

DOLCI NOTIZIE

Periodico di informazione a cura dell'Associazione Nuova Assodiabetici ODV

Nuova Assodiabetici Trieste ODV
Via Foschiatti, 1 - 34129 Trieste

Tel. 040 761660
C.F. 90133120320

Caporedattore: Luigi Namer
Grafica e impaginazione: Mittelcom srl - Guido Tedaldi

www.assodiabetici.it
segreteria@assodiabetici.it

EDITORIALE *Come programmare l'attività di un'associazione di persone con il diabete per un anno intero?*



Innanzitutto, vanno tenute in considerazione le risorse umane ed economiche: poter disporre di volontari seri e soprattutto affidabili, così come di collaboratori esterni esperti, è di fondamentale importanza per portare avanti l'attività di un'associazione. Purtroppo, non tutti sanno che è nel dono che si ha la massima soddisfazione, non nel riceverlo: dedicarsi un po' agli altri, aiuta prima di tutto se stessi - provare per credere!

Noi, quest'anno, grazie ai professionisti ed ai volontari della nostra associazione, siamo riusciti a raggiungere tutti gli obiettivi che ci eravamo proposti e ne cito i principali.

Si svolgono con regolarità, gli incontri con la dott.ssa Arianne Fonda (psicologa) dal titolo evocativo "IO, LUI, UNA VITA

ASSIEME": questi incontri sono dedicati ai soci con diabete tipo 1 e 2 ed hanno lo scopo di aiutare a superare i problemi psicologici che la patologia può causare. Gli incontri sono sostenuti economicamente dall'associazione.

CORSI DI CUCINA A BASSO INDICE GLICEMICO, aperti ai soci, vengono svolti presso l'Istituto AD FORMANDUM di via Ginnastica 52 con uno CHEF professionista e la dietista Del Forno. Ad ogni appuntamento, dieci persone imparano a cucinare utilizzando più fibre e meno carboidrati, per un'alimentazione sana ed equilibrata per tutti.

Tutti i martedì sera, dalle 19.45 alle 20.45, presso il Ricreatorio De Amicis di via Colautti 3 nel rione di San Vito, si svolgono le lezioni del CORSO DI BALLO

DI GRUPPO per soci e familiari, per chi vuole divertirsi e fare un po' di movimento.

Tutti i mercoledì sera, dalle 20.00 alle 21.30 continua il CORSO DI CANTO "DOLCI NOTE" che si ritrova presso la sede di via Foschiatti 1. Il corso è aperto a tutti.

Sabato 13 dicembre, presso la SALA LUTTAZZI del Magazzino 26 in Porto Vecchio, è andato in scena lo spettacolo teatrale "BASTA UN POCO DI ZUCCHERO" dove il personale della diabetologia territoriale di Trieste ed alcuni volontari, salgono sul palco per farci divertire e raccontarci, con molta ironia, sprazzi di vita quotidiana di noi pazienti. TUTTO SOLD OUT UN MESE PRIMA DELLA RAPPRESENTAZIONE!

L'evento "DIABETE A RUOTA LIBERA" del C.R.A.D. (Coordinamento Regionale Associazioni Diabetici) è giunto alla sua quarta edizione: una pedalata di sensibilizzazione alla patologia diabetica, con arrivo in Piazza Unità d'Italia. Quest'anno i partecipanti a tutte e tre le tappe erano in 150! Abbiamo organizzato il campo scuola residenziale a Piancavallo con 14 pazienti e 6 tra medici, infermiere e dietiste. Questi corsi sono sovvenzionati dalla Regione FVG ed hanno lo scopo di migliorare le conoscenze sul diabete attraverso un soggiorno in montagna.

Tramite i fondi ricevuti da donazioni, quest'anno abbiamo sostenuto economicamente il trasporto di pazienti diabetici in difficoltà fisica ed economica al distretto od alle cure: ciò per dare concretezza alla nostra attività di associazione.



Il 12 novembre, presso la sala TESSITORI di piazza Oberdan 5 (Consiglio Regionale) abbiamo organizzato una conferenza dal titolo "CONOSCI IL DIABETE" in cui sono intervenute le dott.sse Petrucco, Del Forno ed Earle e due volontari. L'evento è stato organizzato con la partecipazione di INSÙ AGD Trieste ODV. La videoregistrazione della conferenza è visibile sul nostro sito www.assodiabetici.it.

Sabato 15 novembre, in occasione della Giornata Mondiale del DIABETE ed in collaborazione con le Associazioni AMICI DEL CUORE e INSÙ AGD Trieste ODV, abbiamo effettuato le glicemie in via delle Torri a bordo del camper di AMICI DEL CUORE e distribuito dolcetti a chi si è sottoposto al test ed ha dimostrato una glicemia corretta.



LUIGI NAMER
Presidente Assodiabetici

LA CURA È RELAZIONE, ASCOLTO E ACCOMPAGNAMENTO RISCOPRIAMO UN EQUILIBRIO PIÙ PROFONDO

Carissime e Carissimi, scrivere su queste pagine rappresenta sempre per me un momento particolarmente significativo. Il giornale della Nuova Assodiabetici Trieste non è soltanto uno strumento informativo, ma un luogo simbolico in cui si incontrano esperienze, riflessioni e testimonianze. È qui che si intrecciano le voci delle persone con diabete, dei loro familiari, dei volontari e dei professionisti della salute: un mosaico di vissuti e competenze che arricchisce la nostra comunità e dà valore al lavoro che svolgiamo insieme.

Negli ultimi anni la collaborazione tra la nostra Struttura di Diabetologia e l'Associazione si è ulteriormente rafforzata, assumendo forme sempre più mature e concrete. Abbiamo condiviso progetti di educazione terapeutica, supporto psicologico, momenti formativi, iniziative di sensibilizzazione sul territorio e attività mirate a favorire una maggior consapevolezza nelle persone con diabete. Tutto questo non sarebbe possibile senza l'impegno costante dell'Associazione, che si fa ponte tra la realtà sanitaria e la quotidianità delle persone, portando alla luce bisogni, aspettative e difficoltà che talvolta non emergono all'interno dei percorsi clinici.

La vostra presenza — attiva, attenta e appassionata — ci ricorda ogni giorno che la cura non è solo terapia, ma relazione, ascolto e accompagnamento. È grazie a questo dialogo costante che riusciamo a costruire percorsi di cura più personalizzati e vicini alla vita reale. Per noi professionisti della salute (medici, infermieri, dietiste, psicologi, podologi)

rappresentate un alleato prezioso, capace di mantenere vivo il legame con la comunità e di contribuire a un cambiamento culturale che vede la persona al centro, non la malattia.

Oggi, mentre ci avviciniamo al periodo natalizio, sento particolarmente forte il desiderio di condividere una riflessione. Le festività sono spesso un tempo di incontro e convivialità, momenti in cui il ritmo quotidiano lascia spazio alla pausa, alla famiglia e agli affetti. Per chi convive con il diabete, tuttavia, questo periodo può portare con sé anche alcune preoccupazioni: i pasti più ricchi, gli orari irregolari, la riduzione dell'attività fisica, l'attenzione che rischia di allentarsi. È comprensibile, ed è umano.

Ma il Natale — con la sua capacità di riportarci all'essenziale — ci offre anche un'altra possibilità: quella di riscoprire un equilibrio più profondo, fatto non solo di scelte alimentari e misurazioni, ma soprattutto di consapevolezza, autogestione e serenità interiore. In questo cammino, nessuno è solo. La rete che abbiamo costruito insieme, fatta di professionisti, volontari, familiari e persone con diabete, è un sostegno concreto e costante, un ambiente in cui ciascuno può trovare ascolto, informazioni affidabili e incoraggiamento.

Permettetemi quindi di rivolgere un sincero ringraziamento a tutti voi: ai volontari, per la generosità con cui dedicate tempo ed energie; alle persone con diabete, per la fiducia e la collaborazione che dimostrate ogni giorno; ai familiari, spesso silenziosi ma indispensabili compagni di viaggio; e a tutto il personale della Struttura di Diabetologia, che condivide con me il valore di questa alleanza.

Che questo Natale possa essere per ognuno un momento di serenità e di rinnovamento.

Che il Nuovo Anno porti benessere nella vita quotidiana, opportunità e la forza di proseguire insieme nel percorso di miglioramento continuo, con la convinzione che solo attraverso una reale collaborazione possiamo raggiungere risultati duraturi e significativi.

Con affetto e stima, rivolgo a tutti Voi ed ai Vostri Cari i miei più calorosi Auguri di Buon Natale e di un Felice Anno Nuovo.

Riccardo Candido



Il prof. Riccardo Candido

Ce lo spiega l'ing. Elena Frattolin

COS'È IL CRAD, COORDINAMENTO REGIONALE ASSOCIAZIONI DIABETICI

In Friuli Venezia Giulia esiste una realtà che si chiama CRAD, che rappresenta il coordinamento delle associazioni locali dei diabetici. Coordinare il lavoro delle associazioni locali significa favorire lo scambio di informazioni e il confronto, fornendo spunti per aumentare e migliorare le iniziative e facilitando le collaborazioni, sia a livello locale, sia rispetto a tematiche specifiche. Questo anche con l'obiettivo di offrire iniziative e le stesse opportunità su tutto il territorio regionale, anche al di fuori delle aree più centrali.

L'esistenza di un coordinamento è utile anche nelle relazioni con il mondo esterno alle associazioni, perché permette di non disperdere le energie e le risorse, che sappiamo siano limitate, rendendo più semplice e diretto il dialogo con le istituzioni. È quella che viene definita attività di advocacy, necessaria per fare in modo che le persone con diabete possano avere i servizi di cui hanno più bisogno.

Un coordinamento regionale ha dei vantaggi anche per quanto riguarda il rapporto con la rete diabetologica regionale, che è fondamentale, così come con la realtà associativa nazionale di Diabete Italia (e tramite quest'ultima con quella europea, dal momento che vi sono normative e progetti rilevanti per i diabetici anche a quel livello).

Bisogna inoltre tener conto che il nostro mondo è plurale e quindi esistono realtà associative che si dedicano in maniera specifica a singole tematiche: c'è chi concentra la sua attività sulle persone in età evolutiva, chi sugli adulti con diabete di tipo 1 e chi su quelli di tipo 2. Allo stesso tempo ci sono però attività comuni e trasversali, che riguardano tutti, come la giornata mondiale del diabete o temi legati ai farmaci per esempio, e che quindi traggono beneficio dall'esistenza di un coordinamento generale e dalla possibilità di una progettazione condivisa.

La stessa capacità di comunicare ne esce rafforzata e questo vale nei due sensi: da un lato le iniziative locali riescono ad avere maggiore divulgazione e dall'altro le informazioni possono scendere a cascata dai livelli superiori ai gruppi locali.



Ing. Elena Frattolin, Ph. D.



Foto con le autorità (sindaco di Trieste Roberto Dipiazza e assessore alla sicurezza Caterina de Gavardo) all'arrivo della V edizione di "Diabete a ruota libera"



Incontro con il presidente della Regione FVG Massimiliano Fedriga in occasione della Giornata mondiale del diabete con la partecipazione del dott. Andrea Da Porto e dott. Roberto Da Ros



Coordinamento
Regionale
Associazioni
Diabetici

F.V.G.
O.D.V.

Quando il presidente mi ha chiesto di scrivere questo articolo, sono rimasta sorpresa perché solitamente noi ci concentriamo sulle difficoltà dei pazienti e l'obiettivo è aiutare le persone a gestire meglio il diabete nella vita quotidiana. Raramente si pensa che anche per i medici, infermiere e dietiste è difficile aiutarvi: spesso le persone sono arrabbiate nei confronti della malattia, ci sono diversi blocchi psicologici, problemi familiari che rendono difficile prendersi cura di sé e a volte non sanno proprio come fare! Mi piace molto il mio lavoro, sono motivata ed è gratificante quando insieme al team diabetologico facciamo un percorso per migliorare la qualità di vita delle persone. Ma oggi vi parlo delle difficoltà che incontro nell'aiutare le persone verso il cambiamento.

Dipendenza dal gusto dolce

La prima sfida nel mio lavoro è aiutare le persone con diabete a ridurre i dolci, cibi e bevande che contengono zucchero. Il problema è che sono i cibi più buoni, quelli che ci "fanno sentire bene", comfort food che usiamo

nei momenti di festa così come nei periodi difficili per gratificarci e gestire le emozioni come tristezza, rabbia, solitudine, noia, ecc. Per la persona con diabete è molto difficile limitare i dolci perché ogni periodo dell'anno ha il suo dolce tipico legato alle tradizioni, e ci sono molte occasioni sociali in cui ci vengono offerti ed è difficile rinunciare! Ai miei pazienti dico "Tutto ha inizio al supermercato!" se comperiamo dolci e bibite, poi è difficile trattenerci a casa. L'obiettivo è fare "Pulizia" a casa e liberarsi dai dolci, ma per questo bisogna coinvolgere anche i familiari che a volte non comprendono le vostre difficoltà e non sempre sono disposti ad aiutarvi. Spesso le persone a voi care sono ambivalenti, cioè a volte vi offrono i dolci e altre volte vi criticano e vi fanno notare che non dovrete mangiarli. Questo causa frustrazione.

Alterata percezione alimentare e scarsa consapevolezza delle abitudini alimentari

Molte persone pensano di mangiare bene, porzioni "normali" o di mangiare pochi dolci, o di mangiare pochi grassi, ma a volte

per capire la situazione attuale, è come fare una fotografia della realtà. Spesso è difficile per la persona cambiare l'abitudine alla colazione dolce o lo spuntino serale con un pezzetto di cioccolato o un frutto dopo cena. Altre persone riferiscono di mangiare saltuariamente formaggi e salumi, poi nel diario li indicano quasi tutti i giorni perché sono buoni subito pronti. Non sempre le persone hanno l'abitudine di mangiare la verdura sia a pranzo che a cena, perché richiedono impegno nella preparazione. Molte persone non riportano il pane nel diario alimentare, ma parlando emerge che lo mangiano ad ogni pasto, ed è proprio questo cibo che influenza direttamente la glicemia dopo il pasto. Cosa succede in realtà? La mente seleziona cosa ricordare come informazione importante e cosa lasciare andare. Inoltre molte persone hanno difficoltà a ricordarsi le proprie abitudini alimentari e questo nel tempo altera la percezione della propria alimentazione. Per questo motivo è utile scrivere il diario alimentare!

Organizzazione dei pasti

Molte persone hanno difficoltà ad organizzare i pasti perché la vita è frenetica e non abbiamo tempo né voglia di cucinare. Arriviamo a casa dal lavoro stanchi, stressati "e sta sera cosa si mangia?" Cerchiamo le cose più veloci, oppure prendiamo cibi pronti e precotti che però spesso non sono equilibrati dal punto di vista nutrizionale. Consiglio di prendere un po' di tempo per immaginare il menù dei prossimi 2-3 giorni e fare la lista della spesa in modo preciso scrivendo cosa ci serve e quanto. Comprendo la difficoltà soprattutto per chi ha



LE QUOTIDIANE PER MOTIVARE TE A CAMBIARE ALIMENTAZIONE

famiglie numerose, ed è vero che in cucina ci vuole organizzazione e tempo. Un trucco è quello di cucinare le verdure in abbondanza per cena, e saranno già pronte per il pranzo di domani. Una parte delle verdure cotte le possiamo met-

tere in freezer e usarle in un secondo momento per condire la pasta o il risotto. Per comporre un menù equilibrato bisogna iniziare dalle verdure, a cui associare un cibo che contiene carboidrati (me-

glio se integrali) e un cibo proteico: un cibo per categoria!

Dott.ssa Elisa Del Forno
dietista presso S.C. Patologie diabetiche ASUGI

ERRATE CONVINZIONI ALIMENTARI

Spesso in ambulatorio le persone mi riportano credenze non corrette riguardo i diversi cibi e questo può portare al peggioramento del controllo metabolico. Ci sono molte informazioni riguardo l'alimentazione sia alla tv che sul web, spesso discordanti tra loro, ed è difficile discernere. Le informazioni sbagliate più comuni sono: la mela non contiene zucchero, il formaggio di capra non contiene colesterolo, la coca cola zero aumenta la glicemia, le patate sono verdure, le costine e le salsicce alla griglia sono "magre", ecc. In questi casi in ambulatorio utilizzo le immagini delle tabelle alimentari per dare le corrette informazioni. Inoltre ci sono molti pregiudizi alimentari nei confronti dei cibi integrali che sono un reale aiuto nel controllo glicemico, ma molte persone sono convinte che non siano buoni. Per questo con l'Assodiabetici organizziamo regolarmente i Corsi di Cucina a Basso Indice Glicemico in cui impariamo a cucinare tutti i cereali integrali abbinati a verdure, legumi e semi oleosi. Preparare insieme questi piatti, scoprire gusti nuovi in buona compagnia fa diventare tutto più buono.

Il bello è che poi i partecipanti propongono anche a casa le ricette, stimolando tutta la famiglia a cambiare modo di mangiare.

La forza dell'Associazione sta proprio nel gruppo che è una risorsa, dà forza alle persone verso il processo di cambiamento. Insieme ci sentiamo compresi, le esperienze delle altre persone nel percorso è di aiuto nel vedere la nostra situazione anche da altri punti di vista e non ci sentiamo soli. Grazie all'Associazione per la possibilità di rendere attuabile la realizzazione di molti progetti con entusiasmo!



STORIA DELL'ASSOCIAZIONE INSÙ



L'associazione INSÙ - Associazione Giovani Diabetici, Sezione di Trieste, nasce ufficialmente il 25 febbraio 2014 per iniziativa di alcune famiglie triestine con figli affetti da diabete mellito di tipo 1. L'idea di fondo era semplice ma potente: non sentirsi più sole e creare una rete di supporto, conoscenza e confronto tra famiglie che vivono quotidianamente con questa condizione.

L'associazione nasce dalla consapevolezza della necessità di affiancare all'eccellenza delle cure sanitarie un sostegno associativo stabile, capace di rispondere ai bisogni quotidiani delle persone

con diabete e delle loro famiglie, favorendo informazione, condivisione, inclusione e qualità della vita.

Fin dalla sua fondazione, l'associazione si propone di promuovere una gestione consapevole del diabete di tipo 1, sostenendo bambini, ragazzi e genitori nei diversi ambiti della vita quotidiana.

Nel corso degli anni, Insù ha sviluppato un'attività costante di supporto alle famiglie, di sensibilizzazione della comunità e di collaborazione con le istituzioni, in particolare con il sistema sanitario e scolastico. Un ambito di intervento strategico è rappresentato dalla scuola, con il progetto "Diabete... presente!" dove l'associazione opera per favorire l'inclusione degli studenti con diabete,



attraverso progetti di formazione, informazione e dialogo con il personale scolastico e gli alunni stessi, incontrandoli in classe per sensibilizzarli sull'inclusione e sul vissuto della patologia.

Accanto agli aspetti educativi e organizzativi, Insù dedica particolare attenzione alla dimensione psicologica ed emotiva della convivenza con una patologia cronica, promuovendo spazi di ascolto, confronto e sostegno rivolti sia ai giovani che ai loro familiari con il progetto "INequilibrioSU"

Attraverso iniziative pubbliche, eventi informativi e la partecipazione a reti associative regionali quali il CRAD (Coordinamento Regionale Associazione Diabetici FVG) e nazionali quali AGD Italia e Diabete Italia, l'associazione contribuisce inoltre a diffondere una corretta conoscenza del diabete di tipo 1, contrastando stereotipi e disinformazione.

Negli ultimi anni, l'Associazione Insù - Associazione Giovani Diabetici, Sezione di Trieste opera in sinergia con la Nuova Associazione Diabetici di Trieste, condividendo l'obiettivo comune di promuovere la tutela della salute, la consapevolezza e la qualità della vita delle persone con diabete sul territorio.



Famiglie con bambini diabetici

La collaborazione tra le due associazioni si fonda sul riconoscimento della complementarità dei rispettivi ambiti di intervento: Insù è principalmente rivolta a bambini, ragazzi e famiglie che convivono con il diabete di tipo 1, mentre la Nuova Associazione Diabetici di Trieste rappresenta un punto di riferimento storico per le persone con diabete, in particolare in età adulta.

Oggi Insù rappresenta un punto di riferimento sul territorio di Trieste e dell'Isontino impegnata a costruire una comunità consapevole, inclusiva e solidale, in cui il diabete non sia un limite, ma una condizione da affrontare insieme, con competenza e responsabilità condivisa.

Elisabetta Giorgiutti
presidente Insù AGD Trieste



Gli Amici del Cuore

DA QUASI MEZZO SECOLO AL SERVIZIO COSTANTE DELLA CITTADINANZA

La prevenzione, sempre più necessaria per contrastare in anticipo l'eventuale insorgenza di determinate patologie; la donazione di macchinari tecnologicamente all'avanguardia per le strutture cardiologiche ospedaliere del territorio, alle quali, negli anni, sono state fornite alcune fra le apparecchiature più innovative; l'aggiornamento costante dei medici, il finanziamento di studi e ricerche, la promozione di uno stile di vita sano ed equilibrato, l'organizzazione dei corsi sul trattamento dell'arresto cardiaco.

Gli Amici del Cuore, la storica realtà triestina che fra poco più di due anni compirà mezzo secolo, rappresentano una delle anime dell'associazionismo locale in ambito sanitario. Innanzitutto perché, fin dalla loro fondazione, hanno attirato al loro interno alcune fra le personalità di maggiore spicco presenti in città. Era il 1978 quando le menti brillantissime del Professor Fulvio Camerini, del Prof. Sabino Scardi, dei cardiocirurghi Prof. Lucio Parenzan e Dott. Bruno Branchini e naturalmente del commendator Primo Rovis, presidente fino alla sua scomparsa, avvenuta nel 2014, intuirono la necessità di costituire un'associazione in grado di supportare la sanità pubblica e di educare la cittadinanza in merito alle principali malattie del cuore. Un progetto che, dall'epoca, in quasi cinquant'anni ha contribuito a migliorare i reparti cardiologici del territorio, ad istruire migliaia di triestini all'intervento in caso di arresto cardiaco, a fornire un check-up e un consulto a decine di migliaia di persone



nell'unità mobile, posizionata costantemente in via delle Torri, a portare un messaggio di salute, attenzione e prevenzione nelle scuole, nelle aziende, alle forze dell'ordine e in tanti altri centri nevralgici della società civile, senza dimenticare le numerose borse di studio per i medici neolaureati che hanno prestato servizio presso la Cardiologia, la Cardiocirurgia, il Centro Cardiovascolare ed il Burlo Garofolo.

L'impegno, ne siamo sicuri, proseguirà anche in futuro. Ci stiamo organizzando, anche dal punto di vista statutario, per affrontare al meglio le prossime sfide, ricordando a tutti che gli Amici del Cuore sono "in campo" da quasi cinquant'anni, che tutti i fondi disponibili vengono investiti per il benessere della collettività locale e che la nostra "mission" rimarrà sempre ancorata ai principi fondativi. Era questa la volontà del nostro mentore, Primo Rovis, ed è questo l'obiettivo dell'attuale presidente Rodolfo Edera. Nel solco della tradizione ma con uno sguardo rivolto costantemente al futuro.



Rodolfo Edera, presidente ass. Amici del Cuore

SWEET HEART - DOLCE CUORE ODV

Qual'è la storia della Sweet Heart Dolce Cuore?

Durante un congresso a Bratislava nel 1973 è stato prospettato un nuovo trattamento per i malati di cuore, sia durante la degenza che durante il periodo successivo, che rivoluzionava tutti i sistemi precedentemente applicati. Normalmente, alle persone che avevano subito un infarto, venivano sottoposti a periodi molto lunghi di immobilità assoluta, proibendo qualsiasi attività fisica e lavorativa; questi trattamenti, oltre a comportare delle lunghe degenze ed ancor più lunghe convalescenze, causavano uno stato di prostrazione fisica e psicologica del paziente. Questo nuovo metodo, invece, proponeva una riabilitazione motoria sussidiaria alle normali cure di carattere medico. Questa riabilitazione, suddivisa in due fasi, una ospedaliera e una post-ospedaliera, permetteva non solo di abbreviare il periodo di degenza, ma, rinforzando il muscolo del cuore, veniva a rinforzare contemporaneamente pure tutte

le altre muscolature, rivitalizzando un fisico debilitato anche moralmente ed inducendo il convalescente a ritornare alle sue normali attività. A questo convegno hanno partecipato due cardiologi triestini (dott. Camerini e dott. Scardi) ed una fisioterapeuta, prima assistente del reparto di riabilitazione motoria della Maddalena.

Ritornati a Trieste, ottennero che due fisioterapisti venissero aggregati alla neo-costituita divisione cardiologica dell'Ospedale Maggiore, dando così inizio alla prima fase di riabilitazione, quella ospedaliera. Successivamente, nel 1974, il dott. Gori, venne incaricato di seguire e studiare la riabilitazione nella prima fase e di preparare la seconda fase. Nell'agosto del 1975, presso l'Ospedale della Maddalena, si iniziò la seconda fase, con ECG da sforzo alternati con esercizi ginnici riabilitativi. La riabilitazione creò, tra i pazienti ormai dimessi e che rientravano in ospedale solo per l'attività ginnica sotto

Una vita dedicata all'associazione

Mi presento: sono **Domenico Bonifacio**, Dino per gli amici, nato nel 1946 in un piccolo paese del comune di Pirano, esule istriano dal 2 agosto 1955, poi triestino d'adozione.

Ho conseguito il diploma di Perito Industriale presso l'istituto A. Volta di Trieste; sono stato assunto nel 1970 presso le Ferrovie dello Stato con la qualifica di Capo Stazione, come vincitore di un Concorso Nazionale. Nel corso di oltre trent'anni di servizio, ho conseguito tutte le promozioni previste da quel profilo, per finire a Capo Settore Stazioni. Ho sviluppato molteplici interessi, come la poesia dialettale o come componente del C.D. del "Gruppo Maschere Servolane Lalo". Sono stato Consigliere Organizzativo dell'Associazione Musicale Folcloristica Triestina "Vecia Trieste", sindaco e poi Presidente del Collegio Sindacale della Società Velica di Barcola e Grignano, per finire con l'attuale ruolo di Presidente dell'Associazione Sweet Heart Dolce Cuore Odv.

Mi sono iscritto all'Associazione nel 2009, allora Circolo Cardiopatici Onlus, su indicazione di un caro amico, a conoscenza di un mio problema cardiaco. Qui ho coperto prima la carica di consigliere, poi quella di Tesoriere e, ormai da diversi mandati, quella di Presidente.

Abbiamo festeggiato i primi quarant'anni dell'associazione nella Sala Generali del Ferdinando, con la presenza dei nostri illustri cardiologi: Fulvio Camerini, Sabino Scardi, Gianfranco Sinagra ed Andrea Di Lenarda: ora mi auguro di poter festeggiare gli ormai prossimi "cinquanta", passando il testimone a qualche altro socio dell'Associazione, più giovane di me.



Domenico Bonifacio, presidente ass. Sweet Heart - Dolce Cuore Odv



controllo, dei gruppi uniti dagli stessi problemi e desiderosi di ritornare ad una vita piena. Il sorgere, in forma naturale, di questo gruppo, suggerirono allo staff medico di incoraggiare questo stato di fatto con il favorire la creazione di una associazione o di un circolo.

Fu Arrigo Curiel a proporre ad un gruppo di partecipanti alla ginnastica riabilitativa, la creazione di un circolo di cardiopatici, sia quale sussidiario all'opera della Cardiologia Triestina, con lo scopo di promuovere iniziative atte ad assicurare e diffondere forme preventive e riabilitative, sensibilizzando la collettività sulle malattie cardiovascolari. Il nome da dare al Circolo fu proposto dal dott. Pivotti, ossia il titolo di una vecchia canzone americana: SWEET HEART (dolce cuore). Nella stessa occasione, si scelse tra i suoi componenti, le nove persone che avrebbero formato

il "Comitato Promotore", incaricandolo di stendere uno statuto del Circolo e di convocare quanto prima la ASSEMBLEA COSTITUTIVA DEL CIRCOLO SWEET HEART il giorno 4 marzo 1978. Nasceva, primo in Italia, un Circolo formato da cardiopatici, a merito della Cardiologia Triestina - all'avanguardia sia nella metodologia medica che riabilitativa - ed a merito pure dei cardiopatici, che gratificati dalle cure ricevute, avevano intuito l'importanza che il Circolo avrebbe acquisito a vantaggio loro, dei futuri cardiopatici e della collettività tutta.

Il giorno 27 novembre 1978 l'intero Consiglio Direttivo ed i Sindaci si presentavano davanti al Notaio, che provvedeva a formalizzare l'esistenza della Associazione Civile denominata "Sweet Heart", facendo risultare in questo atto, le norme statutarie che ne regolavano il funzionamento.

LE NUMEROSE ATTIVITÀ ORGANIZZATE DA SWEET HEART



Il mettere in moto tutta questa struttura, sorta dal nulla, organizzandone i servizi, le attività, la cura promozionale nei riguardi delle Autorità e della collettività civile, richiesero da parte degli Organi Direttivi uno sforzo creativo ed un impegno non indifferente, tenendo anche presente il fatto che la maggior parte dei suoi componenti svolgeva attività lavorative o professionali. Il Consiglio Direttivo di allora usufruiva spesso della consulenza ed esperienza delle strutture cardiologiche, sia per la vicinanza fisica e costante con il Centro della riabilitazione, sia per il contatto continuo che il Presidente Curiel riusciva a mantenere con il prof. Camerini, i medici ed i paramedici della cardiologia. Di tutte queste attività iniziali, molte sono funzionanti ancora oggi, divenute ormai una costante tradizionale della vita dell'Associazione, sebbene modificate dal mutarsi delle situazioni contingenti, temporali e pratiche.

L'Associazione SWEET HEART - DOLCE CUORE svolge abitualmente la sua attività da ottobre a maggio e si occupa di ATTIVITÀ GINNICA presso il PALACHIARBOLA ogni lunedì, mercoledì e venerdì in cinque turni, organizza PASSEGGIATE il martedì, MISURAZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA in sede ed in palestra, PUBBLICA OGNI QUATTRO MESI L'INFORMATORE.

IL CIBO E NOI: GLI ORTI A SCUOLA E OVUNQUE

Se questa sera ognuno di noi provasse a chiedersi da dove proviene ogni singolo ingrediente di cui è fatta la cena si troverebbe molto probabilmente in gran difficoltà. Da dove arriva il sale? Come è stato prodotto questo formaggio? Chi ha prodotto queste lenticchie? La questione di fondo è che oggi il mondo del cibo è molto complesso ed è cresciuta la distanza, non solo materiale, tra noi e ciò che mangiamo. Purtroppo oggi non possiamo più dare per scontato che un bambino sappia che le carote crescono sottoterra, le fragole solo a primavera e i petti di pollo non spuntano già confezionati sugli scaffali dei supermercati.

Per rispondere a questa situazione e iniziare a costruire una cultura alimentare sana e consapevole nelle nuove generazioni, negli anni Novanta dalla California hanno iniziato a diffondersi iniziative educative basate sulla coltivazione di orti nelle scuole. Perché mettere le mani nella terra, imparare

facendo, scoprire le regole della natura (semino, annaffio e ... aspetto), capire le interazioni e vivere anche gli insuccessi sono solo alcuni degli elementi che rendono l'orto uno degli strumenti didattici più efficaci. Da oltre venti anni Slow Food porta avanti in Italia percorsi educativi legati agli orti scolastici e a Trieste è attiva ormai dal 2012 una vivace rete di scuole aderenti al progetto.

È provato che l'educazione alimentare attraverso gli orti e



nitari di ogni genere, che per fortuna si stanno diffondendo sempre di più.

Ci sono anche altre iniziative che aiutano a riavvicinarsi all'origine del nostro cibo: tra queste ci sono i mercati dei produttori (mercati contadini o Mercati della Terra come sono chiamati quelli organizzati da Slow Food). In questo modo la filiera si accorcia e la conoscenza diretta dà nuovo valore

all'esperienza di acquistare, cucinare e mangiare. A Trieste mi piace segnalare in particolare l'iniziativa di Farmer Artist che da qualche anno propone al Mercato coperto di via Carducci un'esperienza che raccoglie molte tra le migliori produzioni alimentari dei territori attorno alla città, fornendo un'occasione speciale di assaggio, incontro e acquisto. Sono poi da segnalare i Gruppi d'Acquisto, che promuovono acquisti collettivi a vantaggio sia dei produttori che dei consumatori. Anche noi come Slow Food Trieste ne proponiamo uno ai nostri Soci da diversi anni. Nato per sostenere i produttori colpiti dal terremoto di Amatrice, è proseguito con l'obiettivo di proporre prodotti di qualità cercando di privilegiare piccoli produttori, che magari hanno più difficoltà a dedicarsi all'attività di vendita. Pur se a distanza, anche in questo modo si creano legami autentici e si dà un valore aggiunto al cibo.

Penso alla signora Silvana, che ai 1.200 metri sul livello del mare di Civita di Cascia produce lenticchie, farro e zafferano e ha persino dato vita a una nuova filiera locale grazie alla riscoperta di un antico legume che non veniva più coltivato, la roveja. Penso a Piergiorgio che nell'area storica delle risaie vercellesi coltiva, tra gli altri, lo straordinario Riso Gigante, ideale per i risotti.

Penso a Fiorenzo e alle signore che alle pendici del Gran Sasso portano avanti la produzione tradizione del Pecorino di Farindola. E penso ad Antonella e Alessio che con un piede nella loro torrefazione in Emilia e l'altro in giro per il mondo si prendono cura di microfiliere buone, pulite e giuste di caffè.

Se pensiamo di nuovo alle domande e ai dubbi sul cibo della nostra cena, davvero vale la pena saperne un po' di più: non potremo che avere dei benefici per la nostra salute e la nostra felicità.

Andrea Gobet

Slow Food Trieste Aps



le attività collegate rende i bambini anche più curiosi e aperti all'assaggio, anche delle verdure (sì, anche quelle verdi e persino crude!): non per niente i programmi europei contro l'obesità infantile indicano tra i loro obiettivi la creazione di nuovi orti scolastici.

Ma l'orto non fa bene solo ai più piccoli: chiunque può trarre beneficio dal prendersi cura di un pezzetto di terra coltivando un po' del proprio cibo. E ancora meglio è farlo in compagnia, partecipando alle esperienze di orti comu-

MARIA GRAZIA ANDREOS RACCONTA LA DIABETOLOGIA MONFALCONESE

Mi chiamo Maria Grazia Andreatos e sono la presidente dell'Associazione Isontina Diabetici ODV.

L'associazione Isontina Diabetici nasce nel 1975 per volontà del fondatore dottor Mario Geat: egli ha creato interesse nelle persone con il diabete a cui ha dedicato il proprio tempo e competenze nel supporto e accompagnamento nella gestione della patologia. Sono stati i primi passi di una grande collaborazione che ha portato la mia persona ad entrare come Consigliere nel 1985 e dove ancora oggi porto il mio contributo come presidente dell'associazione. Operiamo nella Provincia di Gorizia, presso l'ospedale S. Polo di Monfalcone (dove abbiamo la sede) e nella casa delle Associazioni in via Duca d'Aosta 111 a Gorizia, nelle giornate di lunedì, mercoledì, e ve-

nerdì dalle 9.00 alle 11.00 con gruppi di Volontari.

Lo scopo dell'Associazione Isontina è la tutela dei diritti dei pazienti con diabete, migliorare l'assistenza, potenziare le strutture pubbliche e sollecitare le Istituzioni a contribuire allo scopo. Siamo coordinati dal CRAD (Coordinamento Regionale Associazioni Diabetici) di cui facciamo parte. Negli ultimi tempi, la nostra associazione è stata fatta parte dell'iniziativa regionale Diabete a Ruota Libera, di cui quest'anno ha coordinato ben due tappe, Gorizia e Grado.

Organizziamo annualmente Corsi di Educazione Sanitaria finanziati dalla Regione Friuli Venezia Giulia in collaborazione con il team Diabetologico di Monfalcone, per far sì che nel paziente con diabete, ci sia la



maggior consapevolezza e serenità nella gestione della patologia. Organizziamo e partecipiamo a giornate di prevenzione nel territorio Isontino, effettuando screening sulla popolazione, oltre ad organizzare incontri come conferenze e seminari.

Maria Grazia Andreatos
presidente

NUOVO DIPARTIMENTO SULLA MULTIMORBIDITÀ



Presso l'Ospedale San Polo di Monfalcone, dove ha anche sede l'Associazione Isontina Diabetici, è stato inaugurato il reparto Cardio-Pneumo-Diabetologico del Dipartimento specialistico territoriale.

Alla cerimonia l'11 dicembre era presente l'assessore Riccardi che ha detto: "La sfida organizzativa che è stata raccolta qui al nuovo reparto Cardio-pneumo-diabetologico del San Polo di Monfalcone è di straordinaria importanza e dovrebbe diventare un modello per tutti: mettere assieme delle specialità significa operare in maniera multidisciplinare, allungare la catena che non si ferma all'ospedale ma continua al territorio e dare quindi risposte ad un bisogno di salute per la cronicità che è aumentato nel tempo ed è oggi il punto centrale". Riccardi ha ricordato che i bisogni di salute si sono radicalmente modificati seguendo la curva demografica.

L'assessore ha anche evidenziato come modelli organizzativi adeguati, permettono di affrontare il tema della carenza di personale e quello, altrettanto centrale, della casistica e del raggiungimento degli standard di sicurezza.

A Monfalcone, con la riconfigurazione degli spazi ambulatoriali, è stato realizzato, attraverso una struttura integrata multidisciplinare, un Dipartimento più completo e meglio strutturato. Il reparto ambulatoriale nasce nell'area fino ad oggi occupata dalla Pneumologia territoriale ed è il primo nucleo di integrazione "fisica" della SC Patologie Cardiovascolari, della SC Patologie Respiratorie e della SC Patologie Diabetiche, in collaborazione anche con la Nefrologia e Dialisi Isontina.

La strategia proposta è quella che ai problemi di salute del paziente cronico complesso ambulatoriale non si risponde con prestazioni (visite o esami) e liste di attesa, ma con la presa in carico multidisciplinare e multiprofessionale e percorsi dedicati e personalizzati sui bisogni del paziente, in una visione globale dei problemi e non frammentata per singole malattie. All'inaugurazione sono intervenuti tra gli altri il direttore della SC Patologie Cardiovascolari Andrea Di Lenarda, che ha tagliato il nastro assieme ai colleghi Roberto Trevisan, **Riccardo Candido**, Manuela Bosco.



Foto dell'inaugurazione

NO AI FALSI MITI!

La lotta contro i falsi miti sul diabete è fondamentale per contrastare lo stigma ancora presente nel 2026. Perché non ci impegniamo a promuovere anche noi una nuova consapevolezza sulla patologia e sulle persone che la vivono ogni giorno. Vogliamo ricordarne i più comuni?

Tu hai il diabete, non puoi mangiare i dolci.

Non è corretto: i diabetici in teoria non devono rinunciare a nessun alimento, semplicemente devono saper compensare l'assunzione di amidi/zuccheri misurandone la quantità, aumentando l'attività fisica, adeguando la terapia farmacologica.

Ma hai il diabete? Sei contagioso?

No, nessun diabete è contagioso. Si può trasmettere geneticamente, ma non è matematico.

Beh non è difficile...segui la chetogenica!

Sarebbe semplice. Ma il corpo umano, anche se diabetico, ha bisogno di tutti i macro nutrienti, anche di carboidrati.

Ma non sembri malato...

No, almeno questo: concedetecelo! È una malattia subdola, silente, se non curata può danneggiare parecchi organi, ma in effetti di fuori non si vede!

Hai mangiato troppi dolci e ti è venuto il diabete.

No, troppi dolci non fanno venire la malattia. Vanno però particolarmente controllati, come tutta l'alimentazione.

Hai sentito parlare del sistema Life 120?

Per carità, parlate solo con medici, non con ciarlatani guaritori e maghi.

Hai il diabete, non puoi diventare mamma...

Non scoraggiate le giovani donne. Anche da diabetiche possono avere figli sani.

Ah ma basta che fai la dieta e risolvi...

Dieta, sì, ma per controllare. Non per risolvere.

Hai fatto una vita sregolata, per questo hai il diabete...

Esistono persone di trecento chili (avvolgia quanto sono sregolati!) che per fortuna loro non hanno il diabete. Quindi...

Chissà a quante cose devi rinunciare se hai il diabete...

Vi ricordo che Zverev è il tennista numero tre al mondo. Ed è diabetico da quando aveva tre anni.

Eh ma se hai il sensore hai risolto!

No, è un grande aiuto nella gestione, ma non è risolutivo.

Perché fai insulina a ogni pasto? Io la faccio solo una volta al giorno...

Non tutti i tipi di diabete si curano allo stesso modo. E le persone sono tutte diverse. Per favore, non consigliate mai a un diabetico il numero di unità di insulina, perché ognuno ha il proprio piano terapeutico.

Hai provato con la tisana di zenzero-curcumacannellaalloro ...

No, non ho provato e non proverò. Se la cannella funzionasse, sarebbe prescritta dal medico.

Dai dai, che a momenti trovano la cura definitiva.

Ecco, questa è la speranza. Vera, concreta, e, speriamo, sempre più vicina.



Rossana Renzi

vice presidente Nuova Assodiabetici



Foto del consiglio direttivo ad oggi in carica in occasione dell'assemblea ordinaria annuale, da sinistra a destra:

Elisa Del Forno, Gabriella Slobez, Luigi Namer, Donatella Serli, Erica Sancin Repich, Euro Lizzul, Rossana Renzi, Alessandro Bottiglieri