 10 come gli altri patentati. Il documento di guida può essere ritirato definitivamente in caso di gravi e ricorrenti crisi ipoglicemiche.

L'articolo 126 – CdS 2010 definisce per tutti i conducenti la validità della patente di guida:

**-meno di 50 anni: 10 anni**

**-tra 50 e 70 anni: 5 anni**

**-oltre 70 anni: 3 anni**

L'accertamento dei requisiti per il rilascio o il rinnovo della patente di guida del candidato o del conducente affetto da diabete mellito è effettuato dal medico monocrati-

## **Informazioni per diabetici: Nuovo Codice della Strada**

co (ad esempio del Distretto Sanitario e quindi non da una commissione) previa certificazione specialistica di un diabetologo operante presso le strutture pubbliche o private accreditate e convenzionate. Solo in presenza di comorbilità o di gravi complicanze che possono pregiudicare la sicurezza alla guida il giudizio di idoneità è demandato alla Commissione medica locale.

Per i candidati o conducenti affetti da diabete mellito in trattamento solo dietetico, o con farmaci che non inducono ipoglicemie gravi (metformina, inibitori dell'alfa-glicosidasi, glitazoni, analoghi o mimetici del GLP-1, inibitori del DPP-IV in monoterapia o in associazione) il limite massimo di durata di validità della patente di guida, in assenza di complicanze che interferiscano con la sicurezza alla guida, può essere fissato secondo i normali limiti di legge previsti in relazione all'età.

In caso di trattamento farmacologico con farmaci che possono indurre una "ipoglicemia grave" (quando

è necessaria l'assistenza di un'altra persona) il candidato o il conducente può essere dichiarato idoneo alla guida di veicoli fino a un periodo massimo di 5 anni, nel rispetto dei limiti previsti in relazione all'età.

La patente di guida non deve essere né rilasciata né rinnovata al candidato o al conducente affetto da diabete mellito che soffre di ipoglicemia grave, "ricorrente" (due eventi in un periodo di 12 mesi) o di "un'alterazione dello stato di coscienza" per ipoglicemia.

Per le patenti C e superiori in caso di trattamento con farmaci che possano indurre ipoglicemie gravi, (come insulina, e farmaci orali come sulfaniluree e glinidi), l'accertamento dei requisiti per il rilascio o il rinnovo della patente di guida è effettuato dalla Commissione medica locale che si avvale di un medico diabetologo per attestare che:

-l'assenza di ipoglicemie gravi nei dodici mesi precedenti;

-la piena e cosciente comprensione dei rischi connessi all'ipoglicemia;

-la capacità di adeguato controllo monitorando la glicemia secondo il piano di cura;

-l'assenza di gravi complicanze connesse al diabete che possano compromettere la sicurezza alla guida.

In questi casi, la patente di guida può essere rilasciata o confermata di validità per un periodo massimo di tre anni o per un periodo inferiore in relazione all'età.

In caso di crisi di ipoglicemia grave nelle ore di veglia, anche al di fuori delle ore di guida, ricorre l'obbligo di segnalazione all'Ufficio Motorizzazione civile, per l'adozione del provvedimento di REVISIONE DELLA PATENTE (art. 128 CDS).

Anche in caso di modifiche della terapia farmacologica durante il periodo di validità della patente di guida con aggiunta di farmaci che possono indurre ipoglicemia grave (insulina o farmaci orali "insulinostimolanti" come sulfaniluree o glinidi) ricorre l'obbligo di segnalazione all'Ufficio Motorizzazione civile per l'adozione del provvedimento di Revisione.



**Dott.ssa Serena Neri**  
Psicoterapeuta specializzata in  
Psicoterapia Breve Strategica

Nel mese di Ottobre 2010 è stato organizzato un corso destinato ai soci di Adivase. Uno dei temi affrontati ha riguardato gli aspetti psicologici correlati alla malattia di diabete. Tale tematica è stata affrontata in quattro incontri.

**Nel primo incontro**, dopo una iniziale presentazione dei presenti siamo passati alla definizione, attraverso un lavoro di gruppo, di quelle che sono le principali difficoltà che una persona con diabete si trova ad affrontare. I partecipanti, parlando di se stessi e del loro rapporto con il diabete si sono dimostrati coinvolti. Tale lavoro è sembrato utile per condividere

## Psicologia: Un corso sugli aspetti psicologici correlati al diabete

certe sensazioni che le persone nella stessa situazione si trovano a vivere quotidianamente.

Ciò ha permesso loro di non sentirsi sole e incomprese ma anzi libere di poterne parlare e di essere ascoltate e capite.

**Il secondo incontro** è stato utilizzato per definire alcune strategie di intervento che si dimostrassero utili a gestire le difficoltà individuate la volta precedente.

Ognuno ha fatto degli esempi su come si comporta lui stesso in quella determinata situazione alimentando così un confronto costruttivo tra i partecipanti che non solo hanno portato la loro esperienza ma hanno potuto prendere spunti positivi dall'esperienza

degli altri. Le strategie più efficaci per affrontare la malattia si sono dimostrate essere: la costruzione di una personale autonomia e indipendenza nella gestione del diabete, un adeguato controllo dei valori della glicemia e il mantenimento di

*“Nel mese di Ottobre è stato organizzato un corso per i soci riguardante gli aspetti psicologici correlati alla malattia di diabete”*

equilibrati rapporti interpersonali.

**Il terzo incontro** si è focalizzato sulla definizione delle emozioni che spesso interferiscono con la malattia.

In questo caso c'è stata quasi unanimità nel sostenere che le emozioni che più spesso possono essere sentite sono la paura per il futuro, la tristezza e la rabbia. Ancora una volta la discussione di gruppo ha facilitato la condivisione di strategie per fronteggiare tali emozioni.

**L'ultimo incontro** è stato destinato alla individuazione dei meccanismi psicologici che regolano il rapporto con il cibo e con l'attività fisica. In entrambi i casi è emersa l'importanza di un'altra emozione fondamentale: il piacere. Si è parlato quindi della necessità di mangiare in modo corretto ma variando sempre i cibi per conservare la piacevolezza.

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 IT08M0867025601000000901318 c/o Banca di Credito Cooperativo di Montepulciano



**Dott. Luigi Abate**  
Internista  
Ospedaliero

Il connubio tra diabete e cuore, soprattutto nel diabete mellito tipo 2 o insulino indipendente, costituisce un binomio imperfetto in cui il cuore è uno dei bersagli della malattia diabetica e ne subisce la tirannide. Le espressioni cliniche che rendono evidenti le conseguenze di questo danno, spaziano da una graduale rigidità del ventricolo sinistro, tale da impedirne un adeguato riempimento di sangue (**scompenso cardiaco diastolico o a funzione sistolica conservata**), alla progressiva ostruzione delle arterie coronarie (**cardiopatía ischémica**), sino ai quadri conclamati di dilatazione del cuo-

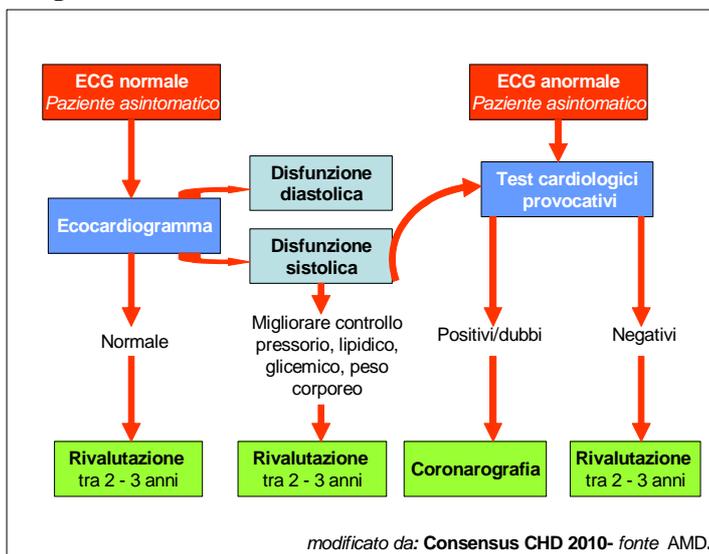
## Diabete Mellito e cuore

re che non riesce a sviluppare una valida contrazione sistolica (**scompenso cardiaco con disfunzione sistolica**). Si tratta di una scientifica aggressione, mirata verso un organo vitale qual è il cuore, per la cui realizzazione si avvale della complicità di altre e fu-

si. A livello delle arterie che irrorano il cuore (coronarie) l'arteriosclerosi si presenta maggiormente estesa nel paziente diabetico, con un coinvolgimento prevalente dei vasi di più piccolo calibro, con una ridotta rete di circoli collaterali ed una tendenza ad

una storia clinica di cardiopatía ischémica, il 91% dei pazienti diabetici presenta allo studio autoptico, in confronto con una popolazione non diabetica, una stenosi coronarica significativa (superiore al 70%) mentre l'83% mostra più di un'arteria marcatamente stenotica. Attuare un programma di monitoraggio clinico strumentale (**Fig. 1**) per identificare precocemente i danni d'organo prodotti dalla malattia diabetica, mirare alla normalizzazione del peso corporeo attraverso una regolare attività fisica, rag-

giungere un ottimale controllo dei valori della glicemia, sia a digiuno sia post prandiale, tendere a guadagnare con l'aiuto farmacologico la normalità dei valori pressori e del quadro lipidico, significa scongiurare o almeno minimizzare questa deleteria evoluzione.



modificato da: Consensus CHD 2010- fonte AMD.

**Fig. 1- Monitoraggio clinico –strumentale cardiologico.**

neste condizioni patologiche come l'aumento dei valori di pressione arteriosa, l'incremento del colesterolo e l'obesità. Il momento iniziale di questo percorso non virtuoso, è l'aggressione con precoce danno della parete interna delle arterie, che si definisce arteriosclero-

esitare in un maggior numero di infarti miocardici: infatti, rispetto ai soggetti non diabetici di pari età, è elevata l'incidenza di eventi coronarici fatali e non fatali, che diversi studi epidemiologici collocano tra 1,5 a 4 volte superiore rispettivamente. Anche in assenza di

## La Piramide Alimentare nella Dieta Mediterranea

La piramide alimentare, immagine del tradizionale stile mediterraneo, è basata sulle tradizioni dietetiche di molte popolazioni dell'area geografica che gravita attorno al Mediterraneo e sulle ricerche cliniche e nutrizionali. Questi paesi hanno come comune denominatore una bassissima prevalenza di malattie croniche, un'alta aspettativa di vita e consumi alimentari simili. La Piramide Alimentare è un sistema di rappresentazione semplice di consigli riguardanti la corretta alimentazione, in termini di scelta (varietà) e di quantità (porzioni). Si tratta di una rappresentazione triangolare, che contiene più sezioni, in ognuna delle quali sono raffigurati i diversi gruppi di alimenti: è intuitivo comprendere che gli alimenti che costituiscono la base della

piramide sono quelli per cui è consigliato un consumo frequente, consumo che diminuisce progressivamente andando verso gli alimenti localizzati al vertice. Come si può vedere nella figura, nella

formaggi e latticini; **-Poche volte alla settimana:** pesce, pollame, uova, dolci; **-Poche volte al mese o un po' più spesso ma in piccole dosi:** carne rossa (bovina, ovina, suina ed equina, fresca oppure



Piramide Alimentare Mediterranea gli alimenti da consumare sono:

**-Tutti i giorni:** cereali, frutta, verdura, legumi, olio di oliva,

conservata). La piramide inoltre raccomanda di svolgere attività fisica tutti i giorni e di consumare un bicchiere di vino al giorno.



Dott.ssa Sabrina Bugossi

Le caratteristiche della dieta mediterranea, rappresentata con la P. A., sono:

1) **L'utilizzo di alimenti freschi di stagione e caratteristici del luogo.** 2) **L'abbondanza di alimenti di origine vegetale, frutta e verdura, patate, pane e grano, legumi, noci e semi.** 3) **L'utilizzo di olio di oliva come principale grasso da condimento.** 4) **La presenza del vino.**

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

## Il menù di Adivase: Ricetta primaverile, di Sabrina Bugossi

### CONCHIGLIE ZUCCHINE E BASILICO

**Ingredienti per 4 persone:**

- 300 gr. di conchiglie  
- 40 gr. di zucchini

novelle  
- basilico  
- 2 foglie di menta  
- 1 spicchio di aglio  
- 2 cucchiaini di olio

extravergine di oliva  
- 30 gr. di grana grattugiato  
- sale  
- pepe

**Preparazione:**

Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata. Lavate le zucchine, affettatele finissime e saltatele nell'olio, in un tegame antiaderente, a fiamma bassa per 5 minuti.  
Tritate il basilico,

menta e aglio.  
Ultimata la cottura delle zucchine unite il trito profumato, salate e pepate.  
Scolate la pasta al dente e conditela con le zucchine.  
Spolverizzate con il grana, mescolate delicatamente e servite.

<b>Computo calorie:</b>	<b>100 gr</b>	<b>ricetta</b>
Conchiglie:	353 Kcal	1068 Kcal
Zucchine:	11 Kcal	4,4 Kcal
Grana:	406 Kcal	121,8 Kcal
Olio: (1gr)	9 Kcal	180 Kcal
<b>Totale:</b>		<b>1374 Kcal</b>

**La Maratona di ADIVASE, di Maria Grazia Cecuzzi**

Sabato 18 settembre 2010 si è tenuta la prima maratona ideata dall'associazione ADIVASE e organizzata da Stefano Grigiotti della U.I.S.P. Chianciano.  
E' stato un pomeriggio molto piacevole. Alcuni volontari avevano precedentemente raccolto quelli che sarebbero stati i premi: pici e

vino per tutti i partecipanti e altri oggetti offerti da alcuni negozi di Montepulciano per i vincitori delle varie categorie. La maratona era divisa in due settori:  
1) corsa di km. 8,400 per atleti iscritti a società sportive e, di conseguenza, muniti di certificato;  
2) passeggiata di

km. 4 per tutti gli altri: bambini, ragazzi e adulti.  
Il "Ristorante Nottola" ci ha ospitati e lì alcuni associati hanno montato il gazebo che fungeva anche da ufficio per le iscrizioni. L'atmosfera che si è venuta a creare era molto bella: i giovani arrivavano in tenuta sportiva e incominciavano il riscaldamento, i bambini gio-

cavano e noi adulti, mentre allestivamo la premiazione, ridevamo e scherzavamo contagiati dall'allegria generale.  
Le iscrizioni sono state molte ma purtroppo mancavano del tutto i nostri associati.  
Mi è dispiaciuto perché penso che si sarebbero divertiti. Insieme a tante altre persone tra le quali il



Immagine di gruppo

Foto di Giancarlo Graziani

(Continua da pagina 8)

presidente e molti

Ci siamo mossi tutti insieme, atleti e non,

solo un brevissimo accenno di pioggia.

de offerti dall'UISP: del buon tè caldo, dolci e tartine di varie specie.



Un'altra immagine della maratona

Foto di G. Graziani

amici e parenti, anch'io ho preso parte alla passeggiata e il giorno dopo mi sono goduta il... vino e i picci!

dal bar di Nottola. Il percorso era segnato e non c'era pericolo di sbagliare. Il tempo era abbastanza scuro ma c'è stato

All'arrivo abbiamo avuto un cartellino con il quale potevamo ritirare il premio e ci siamo potuti ristorare con cibi e bevande

Grigiotti, i vincitori delle varie categorie.

Tutti sono rimasti molto contenti. Colgo l'occasione per ringraziare ulteriormente



ADIVASE davanti al gazebo dell'associazione

Foto di G. Graziani

Stefano e la UISP Chianciano che ci ha permesso di realizzare un pomeriggio di festa con un'attività piacevole e proficua per chi, come i nostri associati, necessita di svago unito ad un'attività salutare. Un ringraziamento particolare al "Ristorante Nottola" che ci ha offerto una così cortese ospitalità.



**Loretta Poggiani**  
Segretaria dell'associazione

Dalle ricerche statistiche risulta che il numero di soggetti con diabete è in costante aumento. Nella Regione Toscana l'incidenza del diabete tra i bambini in età scolare è di uno su mille. Si pone pertanto il problema dell'inserimento dei bambini diabetici nell'ambito scolastico, rimuovendo ogni tipo di ostacolo per la piena integrazione sociale.

È nella scuola che si attua lo sviluppo della personalità e dell'autonomia dell'alunno; la premessa perché ciò avvenga in modo libero e completo è la conoscenza.

Attraverso l'in-

## A scuola senza problemi

formazione, lo scambio di conoscenze fra docenti, genitori e medici, preoccupazione e ansia si riducono: insieme si può cercare di gestire e superare correttamente i problemi, dando fiducia e sicurezza al bambino.

Sulla scia delle linee guida emanate dal Ministero dell'Istruzione (25/11/2005), la Regione Toscana ha predisposto una serie di raccomandazioni in merito alla somministrazione dei farmaci in orario scolastico. Ad esempio, l'insulina può essere somministrata anche da personale non sanitario, opportunamente formato, previa autorizzazione scritta dei genitori e della USL.

Ma oltre all'aspetto normativo, un ruolo essenziale è ricoperto dall'informazione:

occorre che il personale della scuola sia portato a conoscenza dei sintomi che caratterizzano le emergenze diabetiche e delle modalità di trattamento. Tra le emergenze associate al diabete, la più frequente è l'ipoglicemia, che può essere trattata somministrando, zucchero o bevande zuccherine e nei casi di perdita di conoscenza iniettando glucagone. Dal punto di vista didattico, il bambino con diabete ha le stesse potenzialità di apprendimento dei suoi coetanei. Il diabete può però costituire un ostacolo quando non è accettato o viene nascosto, per la paura di essere giudicato "diverso" o "limitato".

Sta ai genitori e alla scuola il compito di

insegnare al bambino a vivere con il diabete e a controllarlo. Il controllo glicemico e l'iniezione di insulina sono gli aspetti più critici per il bambino in ambiente scolastico. Le discipline sportive a scuola non prevedono generalmente attività programmate per inserire nel gruppo alunni diabetici. Carenze informative, discriminazioni e scarsa presenza delle istituzioni, basso livello di collaborazione tra scuola, centro di diabetologia pediatrica ed associazioni di volontariato, etc., tutto ciò rende difficile il pieno inserimento degli alunni diabetici e richiede maggiore impegno diretto da parte della famiglia e delle associazioni diabetiche specializzate.

Publicità

**BANCA CRAS**

**CREDITO COOPERATIVO CHIANCIANO TERME-SOVICILLE**



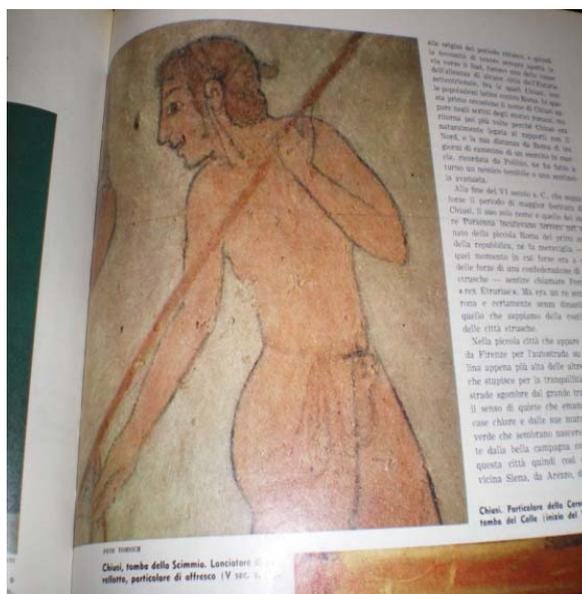
**Maria Grazia Ceccuzzi**  
Consigliere

Gli Etruschi, antichi abitanti della Toscana, si ritrovano in siti archeologici e musei della nostra zona. **Chiusi**, tra il VII e il V secolo a.C. fu una delle più famose città dell'Etruria e il **Museo Civico** ne custodisce importanti reperti. E' un luogo ricco di testimonianze attraverso le quali possiamo avere un'idea di quale potesse essere la vita dell'antico popolo.

Un grande plastico documenta il mito del re Porsenna la cui tomba sarebbe custodita nel cuore di un labirinto scavato proprio sotto la città. E' una leggenda ma ricca di fascino e tale lo è il museo in ogni suo spazio, come la "Sezione Epigrafica" attraverso la quale è stato possibile ricostruire la storia delle famiglie e l'ascesa sociale dei singoli personaggi. Il Museo è legato al suo

## Andando per Musei

territorio e comprende tutto ciò che è stato rinvenuto nel territorio stesso, non solo ciò che riguarda gli Etruschi ma anche reperti d'importazione greca e di epoca romana.



**Chiusi, Tomba della Scimmia**  
Lanciatore di giavelotto, particolare di affresco (V sec. a.C.)

Spostandoci a **Chianciano** possiamo dedicare un pomeriggio alla visita del "**Museo etrusco archeologico**" dove sono custodite antichità etrusche e romane.

Si legge che Chianciano ebbe molta importanza nell'epoca etrusca per le numerose sorgenti di cui era ricco il territorio, sorgenti sfruttate anche oggi

per i benefici componenti delle loro acque. Numerose tombe sono state rinvenute nei dintorni, ricche di reperti raffinati come vasi di bucchero e statue in pietra fetida che at-

possiamo ammirare la sezione archeologica del "**Museo Civico Pinacoteca Crociani**" situato nel palazzo Neri Orselli. Questa parte, che è la prima incontrata dal visitatore, ospita corredi funerari etruschi, candellieri e oggetti di uso quotidiano, databili tra il VI e il IV secolo a.C., trovati nelle vicinanze di Acquaviva e urne cinerarie provenienti dalla collezione del nobile poliziano Pietro Buccelli. Della stessa collezione sono le pietre, sempre riferite a urne cinerarie, incastonate nella facciata del palazzo dello stesso patrizio. I musei dei quali ho fatto un breve cenno offrono una visione d'inestimabili opere d'arte e sono una testimonianza estremamente significativa della cultura del nostro territorio. In questo brevissimo excursus ho accennato solo agli Etruschi lasciando a chi lo desidera la scoperta di tutto ciò che di bello si può vedere in questi importanti centri culturali.

NOTIZIARIO  
DELL'ASSOCIAZIONE  
DIABETICI  
VALDICHIANA-ONLUS

ANNO III N. 5/  
MARZO 2011-  
SETTEMBRE 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

**Fotografie:**

Giancarlo Graziani

**Redazione:**

Salvatore Bocchini, Loretta  
Poggiani, Maria Grazia Ceccuzzi.

**Hanno collaborato:**

Emilio Jommi, Luigi Abate,  
Sabrina Bugossi, Serena Neri.

**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:** *Dopo la lettura delle mie analisi il mio medico mi ha diagnosticato una forma di diabete detto alimentare che, mi ha spiegato, è il frutto di errori dietetici.*

**Risposta:** Il diabete alimentare è il realtà il diabete mellito tipo 2. Alcune persone, per particolari fattori eredi-

tari, hanno produzione di insulina che però non riesce a tenere adeguatamente sotto controllo la glicemia. Per mantenere l'equilibrio viene prodotta una quantità sempre maggiore di insulina. Il pancreas tende progressivamente ad esaurire questa capacità. Se si associano errori alimentari e sedentarietà, allora aumenta il peso

corporeo, si accumulano grassi e infine si sviluppa il diabete. Proprio perché sia gli errori dietetici che la sedentarietà possono essere corretti con saggezza e volontà, bisogna sottolineare il fatto che le attenzioni dietetiche e motorie agiscono efficacemente per ritardare sia l'insorgenza che le complicanze del diabete mellito.



**ACCU-CHEK®**

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

- E' iniziato il nuovo anno sociale, sollecita pertanto i suoi soci e quanti vogliono iscriversi al versamento della **quota annuale** pari ad **€ 10,00** che dà diritto al godimento gratuito di tutte le iniziative culturali e dei corsi di **Autocontrollo ed Autogestione del Diabete**, e da questo anno, oltre a corsi comuni gratuiti sulla corretta **Alimentazione** vi sarà uno sconto del 50% sulle consultazioni private della Dott. ssa Sabrina Bugossi, tutti i particolari ver-

ranno forniti in una lettera che prossimamente vi sarà inviata.

- **L'Associazione** ricorda inoltre che è importante nella prossima denuncia dei redditi destinare il 5 x mille ad ADIVASE per poter proseguire la notevole mole di attività attualmente svolta.

- Proseguirà la fortunata iniziativa **"Una Piazza contro il Diabete"** a completamento delle piazze non ancora visitate di tutti i Comuni della VALDICHIANA ad iniziare da **Cetona il 2 aprile e Tre-**

**quando il 15 maggio.**

- Si terrà L' **Assemblea Generale** di primavera

il 10 aprile presso il Ristorante Albergo "La Lanterna" di Sarteano.

- **Gita Sociale** il 6-8 maggio in Svizzera con trenino rosso del Bernina.

- La **seconda maratona** ADIVASE si svolgerà in settembre.

- La **Giornata Mondiale del Diabete** sarà celebrata quest'anno a **Chiusi.**

- Tutte le altre iniziative, ancora da definire così come i **CORSI** saranno comunicate quanto prima.