

SATIRA UMORISTICA E SOLIDARIETA'

“Basta un poco di zucchero” lo spettacolo teatrale interpretato da operatori sanitari



Il 12 novembre, in occasione della GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE, la compagnia #NoSugarDoc presso il Teatro dei Salesiani di Trieste, ha messo in scena lo spettacolo “BASTA UN POCO DI ZUCCHERO”. Scritto, diretto ed interpretato dalla dottoressa Anna Vittoria Ciardullo, ha avuto come partecipanti tutti operatori sanitari che si sono prestati con un

grande gesto di solidarietà. Lo spettacolo è stato molto divertente e gli attori (medici ed infermiere) delle vere rivelazioni: è probabile che lo spettacolo verrà replicato anche in altri teatri. Puoi assistere allo spettacolo cliccando nella sezione VIDEO del sito www.assodiabetici.it



Nell'ambito dell'evento organizzato dall'associazione DOLCE CUORE

L'Assodiabetici al M.I.B.

Il 12 dicembre scorso, presso la magnifica sala del M.I.B. l'associazione DOLCE CUORE ha premiato uno specializzando in cardiologia particolarmente meritevole. Nel corso della cerimonia, a cui è stata invitata anche la nostra associazione, il presidente

Luigi Namer ha presentato l'attività svolta dall'associazione nel corso del 2022. L'iniziativa è finalizzata ad un maggior coinvolgimento tra le associazioni afferenti ai pazienti cronici nella provincia di Trieste.



EDITORIALE

In questo numero

Ripartiamo con una cronaca di quanto è avvenuto nel 2022. Direi di cominciare dal doppio evento per la GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE, dalla nostra presenza al Centro Commerciale Montedoro e dallo spettacolo “BASTA UN POCO DI ZUCCHERO” al teatro dei Salesiani. È stato molto coinvolgente la realizzazione della serie di incontri



tevo di leggere le ricette della dietista! Buona lettura.
toressa Fonda (Psicologa). Il tradizionale Campo Scuola di settembre è sempre un momento speciale, ma gli incontri con le Associazioni INSÙ e DOLCE CUORE - SWEET HEART sono dei momenti di crescita anche personale. Vi scade la patente di guida e siete diabetici? C'è un inserto che fa per voi! Non dimenticatevi di leggere le ricette della dietista! Buona lettura.

Luigi Namer

ASSOCIAZIONI AMICHE

INSÙ



La Nuova Assodiabetici di Trieste e la Insù Trieste sono due associazioni che si occupano entrambe di pazienti diabetici: in particolare, l'associazione INSÙ assiste anche i genitori di bambini diabetici fino alla maggiore età dei loro figli. In quest'ottica, tra le due associazioni, si sta creando un lavoro comune per la transizione da un'associazione all'altra degli iscritti divenuti maggiorenni. Nella prima foto lo “storico incontro” tra i due presidenti e nella seconda, al termine della manifestazione “BEFANA CON GUSTO” con la CHEF Ilaria Bertinelli.



ALL'INTERNO

Serie di 4 incontri

Progetto Assodiabetici:
“IO, LUI...
UNA VITA INSIEME”

Pag. 2

RINNOVO DELLA PATENTE?
ECCO CASA FARE - pag. 3



BIODIVERSITÀ
Nati i primi presidi
SLOW FOOD del
Carso

pag. 4

Ricette pasquali

In questo numero tre deliziose e nutrienti ricette a cura di Elisa Del Forno, dietista presso i Centri Diabetologici di Trieste, si occupa di educazione alimentare per persone con diabete e obesità. Si interessa di alimentazione naturale, cucina macrobiotica, pratica Aratic Yoga e Pranic Healing. Autrice del libro “Ritrovare il Benessere con la Dieta Disintossicante” edito da Gribaudo Edizioni.



di Elisa del Forno
Pag. 4

Progetto: "IO, LUI... UNA VITA INSIEME"

L'Assodiabetici Trieste ha organizzato una serie di incontri di gruppo destinati a pazienti diabetici, in collaborazione con la psicologa Arianne Fonda e la dietista Elisa Del Forno.

Il progetto è nato di seguito alle sempre maggiori richieste di supporto psicologico da parte dei pazienti diabetici, soprattutto dopo il periodo di emergenza per il covid che ha ridotto la socialità e la possibilità di svolgere corsi di gruppo per poter condividere le problematiche quotidiane nella gestione del diabete. Si è deciso di proporre questo progetto alle persone affette da diabete di tipo 1 per la complessità di cura e le relative difficoltà nell'accettazione della patologia. Il diabete di tipo 1 viene trattato con la terapia insulinica somministrata sotto cute prima dei pasti e un'insulina basale che regola la glicemia durante la notte e nelle ore di digiuno tra un pasto e l'altro.

La cura del diabete di tipo 1 prevede un impegno quotidiano per controllare i livelli di glicemia e un'elevata attenzione al momento dei pasti per adeguare il dosaggio di insulina in base alla quantità di carboidrati assunti. Nel tempo, la motivazione alla cura ha delle fasi altalenanti, in quanto non sempre è possibile mantenere la focalizzazione sul controllo glicemico, visto che la vita ci pone di fronte a numerose sfide e problematiche personali e familiari che a volte hanno la priorità. La variabilità glicemica, oltre ad aumentare il rischio di complicanze acute e a lungo termine, peggiora la qualità di vita: spesso è associata a maggiore ansia e ad un senso di fallimento perché non sempre la persona con diabete riesce a controllare tutte le variabili che entrano in gioco nel controllo glicemico (conteggio dei carboidrati, indice glicemico degli alimenti, attività fisica, malattie intercorrenti, modifiche ormonali).

Sono stati organizzati 4 incontri di due ore a cadenza settimanale: ogni incontro aveva un tema principale che è stato affrontato attraverso lavori di gruppo e seguendo diversi approcci terapeutici: l'arte terapia, tecniche di meditazione e rilassamento, psicologia sistemica e della Gestalt.

Primo incontro: Io e Lui: ombre e luci sul diabete. Per molte persone la diagnosi di diabete è stata traumatica: un evento che ti cambia la vita. Poter esprimere l'impatto emotivo del primo incontro con il diabete è il primo passo per poi capire quanti progressi abbiamo fatto, tutto ciò che la malattia ci ha permesso di imparare, anche attraverso le difficoltà, per diventare le persone che siamo ora. Nel corso degli anni avviene un percorso di trasformazione individuale. La condivisione ha permesso ai partecipanti di sentirsi compresi, hanno capito di non essere soli in questa esperienza.

Secondo incontro: Io, il mio carattere e la malattia. Ognuno di noi ha un carattere di base che poi viene parzialmente modificato e plasmato nel corso della vita dalle diverse esperienze, i conflitti e le difficoltà che incontriamo. Il fatto di avere un carattere emotivo o razionale o istintivo cambia il modo di agire in caso di difficoltà e ogni carattere influenza modo di percepire ed affrontare la malattia.

I pazienti con carattere emozionale tendono a dare la "colpa" della variabilità glicemica agli stati emotivi come rabbia, paura, stress. Sono molto preoccupati per il risultato della glicemia. I pazienti con carattere istintivo tendono a prendere decisioni terapeutiche avventate, senza ragionare sulle possibili cause ed effetti delle loro azioni, per questo a volte in caso di ipoglicemia assumono molti zuccheri semplici, oppure in caso di iperglicemia fanno molta insulina di correzione.

• Le persone con carattere razionale vorrebbero trovare una risposta logica ad ogni andamento glicemico e soprattutto sono diffidenti nei confronti della tecnologia: non si fidano dell'algoritmo di calcolo che determina in automatico il dosaggio di insulina perché vorrebbero controllare tutto da soli.

Terzo incontro: Io e il mio diabete. Spesso le pazienti si identificano troppo con la malattia che pervade la vita. L'obiettivo è

percepire se stessi come "persone" con una malattia che è gestibile grazie alle conoscenze, le terapie innovative e il supporto del team diabetologico.

Quarto incontro: Io, il mio sistema familiare e la malattia. La nostra famiglia di origine può influenzare il modo in cui la persona percepisce, vive e affronta la malattia. Sono emersi importanti tematiche:

Il diabete e il controllo: è una malattia in cui la tematica del controllo è predominante, il controllo della glicemia, controllo del cibo. Alcuni genitori hanno la tendenza ad essere troppo controllanti e generano un senso di oppressione e mancanza di libertà. Se la diagnosi avviene durante l'infanzia, nelle prime fasi di malattia il genitore è fondamentale nella gestione della terapia, ma a volte tende a mantenere un eccesso di controllo anche quando la persona è ormai diventata adulta.

Negazione e vergogna: alcuni genitori non vogliono vedere ed accettare la malattia del figlio. In alcune famiglie non si parla mai della malattia come fosse un tabù, e c'è la necessità di tenere nascosta la malattia

con un senso di vergogna e paura del giudizio altrui. Questo spesso porta a non curarsi in modo adeguato.

Senso di colpa: a volte succede che un genitore si senta in qualche modo responsabile per la malattia del figlio e viva con un carico di responsabilità eccessiva.

Il corso ha permesso di condividere esperienze riguardo la gestione del diabete nella vita quotidiana e il gruppo è stato di supporto per migliorare l'accettazione della malattia.

TESTIMONIANZE

"Nella mia vita dal 1981 ho dimenticato tante cose, forse lasciate in quegli anni, ho forse ricordi che facevano troppo male ma condividere perplessità, ansia, istinto, consapevolezza, apprensione, tutto è diventato più leggero. Ascoltare e scambiare le proprie emozioni senza avere il dubbio di non essere capiti e sapere di cosa si parla. Alla fine dei conti quel diabete che mi ha preso per la mano mi ha reso una persona fortunata.

Questi incontri aiutano e sono la medicina dell'anima.

"Ritengo che gli incontri siano stati particolarmente utili perché hanno permesso di affrontare tematiche che raramente vengono trattate durante le visite diabetologiche anche per mancanza di figure professionali dedicate a toccare tematiche psicologiche che andrebbero sempre approfondite, soprattutto nel caso di patologie come il diabete, malattia che al giorno d'oggi può essere tranquillamente gestita senza troppe limitazioni alla vita ed alle abitudini della persona, ma per la quale non esiste una cura definitiva."

"Quando mi è stato FORTUNATAMENTE proposto di partecipare, il mio primo e unico pensiero è stato "Finalmente!" Sono 30 anni che aspetto, ho potuto per la prima volta incontrare il mio diabete e vedere anche quello di altri, quindi non sentirmi sola ed essere capita in tutti i momenti di convivenza con questa malattia. Allo stesso tempo aiutare e dare sostegno grazie alla condivisione. Ho iniziato a dare una forma a questo diabe-



te che ho sempre rifiutato e fatto finta di non vedere. Il prendere coscienza da ora in poi mi permetterà di accettarlo e di gestirlo il meglio possibile (almeno tenterò avendo ora una meta!) 4 incontri FONDAMENTALI che valgono più di 30 anni di parole e numeri."

"A essere onesto inizialmente ero molto scettico. Il diabete mi è venuto appena finito le scuole elementari e nonostante dei genitori MOLTO apprensivi, in un certo senso il diabete mi ha spinto verso una maturazione forte anche grazie ai corsi residenziali.

Una volta cresciuto e diventato indipendente, iniziai forse a tenere la malattia in disparte, ho iniziato a trascurare un po' il diabete, dimenticarmi della sua esistenza, limitandomi a fare il "compitino" delle iniezioni e non andando neanche alle visite di controllo.

"Negli ultimi anni mi sono reso conto che questo comportamento era dannoso e ho ricominciato a frequentare il distretto, anche se persiste in me la difficoltà di parlare agli altri del mio diabete per fare vedere a tutti che non ho nulla, che sto sempre bene."

"La psicologa mi ha fatto riprendere in mano un discorso con me stesso che evitavo di fare da tanto tempo. Mi sono guardato dentro e ho detto: cavolo malattia, ci sei, e ti ignoro da tempo perché...) dandomi delle conferme su cose che già sapevo di me e che devo migliorare."

"Durante gli incontri, il momento in cui ho potuto "abbracciare" il mio diabete è stato per me quello più significativo, quello che porterò con me come prezioso bagaglio di conoscenza, perché mi ha permesso di oggettivare un fatto fino a lì vissuto primariamente in modo soggettivo; tanto più all'interno di un gruppo così motivato e volenteroso a condividere le comuni situazioni di difficoltà e disposto a supportare e sopportare."

Campo Scuola 2022



Con un bel gruppetto di persone dalle più svariate provenienze, siamo andati in vacanza a Forni di Sopra, dove, tra un aperitivo ed una gita sui monti, il servizio diabetologico di Trieste (quest'anno capitanato dalla dottoressa Chiara Gottardi) ci ha educato ad un più corretto stile di vita con il diabete tramite giochi, quiz, video ed un sano spirito competitivo (c'erano in palio delle polo). Abbiamo imparato molto e si sono create delle amicizie che difficilmente si smarriranno. Siamo tutti grati al personale del centro diabetologico che ci ha dato molto ed ha ricevuto in cambio tanta umanità. Al prossimo Campo Scuola 2023!



13 novembre - Giornata Mondiale del Diabete

Anche quest'anno la nostra associazione è stata ospite del Centro Commerciale Montedoro, dove ha incontrato un centinaio di persone a cui è stata offerta una visita medica, per la prevenzione del diabete e delle sue conseguenze. Al personale dell'ASUGI che è intervenuto, va tutta la nostra riconoscenza.



SHOPPING MONTEDORO

13 NOVEMBRE
EVENTO IN OCCASIONE DELLA
GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE

“L'equità di accesso alle cure”

DALLE 10.00 ALLE 19.00

Giornata Mondiale del Diabete Nuova Assodiabetici - Trieste ODV montedoroshoppingcenter.it

Salviamo la biodiversità!

"Il mondo è bello perché è vario" dice il proverbio. Possiamo fare un passo in più e dire che proprio la diversità è la base della vita. Questo è vero anche nel mondo agricolo, dove varietà, dai microrganismi in su, significa capacità di adattamento ai climi e ai loro cambiamenti. Il progetto dei Presidi Slow Food nasce proprio per salvare dall'estinzione e per promuovere la biodiversità in campo agricolo e alimentare. Da poco anche il Carso può contare sulle prime comunità attive, grazie ai produttori del Miele di marasca del Carso e agli allevatori della Pecora carsolina: sosteniamo le loro filiere virtuose per conservare questo prezioso patrimonio di diversità.

Andrea Gobet



Foto di Fulvio Bullo

Slow Food è un'associazione internazionale senza scopo di lucro impegnata a ridare valore al cibo, per garantire un'alimentazione buona, pulita e giusta per tutti: www.slowfood.it - trieste@slowfoodvfg.it

Ottenere la certificazione richiesta per il rinnovo della patente

Per prenotare l'appuntamento della visita per il rilascio della certificazione patente presso il Centro Diabetologico, l'utente deve presentarsi al CUP (anche in farmacia) munito della richiesta di "Visita medica per il rilascio certificazione - Cod. 1.01D presso SS Centro Diabetologico" redatta dal Medico di medicina generale. Si consiglia di prendere l'appuntamento in tempo utile (almeno 6 mesi prima della scadenza della patente).

Il giorno dell'appuntamento al Centro Diabetologico, l'utente dovrà presentare al medico:

- referti rilasciati da meno di 12 mesi del fondo oculare e l'elettrocardiogramma
- risposte recenti (meno di 6 mesi) degli esami del sangue (glicemia ed emoglobina glicosilata - glicata), nonchè della creatinemia e microalbuminuria (non più di 1 anno)



Illustrazione di Sergio Zacutti

- referti rilasciati da meno di 12 mesi del fondo oculare e l'elettrocardiogramma
- l'elenco completo di tutti i farmaci che si stanno assumendo (non solo quelli per il diabete)

LE RICETTE DEL MESE

Menù pasquali: 3 ricette gustose e nutrienti

ZUCCHINE RIPIENE CON COUS COUS E FETA

Ingredienti per 4 persone

- 4 zucchine tonde
- 80g cous cous
- 50g formaggio feta
- 8 pomodorini
- 12 olive nere
- Uno spicchio di aglio
- Sale, pepe, basilico

Preparazione: Per prima cosa fate bollire le zucchine intere in una pentola con d'acqua salata per 15 minuti. Scolatele fatele intiepidire, quindi eliminate la calottina superiore, che terrete da parte, e svuotate l'interno aiutandovi con un cucchiaino. Togliere tutta la polpa e tenerla da parte. Salate l'interno delle zucchine e ponetele a testa in giù in modo che perdano la loro acqua. Mettete in un pentolino il cous cous, aggiungete un cucchiaino d'olio d'oliva fate saltare in padella per 3 minuti, mescolando. Portate ad ebollizione 100 ml di acqua salata e quando bolle versatela nel cous cous, continuare la cottura per alcuni minuti fino a quando l'acqua non sarà riassorbita. In una pentola antiaderente rosolare lo spicchio di aglio con un filo d'olio d'oliva. Aggiungere la polpa delle zucchine, i pomodorini lavati e tagliati a cubetti, le olive nere. Aggiustate con sale, pepe e lasciate cuocere il tutto per 5 minuti. Eliminate lo spicchio d'aglio e aggiungete la feta tagliata a dadini, il cou scous e il basilico tritato. Amalgamate il tutto. Riempite le zucchine e chiudetele con la calottine che avete messo da parte. Ponete le zucchine ripiene in una pirofila rivestita con carta forno. Cucinare in forno statico, preriscaldato, a 180° per circa 20-25 minuti.



Valori nutrizionali per porzione: 190 kcal
Carboidrati per porzione 19 gr

INSALATA PRIMAVERILE CON ASPARAGI

Ingredienti per 4 persone:

- 500g asparagi
- 4 uova
- 500g di patate
- 200g di ceci precotti
- 2 coste di sedano
- Mezzo porro
- Un cucchiaino di olio
- Un cucchiaino di senape
- Sale, pepe, prezzemolo



Preparazione: Mettete a lessare le uova in acqua: tempo di cottura 7 minuti a partire dal primo bollore. Sbucciate le uova sode e tagliatele a fettine. A parte lessare le patate con la buccia: mettetele in una pentola con acqua fredda. Cucinare fino a quando saranno morbide. Scolatele e pelatele, quindi tagliatele a cubetti. Lavare gli asparagi e eliminare la parte bianca esterna, legnosa. Poi tagliateli a listarelle Metteteli in una padella con aglio, olio di oliva e un pizzico di sale e pepe. Fateli cuocere per 5 minuti. Nel frattempo tagliate il porro nel verso della lunghezza e lavatelo sotto l'acqua corrente per togliere le impurità. Tagliatelo a rondelle sottili e unitele agli asparagi. Continuare la cottura per altri 10 minuti, a fuoco basso e con il coperchio. Assemblare l'insalata: in una ciotola unite gli asparagi e porro con le uova, le patate, ceci precotti sgocciolati, e il sedano tagliato a rondelle sottili. Condimento: mescolare olio con la senape, sale, pepe e prezzemolo tritato.

Valori nutrizionali per porzione: 293 kcal
Carboidrati 30 gr a porzione

TORTA DI CIOCCOLATO, NOCI E MANDORLE

Ingredienti:

- 200g di noci
- 100g di farina di mandorle
- 200g di zucchero /= 40 bustine di Stevia o 50g di Suralosio
- 5 uova
- 100g di cioccolato fondente
- 100ml latte
- mezza bustina di lievito per dolci

Preparazione: Aprire le uova e dividere i rossi dagli albumi. Montare gli albumi a neve. A parte sbattere i rossi con la stevia o il sucralosio. Frullare le noci. Unire ai tuorli le noci frullate, la farina di mandorle, il lievito e il latte. Amalgamare bene e poi aggiungere il cioccolato tritato. Alla fine aggiungere gli albumi montati a neve mescolando delicatamente dall'esterno verso l'interno. Imburrare la tortiera e cospargerla con farina, quindi versare l'impasto e livellare il tutto. Guarnire la torta con alcuni gherigli di noce interi e infornare a 180° per 30-40 minuti.

Valori nutrizionali: 270 kcal
Carboidrati: 10 a porzione

