ASSOCIAZIONE DIABETICI VERONA
www.associazionediabeticiverona.it

Presidente,
Davide Caldelli

Direttore Responsabile,
Luigi Sabelli

Hanno collaborato a questo numero:
Paola Branzi, Davide Caldelli, Franca Dai Prè, Cristiano Farronato, Maddalena Trombetta, Luca Vecchietto, Francesco Zerbinati

Editore,
Associazione Diabetici Verona
Ospedale Maggiore di Borgo Trento
37126 Verona – Piazzale Stefani, 1
Tel. e Fax 045-8343959

Service editoriale,
Geo Editoriale S.r.l.

Stampa,
Intergrafica Verona S.r.l.

Autorizzazione
Tribunale di Verona
n. 2117 del 04-12-2018

ASSOCIAZIONE DIABETICI VERONA
www.associazionediabeticiverona.it

DIABETE VERONA

INFORMAZIONE DIVULGAZIONE EDUCAZIONE

ANNO 11 • NUMERO 1
MARZO 2022

L'empatia aiuta contro la malattia

di **Davide Caldelli**
presidente ADV

Se si pensa alle persone affette dal diabete, spesso e soprattutto in passato, il pensiero correva a soggetti con grandi problemi relazionali.
E, forse, anni addietro questo era anche vero.
Nel frattempo però la scienza è progredita. Sono stati fatti passi nella conoscenza della sindrome diabetica e soprattutto sono comparsi strumenti, sia diagnostici sia di utilizzo comune, che hanno permesso di migliorare di molto la vita di chi si trova a convivere obbligatoriamente con il diabete.
È ovvio che coloro che hanno visto l'insorgere della malattia in giovane età hanno dovuto adeguarsi ad una vita che li ha in qualche modo condizionati negli anni dell'infanzia e dell'adolescenza.
Il bisogno di socialità dell'essere umano sicuramente è una condizione *sine qua non* che già contraddistingue l'uomo in quanto "animale sociale".
I giovani, grazie alle nuove tecnologie, alle associazioni che li rappresentano e ai medici che li seguono, possono trovare spazi di aggregazione che permettono loro di confrontarsi con tutte le figure e con i loro "colleghi".
Ben vengano allora progetti come i campi scuola che permettono di vivere alcuni giorni lontano dalla routine quotidiana. Sono queste esperienze che formano il carattere e che permettono, allo stesso tempo, una crescita personale e sociale per tutti i partecipanti.
Il campo scuola invernale, svoltosi in Val di Non e riportato in questo numero, è stato un avvenimento sicuramente positivo. Un momento di condivisione che ha permesso ad ognuno dei partecipanti - staff medico ed infermieristico incluso - di relazionarsi gli uni gli altri al fine di accrescere quel rapporto umano che parte dall'anima.
Un viaggio dentro ognuno di noi.
Un'introspezione che permette di creare nuove sinergie con compagni di una nuova avventura. Un'esperienza che arricchisce rendendo più sensibili verso il prossimo. L'empatia, in

continua a pagina 4

QUATTRO CHIACCHIERE CON FEDERFARMA VERONA

Piani terapeutici e diabetici: il ruolo delle farmacie

Lo scorso febbraio la gestione dei piani terapeutici, ossia i programmi annuali di fornitura dell'erogazione dei dispositivi di consumo (aghi pungidito, strisce reattive, ecc.), è transitata su una nuova piattaforma informatica ed il passaggio non è stato indolore. Chi, tra i pazienti, si è trovato con il piano terapeutico in scadenza in quel periodo ha avuto più di qualche difficoltà e, soprattutto, senza informazioni chiare. La gestione della distribuzione del materiale di consumo coinvolge in modo strutturale anche le farmacie, da sempre l'interfaccia con i pazienti. La loro capillarità sul territorio è di importanza fondamentale per tutti coloro che sono affetti da sindrome diabetica. ADV ha voluto conoscere da vicino il pensiero di Federfarma Verona, l'associazione che riunisce le farmacie private e convenzionate con il Servizio Sanitario Nazionale della provincia di Verona. Lo ha fatto inviando il proprio presidente, cioè il sottoscritto, ad intervistare la sua presidentessa, la dott.ssa Elena Vecchioni incontrata unitamente al collega dott. Marcello Bacchielli, membro del direttivo.

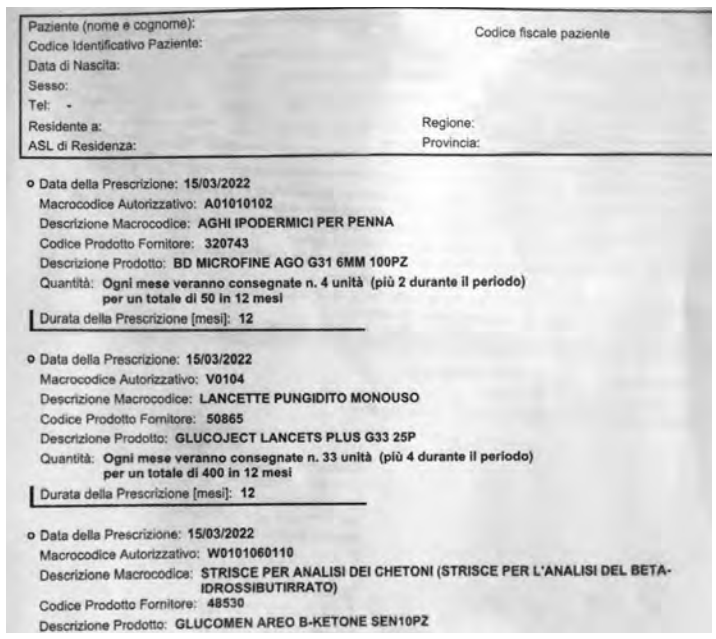
Da presidente a presidente, secondo lei dott.ssa Vecchioni come è stato il passaggio alla nuova piattaforma?

"Devo dire che le farmacie hanno saputo reagire in modo egregio a questo cambio di piattaforma. È chiaro che serve del tempo per adeguarsi ed entrare a regime. Ora funziona perché abbiamo avuto il tempo di visionarla. Certo, sono state necessarie delle prove ed un poco di tempo per comprendere quello che stava cambiando. Quella attuale è una piattaforma intuitiva per cui mi sento di dire che non ci sono state grosse difficoltà e comunque la fase critica è passata". Il collega Bacchielli ha voluto puntualizzare alcuni aspetti: "È naturale che all'inizio il nuovo sistema ci abbia impegnato perché si trattava di una piattaforma nuova però nel giro di alcuni giorni tutto è andato a regime".

***Elena Vecchioni**, presidentessa di Federfarma Verona, l'associazione che riunisce le farmacie private e quelle convenzionate con il SSN.*

Dottoressa, come sono i vostri rapporti con i pazienti diabetici, a volte sono poco "pazienti"?

"Credo che questo possa dipendere anche dell'interlocutore. Da sempre il farmacista ha un ruolo di formazione ed informazione sul territorio. Un ruolo molto importante considerando che il diabetico è una persona fragile. Nel caso dei piani terapeutici noi farmacisti abbiamo fatto la nostra parte, tranquillizzando i pazienti e spiegando loro che dovevano ritornare nuovamente in farmacia, abituandoli a prendersi il loro tempo nella lettura del piano terapeutico e per controllare la fornitura dei presidi medici loro necessari. La farmacia ha supportato il paziente diabetico facendogli capire che nella pratica nulla era cambiato". "È ovvio – precisa Bacchielli – che i cambiamenti portano sempre preoccupazioni ma noi farmacisti siamo abituati a gestire queste situazioni. Il nostro aiuto alle persone fragili, in effetti, lo abbiamo sempre fornito. Aiutiamo spesso i pazienti diabetici spiegando loro quando scade la fornitura dei presidi, anche marcando la data con l'evidenziatore per aiutare quelli in maggiore difficoltà".


Paziente (nome e cognome):
Codice Identificativo Paziente:
Data di Nascita:
Sesso:
Tel:
Residente a:
ASL di Residenza:
Codice fiscale paziente
Regione:
Provincia:

- Data della Prescrizione: 15/03/2022
  Macrocodice Autorizzativo: A01010102
  Descrizione Macrocodice: AGHI IPODERMICI PER PENNA
  Codice Prodotto Fornitore: 320743
  Descrizione Prodotto: BD MICROFINE AGO G31 6MM 100PZ
  Quantità: Ogni mese veranno consegnate n. 4 unità (più 2 durante il periodo) per un totale di 50 in 12 mesi
  Durata della Prescrizione [mesi]: 12
- Data della Prescrizione: 15/03/2022
  Macrocodice Autorizzativo: V0104
  Descrizione Macrocodice: LANCETTE PUNGIDITO MONOUSO
  Codice Prodotto Fornitore: 50865
  Descrizione Prodotto: GLUCOJECT LANCETS PLUS G33 25P
  Quantità: Ogni mese veranno consegnate n. 33 unità (più 4 durante il periodo) per un totale di 400 in 12 mesi
  Durata della Prescrizione [mesi]: 12
- Data della Prescrizione: 15/03/2022
  Macrocodice Autorizzativo: W0101060110
  Descrizione Macrocodice: STRISCE PER ANALISI DEI CHETONI (STRISCE PER L'ANALISI DEL BETA-IDROSSIBUTIRRATO)
  Codice Prodotto Fornitore: 48530
  Descrizione Prodotto: GLUCOMEN AREO B-KETONE SEN10PZ

Un esempio di prescrizione di Piano terapeutico per materiale di consumo

Qual è l'importanza della presenza delle Farmacie sul territorio?

La presidente Vecchioni è sempre puntuale nella risposta: "Siamo abituati a gestire i pazienti sul territorio e la nostra attività non è una mera distribuzione di presidi. È insito nella nostra professione adottare un atteggiamento vicino alle esigenze soprattutto dei clienti fragili. Il rapporto di confidenza e professionalità tra farmacista e paziente ha giocato un ruolo fondamentale nel far comprendere i cambiamenti in atto per i piani terapeutici. Sono serviti alcuni giorni per vedere migrati i dati da una piattaforma ad un'altra ma questo non ci ha impedito di svolgere il nostro lavoro con grande professionalità. I farmacisti sono stati molto bravi nel rendere meno traumatico questo passaggio tecnologico". Continua Bacchielli: "Abbiamo aiutato il paziente ad orientarsi in questa transizione facendo da tramite tra il medico di base e i pazienti grazie proprio al buon rapporto che abbiamo con loro".

Qual è il rapporto tra farmacisti, diabetologi e pazienti?

"La maggioranza dei pazienti è seguito dai medici di famiglia con i quali abbiamo rapporti giornalieri. È scontato che se aumenteranno il numero di pazienti sotto l'egida dei diabetologi anche noi farmacisti dovremmo rafforzare il nostro rapporto con loro.

Quale importanza ricopre la digitalizzazione del sistema sanitario nell'erogazione dei medicinali?

"Il CovID 19 ha sicuramente avuto grosse ripercussioni anche nel nostro ambito come la limitazio-

continua a pagina 2

NUOVO SERVIZIO PER I DIABETICI E LE LORO FAMIGLIE

Arrivano i "Diabetici Guida"

È ufficiale! L'Associazione Diabetici Verona può contare sul supporto di ben tre "diabetici esperti", conosciuti anche come "Diabetici Guida". I diabetici esperti non sono né medici né infermieri, ma solamente diabetici che hanno ricevuto una specifica formazione.
Tutto nasce nel 2021 quando la FAND – Associazione Italiana Diabetici ha organizzato un corso di formazione per istruire un gruppo scelto di diabetici di varie zone d'Italia a diventare "diabetico esperto". Lo scopo di questo corso erogato da docenti universitari, primari, psicologi, ecc., era di creare sul territorio figure in grado per fare da tramite con il personale medico con, in aggiunta, la capacità di rispondere in modo empatico erogando consigli sulla gestione della patologia, suggerimenti, consigli, ecc. Cosa fa il diabetico guida? In sintesi, è una persona che ha il diabete e che convive con questa sindrome da diverso tempo; ha poi un livello di formazione medio-elevato ed una naturale predisposizione ad aiutare il prossimo. Il suo naturale ruolo è di aiutare. È chiaramente più facile per un diabetico rivolgersi ad una persona che vive la sua stessa condizione. È come parlare con un fratello maggiore più esperto. Si tratta quindi di persone che hanno scelto di mettere a disposizione la loro esperienza della malattia e la formazione ricevuta, presso la sede dell'ADV (il mercoledì dalla 9 alle 11, il primo e il terzo sabato di ogni mese) e presso la Sala Conferenze di Borgo Nuovo (il giovedì dalle 17 alle 19).
Il supporto dei diabetici guida è gratuito ma è assolutamente necessaria la prenotazione al numero 377.9880864.

Il volantino che sarà distribuito da ADV per promuovere il servizio di Diabetico Guida

prosegue da pagina 1

ne in ingresso nelle farmacie. La digitalizzazione ha sicuramente aiutato spingendo tutti verso un percorso di nuova operatività. È sicuramente mancato il rapporto personale con i pazienti. tuttavia la digitalizzazione della distribuzione per conto (DPC) ci ha aiutato a gestire i pazienti durante la pandemia e la piattaforma Sanità Km0, in tal senso, è stato un grande passo avanti. La digitalizzazione è certamente il futuro ma nulla toglie alla territorialità, ovvero al vedere il paziente con cui instaurare un rapporto vero, questo è il nostro valore aggiunto". "La digitalizzazione – prosegue Bacchielli – ha tolto molte code alle farmacie e ha permesso ai medici di concentrarsi su cose più importanti oltre ad aumentare il numero dei pazienti seguiti".Una chiacchierata davvero interessante che ci ha fatto conoscere più da vicino l'importante lavoro svolto dai farmacisti che, come tutti noi sappiamo bene, sono uno anello fondamentale nel rapporto tra noi diabetici ed il medico. Un rapporto di fiducia che ci fa sentire più sicuri e tutelati.

D. Caldelli

ADV aderisce a FAND

Il consiglio direttivo dell'Associazione Diabetici Verona ha deciso di aderire a partire dall'anno in corso a FAND – Associazione Italiana Diabetici. È una istituzione di volontariato fondata nel 1982 da Roberto Lombardi, eretta a Ente morale nel 1993. Ad oggi vi aderiscono oltre 120 associazioni di diabetici sparse su tutto il territorio nazionale.
Scopi fondamentali di FAND sono la rappresentanza e la tutela sanitaria, morale, assistenziale, giuridica e sociale dei cittadini diabetici. La sua attività si sviluppa a livello nazionale con molte attività. Storia ed attività di FAND si possono trovare sul sito ufficiale **www.fand.it**.
Operativamente FAND è attiva nel promuovere una corretta immagine del diabete e del diabetico attraverso campagne di informazione all'opinione pubblica. FAND organizza convegni di natura medica e scientifica, dibattiti, tavole rotonde oltre a momenti di coinvolgimento dei mass media.
Specifica è la celebrazione della Giornata Nazionale del Diabete, sotto l'alto Patronato del Presidente della Repubblica e con i Patrocini del Ministero della Sanità e della Pubblica Istruzione, e della "Giornata Mondiale (World Diabets Day)" il 14 novembre.
ADV ha immediatamente trovato spazio nel direttivo nazionale di FAND esprimendo un consigliere in **Cristiano Farronato**, *past president* di ADV e consigliere in carica, a cui è andata la delega per lo sviluppo delle iniziative volte ad incentivare l'attività sportiva e quella fisica in generale.

SEGUI ADV

www.facebook.com/VeronaDiabete/

LA TRANSIZIONE DEI GIOVANI DIABETICI

Un ponte verso l'età adulta

Il raggiungimento del 18mo anno comporta il passaggio ad una differente équipe. Una fase delicata, che richiede un'attenzione che l'AOUI di Verona riesce a garantire grazie all'interazione coordinata tra le strutture

Il passaggio dall'adolescenza all'età adulta rappresenta un momento estremamente complesso nella vita di ciascun individuo e si caratterizza per la necessità di armonizzare la costruzione della propria identità con i cambiamenti sociali che contraddistinguono questo periodo. La concomitante presenza di una malattia cronica come il diabete di tipo 1 rappresenta un elemento che può amplificare la complessità di questo processo di crescita. Il diabete rischia così di essere "dimenticato" o "trascurato" proprio perché non trova un'adeguata collocazione in questa delicata fase della vita. Per evitare che ciò accada, il giovane con diabete tipo 1 deve essere accompagnato e sostenuto da un équipe multidisciplinare nel processo di transizione dall'infanzia all'età adulta.
Questo percorso educazionale inizia presso il servizio di diabetologia pediatrica attraverso la costruzione di un clima di comunicazione e collaborazione tra le varie figure professionali, la famiglia e il giovane stesso e continua presso il centro dell'adulto. L'obiettivo è aiutare i ragazzi ad acquisire una graduale autonomia nella gestione della malattia e ad essere consapevoli della necessità di un trasferimento verso il centro dell'adulto, dove possono trovare competenze professionali in grado di rispondere nel miglior modo possibile alle loro mutate esigenze. Presso il servizio di diabetologia dell'adulto dell'AOUI di Verona è presente da oltre un decennio un "Team di Transizione" (medico, infermiere, dietista e psicologa) che interagisce con il Team Pediatrico per accogliere i giovani con diabete di tipo 1, rispondendo alle singole necessità individuali, pur nel rispetto delle indicazioni fornite dalle società scientifiche. L'età dei 18 anni rappresenta, secondo la legge, il limite dell'età pediatrica e come tale viene identificata come momento nel quale effettuare la transizione; la collaborazione fra il "Team di Transizione" e il Team Pediatrico permette di personalizzare il passaggio qualora le caratteristiche individuali lo richiedano. In tal modo il trasferimento si può armonizzare con la sensibilità e il vissuto del giovane, senza essere percepito come uno strappo dal centro pediatrico. Infine, per rendere il più accogliente possibile il trasferimento presso il servizio di diabetologia dell'adulto e offrire un riferimento preciso per i giovani in transizione, si è creato un ambulatorio con spazi, orari e personale dedicati. La sfida per il prossimo futuro è organizzare "campi scuola" per i ragazzi nei quali sia contemporaneamente presente il personale della struttura pediatrica e quello dell'adulto per facilitare il percorso di transizione e condividere spunti e riflessioni da chi ha già affrontato questo passaggio.
L'ambulatorio dedicato alla transizione si svolge il venerdì presso l'ambulatorio 46, padiglione 22.
Per prenotazioni chiamare 045/8122362 e per una prima visita munirsi di impegnativa "prima visita endocrinologica in esenzione".

Dott.ssa **Maddalena Trombetta**

UN'IDEA UTILE PER FAR CONOSCERE IL DIABETE

UNA CARTELLINA PER CONSERVARE I REFERTI

La ricerca di idee per diffondere l'esistenza dell'Associazione per rendere sempre più capillari i servizi offerti è uno degli obiettivi prioritari del nuovo direttivo dell'ADV. Lo ricorda il presidente, Davide Caldelli: "durante il consiglio direttivo dello scorso settembre è stato deciso di realizzare uno strumento che risponda all'esigenza di informare sul diabete, che sia in grado di orientare verso i servizi specifici offerti dalle strutture pubbliche del veronese e che, nel contempo, sia utile per chi lo riceve".
"Frequentemente arrivano al numero dell'Associazione richieste di supporto da persone che, sbagliando, cercano contatto con il personale ospedaliero o perché non trovano risposte altrove. La funzione dell'ADV è quella di informare, indirizzare, aiutare chiunque abbia a che fare con la sindrome diabetica".
Si è deciso quindi di mettere in campo un'azione di informazione di vasta diffusione, realizzando una cartellina dove i pazienti potranno raccogliere la documentazione medica, ricette, referti, oltre che appuntarsi promemoria, ecc...
All'interno anche informazioni sulle varie forme di diabete mellito, i numeri telefonici utili e una descrizione delle attività dell'associazione.
Si è cercato il coinvolgimento di tutte le realtà coinvolte nel contrasto alla sindrome diabetica chiedendo loro patrocinio all'iniziativa.
La cartellina sarà stampata e distribuita, una volta trovato l'accordo, presso tutti i punti di prenotazione esami e visite diabetologiche, la sede dell'ADV, ecc...
"Ci aspettiamo un aumento del numero di associati ma, soprattutto, vogliamo informare la cittadinanza della nostra esistenza propagandare una vita sana, attraverso l'attività fisica regolare e una corretta alimentazione".
ADV è un'associazione di volontariato: più sono gli iscritti e maggiore è il beneficio che tutto il Veronese può ricavarne.

PER STARE AL PASSO CON I TEMPI

In arrivo il nuovo sito www.veronadiabete.org

Un nuovo sito, una nuova *homepage* e maggiore vicinanza a chi vive il diabete. Questi sono gli effetti dell'acquisizione da parte della nostra Associazione Diabetici Verona del dominio www.veronadiabete.org. La decisione è stata presa dal direttivo all'unanimità che dopo approfondita valutazione tecnica, ha deciso la migrazione dall'attuale sito www.associazionediabeticiverona.it al nuovo dominio **www.diabeteverona.org.**
L'operazione è stata resa possibile grazie alla disponibilità del prof. Enzo Bonora, attivissimo direttore dell'Unità complessa di endocrinologia, diabetologia e malattie del metabolismo dell'AOUI di Verona, che ha mediato il passaggio di titolarità del dominio. Il direttivo è convenuto sulla decisione di approfittare dell'occasione per apportare un aggiornamento tecnico, grafico e contenutistico direttamente sul nuovo dominio. Nella fase di passaggio e di completamento del rinnovo ci sarà la coesistenza dei due siti, con qualche differenza di aggiornamento ed allineamento dei contenuti.
Secondo quanto deciso, il restyling vedrà lo sviluppo di varie sezioni: uno spazio dedicato a comunicare l'operato dell'ADV, un altro spazio riservato alla sindrome diabetica, una sezione per lo scarico della documentazione, ecc. Un'area specifica sarà dedicata al "Diabetico guida", con contenuti di attualità e soluzioni pratiche a problemi minori che non prevedano l'intervento del medico diabetologo, ed anche una galleria con le immagini degli eventi. Importante novità, grazie ad una relazione molto stretta con le nostre pagine social, è la replica in tempo reale di tutti i post che saranno, quindi, condivisi immediatamente anche nel nuovo sito. Siamo certi che un sito che sia dinamico, vivo e che permetta di condividere esperienze, conoscenze e pensieri avvicini i diabetici e le loro famiglie portando grandi vantaggi.

LE BUONE RICETTE DELLA DIETISTA

Pasta e fasoi

Da questo numero, grazie alla collaborazione di ADV con la dott.ssa Paola Branzi, la dietista del reparto di Endocrinologia, Diabetologia e Malattie del metabolismo dell'ospedale Maggiore di Borgo Trento,iniziamo a pubblicare le ricette della tradizione veneta, combinando il gusto dei prodotti tradizionali del territorio con l'attenzione che normalmente deve portare chi affetto da sindrome diabetica.

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di fagioli sgusciati freschi o surgelati (se disponibili, fagioli Borlotti di Lamon, prodotto IGP del Veneto), o 250 g se secchi (da lasciare in ammollo per 12 ore)
- 1 cipolla ramata 250 g
- 2 patate medie o una grossa 300 g (preferire patate di Bolca o patate di Guà)
- 1 costa di sedano 30 g
- 1 carota 180 g
- 1 foglia di alloro/rosmarino (da togliere a fine cottura)
- acqua, sale e pepe q.b. per il condimento
- 40 g di olio extra vergine di oliva Garda DOP od olio extra vergine di oliva Veneto DOP "Valpollicella".
- 200 g di pasta all'uovo fresca, tipo tagliatelle o maltagliati

Preparazione

Mettete a cuocere dapprima i fagioli in abbondante acqua. Se partite dai fagioli secchi, dovete lasciarli in ammollo per circa 12 ore. Ricordate di non mettere sale sino alla fine della cottura, altrimenti si otterrebbe l'indurimento della pelle dei legumi. Unite con uno spago la foglia di alloro e il rosmarino in modo che siano facili da togliere e metteteli in un'altra pentola a soffriggere con le verdure e l'olio. Una volta amalgamati tra loro, versate velocemente i fagioli con il loro brodo di cottura, in modo da non far perdere il bollore; salate a piacere e fate sobbollire per almeno 2-3 ore a fuoco basso. Terminata la cottura, con il passa-verdure riducete a crema una parte della minestra (1/3 circa). L'altra va lasciata intera. Se troppo densa aggiungete dell'acqua bollente.

A questo punto aggiungete la pasta all'uovo, cuocendola pochi minuti a seconda del tipo di pasta. Va poi tolta dal fuoco e lasciata intiepidire nel piatto. A piacere può essere aggiunto dell'olio extravergine di una delle due DOP veronesi a crudo.

PS: la tradizione vuole che durante la cottura vengano aggiunti pancetta o lardo salati oppure pezzi di crosta di formaggio che faranno la gioia dei bambini. Se invece volete tenere basso il livello di grassi saltate questi passaggi.

Effetti nutrizionali e nutraceutici

Pasta e fagioli aiuta la dieta di chi ha il diabete, perché l'associazione delle proteine dei fagioli con quelle della pasta ne fa un piatto unico per eccellenza. I fagioli possiedono un basso contenuto di grassi, prevalentemente acidi grassi polinsaturi.

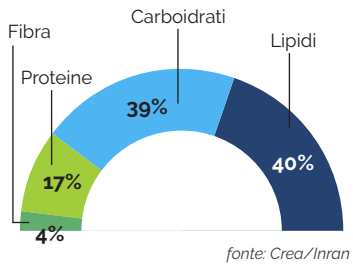
Presenti le vitamine del gruppo B (Vit B1, B2 e B3), utili a favorire il buon funzionamento del sistema nervoso, a mantenere il tono muscolare e a trasformare i carboidrati in glucosio. Il loro contenuto è quasi sufficiente (per porzione di 350 g) a coprire il fabbisogno giornaliero.

Contenuti di macronutrienti, sali e vitamine di pasta e fagioli

MACRO NUTRIENTI		
Nutriente	Per 100 g	Porzione 350 g
Acqua (g)	75,0	262,5
Energie (kcal)	116	406
Energia (kj)	485	1.700
Proteine (g)	4,9	17,2
Lipidi (g)	5,1	17,9
Colesterolo (mg)	34	119
Carboidrati disponibili (g)	12,2	42,7
Amido (g)	9,5	33,3
Zuccheri solubili (g)	1,8	6,3
Alcol (g)	0	0
Fibra totale (g)	2,3	8,1
Fibra solubile (g)	0,51	1,79
Fibra insolubile (g)	1,79	6,27
Sodio (mg)	564	1.974
Potassio (mg)	111	389
Calcio (mg)	29	102
Magnesio (mg)	18	63
Fosforo (mg)	91	319
Ferro (mg)	1,1	3,9
Rame (mg)	0,11	0,39
Zinco (mg)	0,68	2,38
VITAMINE		
Tiamina (mg)	0,09	0,32
Riboflavina (mg)	0,05	0,18
Niacina (mg)	1,09	3,82
Vitamina C (mg)	1	4
Folati (µg)	16	56
Vitamina E (mg)	0,26	0,91

Fonte: Crea/Inran

Ripartizione dei macronutrienti



fonte: Crea/Inran

I sali minerali presenti (calcio, magnesio, fosforo, ferro e zinco) favoriscono il buono stato delle ossa, riducono le infiammazioni della pelle, come l'acne, e controllano le infiammazioni dell'intestino.

La fibra aiuta regolarizzare l'intestino e a mantenere vitale la flora intestinale. Pasta e fagioli è un piatto della tradizione, semplice e leggero, che mette tutti d'accordo per i valori nutrizionali equilibrati e le sue proprietà.

Segreti e trucchi

Non mangiate fagioli perché provocano gonfiore intestinale o meteorismo? Esiste un trucco che pochi conoscono per evitare questi fastidi: mettete una punta di cucchiaino da caffè di semi di coriandolo durante la macerazione notturna e non aggiungete sale se non a fine cottura.

Dott.ssa **Paola Branzi**

Le attività ADV del periodo

Programma delle attività per gli associati e i simpatizzanti di ADV previste per le prossime settimane. È sempre raccomandata la prenotazione.

27 aprile
Incontri con la dietista
ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA
Incontro formativo rivolto ai diabetici di tipo 2. A causa dei posti limitati la prenotazione è obbligatoria al n. 045.8343959.
Dove: saletta del 1°piano del reparto di Diabetologia
Quando: dalle 16 alle 17:30.
Costo: *gratis per gli associati*.

25 maggio
Incontri con la dietista
CONTA DEI CARBOIDRATI
Incontro formativo rivolto ai diabetici di tipo 2 sul calcolo dei carboidrati e il calcolo del fabbisogno di insulina. A causa dei posti limitati la prenotazione è obbligatoria al n. 045.8343959.
Dove: saletta del 1°piano del reparto di Diabetologia
Quando: dalle 16 alle 17:30.
Costo: *gratis per gli associati*.

10 Giugno
SERATA SUSHI
Serata alla Cantina Zamuner, conviviale-educativa riservata a diabetici, per conoscere la cucina giapponese ed in particolare il sushi.
Parteciperà la dott.ssa Paola Branzi, dietista del Centro, e una significativa rappresentanza dello staff medico che darà supporto informativo sui benefici di questa cucina. Prenotazione obbligatoria allo 045.8343959.
Dove: Cantine Zamuner, Via Valecchia - Sona (Verona).
Quando: appuntamento ore 18:00
Costo: in base al consumato con contributo economico dell'Associazione per i tesserati.

SEMPRE IN PROGRAMMA

CORSO DI GINNASTICA DOLCE
Corso per persone mature ed anziane con la possibilità di modulare l'intensità secondo le reali possibilità. Informazioni sulle date e gli orari al n. 045.8343959.
Costo: *gratis per gli associati*.

PASSEGGIATE A SAN ZENO
Camminate veloci in compagnia, per tutte le età, anche in famiglia. Informazioni sulle date e gli orari al n. 045.8343959.
Costo: *gratis per gli associati.*

SOSTEGNO PSICOLOGICO
Incontri con psicologa per aiutare le persone con sindrome diabetica ad affrontare le problematiche connesse e le difficoltà di accettazione della malattia. Attività a numero chiuso. Informazioni sulla modalità di partecipazione al n. 045.8343959.
Costo: *gratis per gli associati.*

IN DEFINIZIONE

Appuntamenti in corso di organizzazione per i quali la data potrebbe variare.

9-10 luglio
TREKKING SULLE DOLOMITI
Due giorni di trekking sull'Alpe di Siusi con pernotto al Rifugio Bolzano e a denti di Terra Rossa. Tempo giornaliero di marcia indicativo 6-8 ore. Richiesta una discreta preparazione fisica. Prenotazione obbligatoria ed informazioni aggiuntive su equipaggiamento ed altro allo 045.8343959.
Costo: in fase di definizione (indicativamente sotto i 100 € per gli associati).

16-18 settembre
CAMPO SCUOLA
Campo scuola di fine estate per diabetici di tipo 1 (microinfusi) con formazione medica su insuline ed attività fisica. Previste esperienze di *mountain bike* e di *trekking*. Prenotazione obbligatoria ed informazioni aggiuntive allo 045.8343959.
Dove: Val di Non
Costo: in fase di definizione (indicativamente 50 € per gli associati).

Ottobre
MAGNACORTA-MAGNASANO
Passeggiata campestre in città-prima periferia con possibilità di intermezzi culinari-gastronomici con prodotti del territorio.
Dove: in corso di definizione
Quando: in corso di definizione
Costo: *gratis per gli associati*

Ottobre-Novembre-Dicembre
CORSO DI CUCINA
Tenuto dallo chef Eleonello Valbusa e che si terrà presso l'Istituto Berti. Si insegnerà a cucinare in modo sano ed equilibrato seguendo quegli accorgimenti utili a non alterare il nostro metabolismo. Sono disponibili 10-12 posti. Prenotazione obbligatoria al n. 045.8343959.
Dove: Istituto A. Berti, Via Aeroporto A. Berardi, 51 (Verona)
Quando: ore 17:30-19:00.
Costo: per il ciclo delle 6 serate è chiesto un contributo spese di 80,00 € e il regolare tesseramento.

NOTA
Chi desiderasse sottoporre idee per sviluppare attività fisica di gruppo o altre attività ludiche o culturali attraverso ADV può chiamare il 045.8343959 od inviare una mail a *associazionediabeticiverona@gmail.com*.

Convenzioni con ADV

Di seguito sono elencati le attività presso le quali, presentando la tessera ADV è possibile ottenere degli sconti sui prezzi di listino. Dove non è indicato lo sconto è necessario contattare ADV per conoscere le modalità allo 045.8343959.

SANITARIA CORATO GIOVANNI
Agli associati sarà praticato uno sconto variabile, a seconda della merceologia, dal **5%** al **15%** sul prezzo di listino esibendo la tessera in corso di validità.
Dove: Corso Porta Nuova 131, Verona - tel. 045 8002836

SANITARIA SAN MARCO
Sconto del **10%** sugli acquisti effettuati dagli associati presso il punto vendita. Lo sconto non sarà cumulabile e sarà valido su tutti gli articoli non in promozione.
Dove: Via San Marco, 27 a Verona - tel. 045 7113779

SANITARIA IL POINT
Gli associati, esibendo la tessera ADV, usufruiranno uno sconto pari al **4%** rispetto i prezzi esposti a scaffale.
Dove: c/o Polo Confortini Ospedale Borgo Trento - tel. 045.8065040.

BUONI SCONTO IN SEDE ADV

AUDIOCLINIK
Convenzione sull'acquisto e manutenzione di protesi acustiche.

GWE INTERNATIONAL
Negozio virtuale di integratori ed altro per la cura del corpo specifico per diabetici. www.gweinternational.it

CAAF ACLI
Convenzione per la dichiarazione dei redditi modello 730.

NOTA
Chi volesse sottoporre ad ADV proposte di convenzione può inviare una mail ad *associazionediabeticiverona@gmail.com*.

TRE GIORNI SULLA NEVE PER MICROINFUSI

Campo scuola per giovani adulti

Un'esperienza da ripetere. Sembra una frase retorica, magari un po' roboante, e forse non rende appieno lo spirito vissuto in Val di Non dall'11 al 13 marzo scorsi. C'ero anche io, nella veste di presidente dell'Associazione Diabetici Verona, ed è stata un'esperienza davvero speciale, la prima per quanto mi riguarda. Un momento caratterizzato soprattutto da una grande professionalità da parte di coloro che hanno organizzato questa tre giorni. È stata un'iniziativa di alta socialità e tutti hanno contribuito a renderla unica. A partire dalla *location*, davvero stupenda. Uscite in mezzo alla natura che hanno entusiasmato i partecipanti.

Foto di gruppo dei partecipanti al campo scuola invernale 2022

Si è creata sin da subito una piacevole complicità, che ha portato inevitabilmente ad una contagiosa serenità. I medici hanno descritto in modo assai positivo i partecipanti: ragazzi presenti in tutto e per tutto. Mai banali nei loro atteggiamenti e sicuramente molto partecipi.

L'ilarità e i sorrisi durante le camminate - che spesso si trasformavano in chiacchierate coinvolgenti - hanno contribuito a rendere oltremodo piacevole questa interessante esperienza. Pur provenendo da esperienze differenti (n.d.r.: non tutti erano di Verona), la complicità creatasi tra loro e lo staff ha reso questi giorni in Trentino piacevoli, non noiosi nel modo più assoluto.

La spontaneità, mai banale, ha entusiasmato sia nelle uscite di gruppo sia nei momenti conviviali durante i quali le differenze di età tra lo staff e i ragazzi si sono affievolite, lasciando spazio a quello spirito di "brigata" che rende queste esperienze altamente positive.

In questo campo scuola, ciò che è stato alla base del successo è stato il *feeling* instauratosi. La puntualità alla colazione o nel ritrovarsi tutti insieme prima di affrontare un'uscita è stato un segno di grande maturità. Un campo scuola voluto dagli stessi ragazzi, e forse per questa ragione vissuto in modo ancora più speciale. La sintesi finale da parte degli organizzatori è un giudizio altamente positivo.

L'esperienza, per quanto ho potuto constatare con i miei occhi, è stata vissuta con grandissimo coinvolgimento da parte di ognuno.

La passione e la ferma volontà di assaporare momenti di condivisione comune è stato uno dei principali motivi del successo di questa iniziativa. Giorni intensi ma piacevoli fatti di passeggiate che hanno fortificato ognuno di noi, ma che hanno anche evidenziato come certe avventure, così mi piace definirle, sono fondamentali, perché accrescono il lato positivo del cameratismo, del vivere insieme un'esperienza che permette di arricchirti fisicamente ma soprattutto spiritualmente.

Apprezzando le cose belle della vita, anche il diabete diviene una parte di noi - certamente importante, ma non esclusivo, non condizionante al punto da renderci delle isole - come qualcosa con cui dobbiamo convivere, sapendo che ci sono altri come noi e che con loro possiamo non solo condividere i momenti di difficoltà, ma soprattutto quelli di felicità.

Se cresciamo noi cresce anche la società e non saremo più delle isole ma degli arcipelaghi in cui il mare non è elemento divisorio, bensì di connessione.

ATTIVITÀ IN COMPAGNI ADATTA A TUTTE LE ETÀ

Una sessione speciale di ginnastica dolce

Arrivo al percorso della salute in bici, verso le 10, un po' infreddolita (pensavo ci fosse una temperatura più mite...).

Nella postazione di ritrovo ci sono già cinque nostri eroi della ginnastica dolce, in attesa di Adele. Parliamo del Venerdì Gnocolar, visto che siamo vicini a Porta San Zeno e si potrebbe andare a mangiare gli gnocchi dopo le 11. Intanto arriva Adele e ci dice: "Ciao a tutti! Partiamo, dai!".

Inizia la camminata di riscaldamento, che dura circa 20 minuti, lungo il percorso sui bastioni, un gioiello di verde a due passi dal centro città. Chiedo a chi mi è più vicino se accetta un'intervista. Mi risponde Angelo, a cui domando da quanto tempo frequenta il corso di ginnastica dolce e come lo trova.

Lo frequenta da quattro anni e lo ritiene utile per la salute, essendo l'attività motoria fondamentale nella terapia del diabete. La stessa cosa mi risponde Aniello, che ricorda anche la prima organizzazione delle camminate sul bastione, quando c'era l'infermiere che misurava la glicemia prima e dopo l'attività: allora non c'erano ancora i sensori! L'iniziativa aveva suscitato molto interesse, comunque, e c'era molta partecipazione. Aniello ed io scopriamo di esserci conosciuti agli orti del Saval poiché entrambi ne abbiamo ricevuto uno in concessione dal Comune.

Quindi Aniello, oltre alla ginnastica dolce e al *nordic walking*, fa anche l'ortolano, come la sottoscritta.

Ci fermiamo in un grande spiazzo di verde, dove inizierà la ginnastica proposta da Adele. Ci disponiamo in cerchio. Mi metto vicino ad Adele solo perché c'è più erba e spero, così, di non vangare il terreno, come ho fatto l'ultima volta, quando avevo circa mezzo chilo di terra attaccato alle scarpe!

Sarà ginnastica dolce quella che fa Adele, ma dopo dieci minuti già comincio a sudare più di quando faccio palestra! Dopo mezz'ora circa di esercizi mi sento bene: più sciolta, più dinamica... e anche un po' abbronzata. Grazie Adele!

Informazioni su date ed orari chiamando il n. 045.8343959.

Tesseramento 2022

PERCHÉ ASSOCIARSI

I soci **"sono e rappresentano"** l'Associazione Diabetici di Verona. L'essere socio **testimonia la condivisione** delle decisioni e delle scelte che guidano la nostra Associazione e le persone che, ogni giorno, sono impegnate a realizzarne la mission attraverso il loro vissuto quotidiano. Essere socio significa dare **forza e concretezza** alle azioni di sensibilizzazione e informazione, a tutela dei diritti e a sostegno dei singoli e delle loro famiglie.

QUANTO COSTA

La quota annuale di partecipazione è di **soli 15,00 €** e dà diritto all'accesso di sconti, agevolazioni e molto altro. Consultane l'elenco su www.veronadiabete.org.

COME FARE

Per associarsi si può semplicemente procedere in questi modi:

- In SEDE ADV negli orari di apertura sarà rilasciata la ricevuta e consegnata la nuova tessera/Rinnovo tessera;
- IN BANCA; a mezzo bonifico bancario sul Cod. IBAN **IT88X0200811770000005560961**, indicando come causale "Tessera *anno* o Rinnovo tessera *anno*", che vi verrà spedita per posta assieme ai documenti da firmare e rispedire riguardanti la privacy.
- IN POSTA: con bollettino postale sul conto corrente postale n. **11885383**, indicando come causale "Tessera *anno* o Rinnovo tessera *anno*", che vi verrà spedita per posta.

Donazioni e 5xmille

DAI FORZA ALL'ASSOCIAZIONE

Diabetici Verona è un'Associazione no profit di volontariato Socio-Sanitario che necessita di sostenitori per svolgere quotidianamente le sue numerose attività al servizio di tutti i cittadini, dei soci affetti da patologia diabetica e dei simpatizzanti.

INTESTA LA TUA DONAZIONE

ASSOCIAZIONE DIABETICI VERONA
c/o Ospedale Maggiore di Borgo Trento
Piazzale Stefani 1, cap. 37126 Verona

c/c Poste Italiane
IBAN: IT 70 U 07601 11700 000011885373

c/c bancario: Banca Unicredit - Agenzia Verona Forti
codice IBAN: IT 88 X 02008 11770 000005560961

DESTINA IL 5 PER MILLE IRPEF

Sul modello 730/2022, alla voce: SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF, apporre la firma e scrivere il codice fiscale dell'Associazione Diabetici Verona:
93016290236

FALLO SUBITO!

A TE NON COSTA NULLA, MA PUÒ DARCI LA FORZA DI AIUTARE MOLTI.

prosegue da pagina 1

fondo, un grande stimolo che aiuta anche a vivere più serenamente i momenti più difficili della nostra esistenza.

La responsabilità di diventare "grandi" passa anche attraverso esperienze come quella dei campi scuola che permettono di creare relazioni sociali che si traducono in una vita più serena e gioiosa.

L'Associazione è rimasta parecchio tempo in silenzio in attesa di capire quando e come avremmo potuto riprendere le attività tanto utili al paziente diabetico quali le attività sportive, la gestione dell'alimentazione e l'aiuto psicologico.

Dopo un anno siamo qui con tantissima voglia di ricominciare, di progettare, di fare!

Con la voglia, innanzitutto, di sentirci, di parlarci, di continuare e di ricominciare a fare attività anche online ed all'aperto, pur di stare insieme sempre nel rispetto delle norme di sicurezza!

Ancora non possiamo abbracciarci e stringerci la mano, ma presto torneremo alla normalità e tutto questo sarà un brutto ricordo.

Ognuno di noi deve crederci ed avere fede!