Nuova Assodiabetici Trieste - ONLUS
Via Foschiatti, 1 - 34129 TriesteTel. 040 761660
C.F. 90133120320Caporedattore: Luigi Namer
Grafica e impaginazione: Mittelcom srl - Giuseppe Moreawww.assodiabetici.it
segreteria@assodiabetici.it

FOTORACCONTO DEI PARTECIPANTI

Campo Scuola Corso Residenziale a Forni di Sopra



Anche quest'anno, dal 30 agosto al 4 settembre, si è svolto presso l'Hotel Posta di Forni di Sopra, il Corso Residenziale di Educazione Sanitaria per Persone con diabete: il corso è stato sviluppato in collaborazione con i Centri Diabetologici Distrettuali triestini e la nostra associazione.

Il corso - che da sempre rappresenta un'importante occasione per migliorare la gestione della glicemia, scambiarsi esperienze e fare nuove amicizie è stato seguito da una equipe

diabetologica composta da medici, dietiste, infermieri oltre alla presenza di una rappresentante dell'Associazione.

Come ogni anno, il corso è gratuito, in quanto il costo del soggiorno nella struttura alberghiera è coperto da finanziamento pubblico, essendo l'educazione terapeutica riconosciuta come fondamentale nella cura della patologia e nella prevenzione delle complicanze. Ai partecipanti è richiesto solamente di aderire

all'Associazione al fine di garantire la copertura assicurativa obbligatoriamente prevista dalla normativa regionale. Numerose e svariate le attività previste, alle quali i partecipanti si sono dedicati con interesse e consapevole volontà di acquisire, per sé e per gli altri, validi strumenti di controllo e di contrasto della malattia, con particolare attenzione alle nuove prospettive terapeutiche.

A pag. 2 segue il programma

IL SALUTO DEL PRESIDENTE

Quali esigenze soddisfa questo nostro periodico



Perché questo periodico "DOLCI NOTIZIE"? Ne ho sentito il "BISOGNO" quando, attendendo di essere chiamato alla visita dal medico, per ingannare il tempo, leggevo tutte le pubblicazioni che mi capitavano sotto mano. Da questa esigenza e dalla disponibilità dell'associazione e dal personale dei distretti sanitari di Trieste, il dott. Riccardo Candido in testa, è nato questo primo numero che, spero, vi aiuterà a sopportare meglio l'attesa dal vostro medico.

Noi siamo la "NUOVA Associazione diabetici... e siamo tutti volontari.

Tutti noi condividiamo lo stesso grande obiettivo: diminuire l'impatto del diabete sulle persone, le loro famiglie, la comunità e la società; aiutare l'uomo, la donna, i bambini affetti da diabete a vivere la miglior vita possibile. L'incremento dell'incidenza del diabete in tutti i paesi occidentali, la sua crescente prevalenza sulla popolazione, la complessità e la durata della malattia stessa, richiedono sempre di mantenere alta l'attenzione sull'adozione di misure idonee alla prevenzione, alla diagnosi precoce ed al controllo ottimale, al fine di evitare le complicanze che incidono sulla qualità di vita delle persone. L'approccio integrato tra il mondo del volontariato, le persone diabetiche e le loro famiglie, le strutture sanitarie e gli enti locali, è una condizione imprescindibile per garantire un percorso di salute fondato su interventi omogenei, condivisi e appropriati.

Emerge quindi come il volontariato sia un grande fenomeno di inclusione, che ne enfatizza il ruolo sociale, non come supplente delle carenze del pubblico, ma come espressione di valori intrinseci e distinti.

Luigi Namer
Presidente
NUOVA ASSOCIAZIONE DIABETICI
DELLA PROVINCIA DI TRIESTE

ALL'INTERNO

Lo spazio a Slow Food



Salute al piacere! Con questo motto Slow Food ha lavorato negli anni insieme a realtà come l'Ass. Medici Diabetologi, l'Ass. Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica e la Fondazione Veronesi. **Segue a pag. 3**

dott. Andrea Gobet
per SLOW FOOD TRIESTE

Sono molto lieto di essere stato invitato al "varo" di questa nuova iniziativa dell'ASSODIABETICI TRIESTE: la collaborazione con le associazioni di volontariato ed il personale dell'ASU GI è ormai collaudata da anni di lavoro in comune, con i volontari presenti nei distretti e negli ospedali a dare rinforzo al personale pubblico, con le conferenze e con i Corsi Residenziali che ogni anno (con le colleghe ed i colleghi dell'ASU GI) organizziamo in località turistiche, per aiutare i pazienti diabetici ad affrontare la malattia del diabete e le sue complicanze. Un "Imbocca al lupo" a DOLCI NOTIZIE ed al prossimo numero.

dott. Riccardo Candido
Dirigente Medico presso Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina e responsabile SS Centro Diabetologico Distretto 4 USU GI Trieste

La ricetta del mese

Ad ogni uscita del nostro periodico, la dietista Elisa Del Forno, esperta ed appassionata di cucina, pubblicherà una ricetta per un pasto a basso carico glicemico, gustoso e facile da preparare.



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

ASSODIABETICI.IT



Visita il nostro nuovo sito web

Dal 2020 la nostra associazione si è dotata di un sito web che è costantemente aggiornato con tutte le novità inerenti l'attività di volontariato svolto da noi e dalle organizzazioni vicine. Sul nostro sito, potete trovare, tra l'altro, un semplice ma efficace simulatore per la valutazione del rischio al diabete, alcune succose ricette

a basso indice glicemico, il collegamento con il nostro canale YOUTUBE dove rivedere video interessanti, la modulistica per iscriversi alla nostra associazione, lo statuto e molto ancora. Potete partecipare alla nostra attività, comodamente da casa, collegandovi all'indirizzo www.assodiabetici.it



Campo Scuola: il Corso Residenziale 2021 a Forni di Sopra dal 30 agosto al 4 settembre

LUNEDI' 30 AGOSTO

Accoglienza e sistemazione nelle stanze e presentazione dei partecipanti attraverso gioco interattivo (ogni partecipante si è presentato attraverso una foto di animale).
Consegna del diario alimentare e questionari di ingresso.

A pranzo, controllo della glicemia e supporto nella conta dei CHO con la dietista

Nel pomeriggio, lavoro di gruppo con medico, dietista ed infermiere dal titolo "COME SI PUO' MIGLIORARE IL CONTROLLO GLICEMICO?" l'obiettivo è analizzare le cause di un controllo glicemico non adeguato e trovare le possibili soluzioni

Alle 15:30 controllo glicemia, alle 16:00 - 16:30 Spuntino.

Prima di cena, lavoro di gruppo con la dietista "LA CONTA DEI CHO: L'EFFETTO DEI CIBI SULLA GLICEMIA" - Introduzione alla conta dei carboidrati attraverso l'uso del CARBOGAME - consegna tabelle alimentari.

A cena controllo glicemia e supporto conta CHO con la dietista.

Verso le 22:30 controllo in autonomia della glicemia post-prandiale.



MARTEDI' 31 AGOSTO

A colazione: controllo glicemia e supporto nella conta CHO con la dietista

In mattinata, incontro con il team diabetologico e discussione in plenaria di un diario alimentare. Controllo glicemia e spuntino.

Lavoro di gruppo con i cibi veri e la dietista dal titolo "L'OCCHIO INGANNA: QUANTO PESA UN PIATTO DI PASTA?"

A pranzo, controllo della glicemia e supporto nella conta dei CHO con la dietista.

Nel pomeriggio, lavoro di gruppo con le Conversation Maps, medico e infermiere, dal titolo "LA PREVENZIONE DELLE COMPLICANZE"

Alle 15:30 controllo glicemia, alle 16:00 - 16:30 Spuntino.

Prima di cena, discussione di gruppo sulle modalità e sedi di iniezione e di conservazione dell'insulina a casa e in viaggio con le infermiere.

Prima di cena attività fisica: passeggiata di gruppo e gestione autonoma della glicemia.

A cena controllo glicemia e supporto conta CHO con la dietista.

Verso le 22:30 controllo in autonomia della glicemia post-prandiale.

MERCOLEDI' 1 SETTEMBRE

A colazione: controllo glicemia e supporto nella conta CHO con la dietista

In mattinata, incontro con il team diabetologico e discussione in plenaria di un diario alimentare.

Controllo glicemia e spuntino.

Di seguito, "COME CALCOLARE IL BOLO DI INSULINA-il fattore di correzione, rapporto I/CHO, IOB" tramite l'uso del gioco "La conta dei carboidrati" e Take Home Message in plenaria con la dietista ed il medico.

A pranzo, controllo della glicemia e supporto nella conta dei CHO con la dietista

Nel pomeriggio - "DIABETE E ATTIVITA' FISICA-come posso fare esercizio fisico e non avere ipo- e iper-glicemie con tutto lo staff.

Ore 15:30 controllo glicemia e spuntino.

Prima di cena, attività fisica applicando le nozioni apprese durante il lavoro di gruppo.

A cena controllo glicemia e supporto conta CHO con la dietista.

Verso le 22:30 controllo in autonomia della glicemia post-prandiale.

GIOVEDI' 2 SETTEMBRE

A colazione: controllo glicemia e supporto nella conta CHO con la dietista

In mattinata, incontro con il team diabetologico e discussione in plenaria di un diario alimentare.

Controllo glicemia e spuntino

Di seguito, lavoro di gruppo e discussione del lavoro svolto in plenaria con medico, dietista e infermiere, dal titolo "IPOGLICEMIA E IPERGLICEMIA: COSTRUIAMO LA FLOW CHART".

A pranzo, controllo della glicemia e supporto nella conta dei CHO con la dietista.

Nel pomeriggio - Discussione di gruppo riguardo i diversi tipi di monitoraggio della glicemia e come interpretare i dati.

A pranzo, controllo della glicemia e supporto nella conta dei CHO con la dietista.

Nel pomeriggio - "SISTEMI DI MONITORAGGIO DELLA GLICEMIA: COSA CI OFFRE LA TECNOLOGIA?"

Ore 15:30 controllo glicemia e spuntino.

Prima di cena, attività fisica con controlli glicemici in itinere.

A cena controllo glicemia e supporto conta CHO con la dietista

Verso le 22:30 controllo in autonomia della glicemia post-prandiale



VENERDI' 3 SETTEMBRE

A colazione: controllo glicemia e supporto nella conta CHO con la dietista.

In mattinata, incontro con il team diabetologico e discussione in plenaria di un diario alimentare.

Controllo glicemia e spuntino.

Di seguito, "IMPARIAMO A GESTIRE MEGLIO L'ATTIVITA' FISICA: CAMMINATA LUNGA".

A pranzo, controllo della glicemia e supporto nella conta dei CHO con la dietista.

Nel pomeriggio - "RISCHIA-TUTTO" Gioco a premi con Mike Bongiorno, le Velone e La velina con medico, dietista e infermiere.

Ore 15:30 controllo glicemia e spuntino.

Prima di cena TEMPO LIBERO

A cena controllo glicemia e supporto conta CHO con la dietista.

Verso le 22:30 controllo in autonomia della glicemia post-prandiale.

SABATO 4 SETTEMBRE

A colazione: controllo glicemia e supporto nella conta CHO con la dietista.

In mattinata, incontro con il team diabetologico e discussione in plenaria di un diario alimentare.

Controllo glicemia e spuntino.

Di seguito, "PROGETTI PER IL FUTURO": collage con l'utilizzo di immagini.

Controllo glicemia e spuntino,

e "VERIFICA DEI BISOGNI FORMATIVI" risposta alle "domande scomode", con la compilazione dei test di gradimento e dei questionari d'uscita "COSA MI PORTO A CASA?".

A pranzo, controllo della glicemia e supporto nella conta dei CHO con la dietista.

Nel pomeriggio, rientro libero alle proprie abitazioni.

TESTIMONIANZE

Valeria

E' stata un'esperienza bellissima! I diabetologi, le dietiste e le infermiere hanno spiegato in una maniera semplice ed interessante le complesse informazioni che servono per gestire al meglio il diabete. Ho anche conosciuto delle bellissime persone, alle prese sia con situazioni di vita diverse, che con lo stesso problema, e desiderose di trarre il meglio della vita. Questa settimana mi ha fatto conoscere meglio le persone che ci curano e capire quanto lavoro e passione c'è dietro. La consiglio a tutte le persone in dubbio se partecipare o meno e a quelli che gli stanno vicini.

Stefano Alberto

Un'esperienza bellissima che non credevo potesse darmi così tanto. Sempre seguiti, incoraggiati e supportati da uno staff che ci mette anima e corpo; un gruppo eterogeneo che si è unito attorno alle diversità rendendola una settimana veramente unica!

Rossella

E' stata un'esperienza fortissima sia dal punto di vista emotivo/psicologico (vedere come stanno e come reagiscono altre persone con il diabete e capire fino in fondo "cosa" vuol dire avere il diabete) Anche il fatto di non avere "tempo" per metabolizzare pian piano ha il suo impatto psicologico perché ti senti travolto da tutto e non ultimo è stato impegnativo anche fisicamente perché eravamo in full immersion. E' una grandissima opportunità per arricchire il mio bagaglio di informazioni ed allo stesso tempo per avere un abito tagliato a misura su di me, che diversamente non avrei mai potuto avere. Dunque: GRAZIE DI CUORE A TUTTI!

Erica

Esperienza entusiasmante! Se lo staff medico vi invita a partecipare non rinunciate.....non sapete quello che vi perdetevi! Contatto diretto con lo staff medico per imparare a gestire il nostro diabete: conta cho, ipo e iper glicemie, attività fisica etc. Nuove amicizie, divertimento e nuove motivazioni per andare avanti! Da rifare assolutamente!



Francesca

Chi ha il diabete è come se facesse surf su una tavola. È in bilico, oscilla e fatica molto per rimanere entro il range delle buone glicemie. A volte cavalca l'onda con orgoglio, altre volte fatica ad uscirne, altre ancora invece viene catapultato giù dalla tavola con violenza e vorrebbe spaccarlo, quel maledetto surf! Equilibrio è la parola chiave per vivere bene con il diabete. In questo campo scuola 2021 ho proprio imparato questo: a stare in equilibrio. Ci siamo allenati insieme, ci siamo aiutati, abbiamo cavalcato le onde con sicurezza, siamo anche caduti, ma ci siamo sorrisi e sostenuti tra noi perché sappiamo tutti bene quanto sia difficile stare sulla tavola.

Silvana (dietista)

Cosa mi porto a casa dal corso?

L'energia, la determinazione, l'entusiasmo di chi, nonostante la diagnosi di una patologia cronica che cambia la vita, vuole stare bene, vuole rimettersi in gioco e provare a migliorarsi, vuole imparare o, semplicemente, ricominciare. I campi scuola rappresentano un'opportunità per tutti.

I ritmi sono sicuramente intensi: le mattine e i pomeriggi sono cadenzati da "giochi" finalizzati a migliorare la gestione della terapia insulinica e dell'alimentazione, durante i pasti la conta dei CHO è d'obbligo, le camminate a volte solo lunghe ed estenuanti...ma quanto divertente è sperimentare, sbagliare e comprendere la natura dei nostri errori? Il confronto tra pari, l'aiuto dei medici e la condivisione dei successi non ha prezzo.

E allora realizza che il senso di pace, di gratitudine e di meraviglia che avverti ogni volta che torni da un campo scuola, rende impagabile qualsiasi fatica. E senti di essere nel posto giusto!

Grazie a tutti!

Ci vediamo al campo scuola 2022!

LO SPAZIO A SLOW FOOD

Come trasformare il piacere del cibo in alleato della nostra salute



Negli ultimi decenni abbiamo infatti visto crescere le "malattie del benessere", molto spesso collegate a un'alimentazione sbagliata: a farla breve, mangiamo troppo e male. Ma non facciamoci venire il magone, perché proprio il piacere del cibo può essere un alleato della nostra salute! C'è bisogno di tornare a investire un po' del proprio tempo nella scelta e nella preparazione del nostro cibo quotidiano, senza farsi trascinare passivamente dal marketing alimentare: siamo spinti continuamente verso cibi prodotti in modo intensivo, ultra-processati, sempre più poveri di gusto e nutrienti e perciò arricchiti di zuccheri, grassi saturi, aromi e additivi vari. Salute o piacere? È il momento di scegliere entrambi! Ripartiamo dagli ingredienti naturali, dai ritmi stagionali, dai prodotti locali e dall'agricoltura sostenibile; preferiamo cibi integrali o poco raffinati; scopriamo la varietà, puntando su frutta, verdure, legumi e cereali: un patrimonio di biodiversità da preservare mangiando; limitiamo gli alimenti di origine animale, scegliendone meno ma di maggiore qualità. Così facendo, non solo ci prenderemo cura di noi stessi, ma allo stesso tempo - e non è certo un caso! - faremo un grande favore al nostro pianeta, perché è proprio la produzione intensiva del cibo che fa male alla nostra salute, che causa i peggiori danni al nostro ambiente.

dott. Andrea Gobet
per SLOW FOOD TRIESTE

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



PROSSIMI APPUNTAMENTI

Il calendario degli eventi

OTTOBRE
28
2021

Conferenza "Alla scoperta delle combinazioni alimentari: come creare piatti unici, sani e gustosi per migliorare il controllo glicemico"

GIOVEDÌ 28 OTTOBRE - alle 18:00

Associazione FILO D'ARGENTO

Relatrice dott.ssa Elisa Del Forno

PREVIA PRENOTAZIONE - segreteria@assodiabetici.it o 351.5707434

NOVEMBRE
13-14
2021

In occasione della **GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE** - saremo presenti con alcune postazioni per un rapido CHECK UP sulla possibilità dell'insorgenza del diabete. Assieme ai volontari dell'associazione, ci saranno medici ed infermieri.

SABATO 13 e DOMENICA 14 NOVEMBRE
CENTRO COMMERCIALE MONTEDORO

NOVEMBRE
14
2021

GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE

DOMENICA 14 NOVEMBRE

L'edificio dell'Università degli studi di Trieste di Piazzale Europa, la sera sarà illuminata di BLU, colore che universalmente si riconosce con il DIABETE.

NOVEMBRE
25
2021

Conferenza della dott.ssa Anna Vittoria Ciardullo e Elisabetta Tommasi.

GIOVEDÌ 25 NOVEMBRE - alle 18:00

Associazione FILO D'ARGENTO

Maggiori informazioni sul sito
assodiabetici.it/associazione/news

LA RICETTA DEL MESE

RISO INTEGRALE CON ZUCCHINE PORRI e RUCOLA



Ingredienti per 4 persone:

320g di riso integrale misto (80g a persona)

100g rucola

1 porro

2 zucchine

Un pizzico di sale marino integrale

Un cucchiaio di olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini di salsa di soia

Utilizzare il bicchiere o un recipiente graduato come unità di misura per il riso.

Risciacquare 2-3 volte il riso integrale prima di cucinarlo per eliminare le eventuali impurità.

Versate in una pentola il riso e il doppio del volume di acqua con un pizzico di sale.

Chiudere il coperchio e iniziate la cottura a fuoco vivace.

Quando inizia l'ebollizione abbassare la fiamma al minimo.

Lascio la pentola coperta, senza mescolare, per tutto il tempo di cottura di 45-50 minuti, in modo che l'acqua si riassorbe e il riso si cucina lentamente.

A parte preparo il sugo di verdure:

Tagliare le zucchine a julienne, tagliare il porro a metà per il verso della lunghezza e lavarlo sotto l'acqua per eliminare la terra e le impurità. Quindi tagliatelo a rondelle sottili.

Lavare la rucola e spezzettarla.

Saltate in padella il porro e le zucchine con un cucchiaio di olio e un pizzico di sale.

Dopo 5 minuti aggiungete la rucola e continuate la cottura per altri 5 minuti. Quando il riso è pronto, aggiungetelo alle verdure e saltare il tutto in pentola antiaderente, aggiungendo 1-2 cucchiaini di salsa di soia.

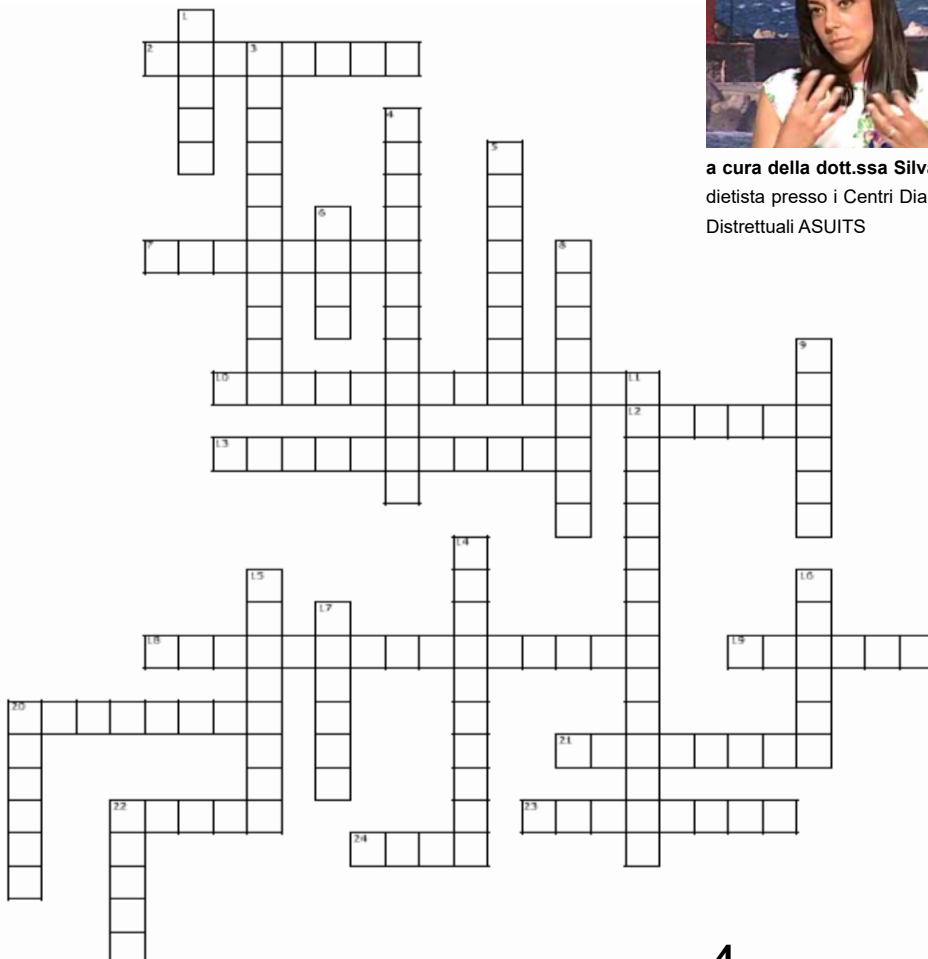
In alternativa potete saltare la rucola in padella con un cucchiaio di olio e uno spicchio di aglio per 5 minuti e poi frullare per ottenere una crema da aggiungere a fine cottura.

Indicazioni nutrizionali: piatto a basso indice glicemico, vegano, senza glutine
Valori nutrizionali per porzione: 440 kcal - 64g di carboidrati

Elisa Del Forno

DIETISTA - S.S. di Diabetologia - Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina (ASUGI)

PAROLE CROCIATE



a cura della dott.ssa Silvana Cum
dietista presso i Centri Diabetologici
Distrettuali ASUITS

Orizzontali

- Appartiene alla famiglia dei polioli ed è presente soprattutto nelle gomme da masticare "senza zucchero"
- È necessario assumerlo in caso di ipoglicemia.
- Riduce l'insulina - resistenza.
- Dolcificante "naturale" caratterizzato da un retrogusto di liquirizia.
- Non vanno mai eliminati dall'alimentazione di una persona con diabete.
- Permette di "prevedere" la velocità di assorbimento dei carboidrati contenuti in un alimento.
- Spuntino altamente energetico, privo di carboidrati.
- Vanno limitate al 15% dell'apporto calorico giornaliero.
- Ormone prodotto dal pancreas, che regola il livello di glucosio nel sangue, abbassandolo.
- È la prima terapia nel trattamento del diabete mellito tipo 2.
- Ghiandola annessa all'apparato digerente, che produce insulina e glucagone.
- È un fattore di rischio cardiovascolare, che peggiora il controllo glico-metabolico.

Verticali

- Riduce l'assorbimento intestinale di grassi e carboidrati.
- È un'urgenza medica e consiste nella riduzione della glicemia sotto i 70 mg/dl.
- Unità di misura dell'energia fornita dagli alimenti.
- Mese dell'anno in cui si svolge la giornata mondiale del diabete
- Sintomo tipico del diabete mellito tipo 1 scompensato, all'esordio
- Dolcificante adatto alla cottura.
- A parità di peso forniscono più calorie degli altri nutrienti.
- Aiuta ad abbassare la glicemia
- Permette la misurazione periodica della glicemia
- Concentrazione di glucosio nel sangue
- In presenza di diabete mellito tipo 2, è preferibile consumarla lontano dai pasti.
- Alimenti a basso indice glicemico.
- Alimento ad alto indice glicemico.
- Apportano zuccheri semplici.