

DIABETE VERONA

ANNO 8 • NUMERO 1
DICEMBRE 2019

INFORMAZIONE

DIVULGAZIONE

EDUCAZIONE

L'ESERCIZIO RIDUCE LA GLICEMIA, MIGLIORA LA SENSIBILITÀ ALL'INSULINA E FACILITA IL CONTROLLO METABOLICO

ATTIVITÀ FISICA E DIABETE: Come nutrirsi prima durante e dopo

a cura di **Dietista Paola Branzi**
e **Dott.ssa Maddalena Trombetta**

È ormai assodato che nella prevenzione e cura del diabete mellito lo stile di vita inteso come alimentazione sana ed equilibrata e attività fisica sono da considerarsi una "medicina" a zero effetti collaterali.

In particolare l'esercizio fisico apporta notevoli benefici non solo sulla qualità della vita e sul controllo del peso corporeo ma

anche sul controllo glicemico e sulla riduzione del rischio di malattie cardiovascolari.

L'attività fisica deve essere regolare e adatta all'età, all'allenamento, alle disponibilità economiche, alle malattie concomitanti ed eventuali complicanze del diabete.

Le linee guida per la cura del diabete consigliano almeno 150' di attività fisica aerobica a intensità moderata oppure 90' di esercizio fisico intenso in almeno 3 giorni alla settimana cercando di non

far passare più di 2 giorni senza attività.

Tale quantità è risultata efficace per prevenire l'incremento ponderale, tuttavia per ottenere una maggiore riduzione del peso si raccomandano almeno 250' a settimana (40'/die).

Una passeggiata di 40' a passo svelto permette di consumare circa 200-250 kcalorie ovvero perdere circa 1kg al mese.

L'esercizio fisico riduce la glicemia, migliora la sensibilità all'insulina così da facilitare il raggiungimento di un migliore controllo metabolico.

È necessario ricordare che l'esercizio fisico può amplificare l'effetto ipoglicemizzante di alcuni farmaci e/o della terapia insulinica e quindi esporre maggiormente al rischio di ipoglicemia. In questo caso l'attività fisica va programmata e concordata con il team diabetologico adeguando alimentazione e terapia soprattutto se l'esercizio si protrae oltre il paio di ore.

QUALI STRATEGIE NUTRIZIONALI?

Prima dell'attività fisica

- Il pasto che precede il movimento (2-4 ore prima) deve contenere carboidrati a lento assorbimento come pasta, cereali integrali, verdure e frutta e cercare di evitare fritti e pasti troppo proteici

- Assumere acqua in quanto anche l'idratazione è importante (400-600 ml)



Alimento	Passeggiata*	Cyclette*	Corsa*
1 Terrina di verdura	6	4	2
1 Frutto	11	7	3
1 Bicchiere di bibita zuccherata	20	13	5
1 Bicchiere di vino	22	14	6
1 Patata grande	22	14	6
1 Piatto di legumi	25	16	7
1 Tazza di latte intero	25	16	7
1 Panino non imbottito	32	21	9
3 Fette di prosciutto crudo magro	32	20	9
1 Bistecca ai ferri di medie dimensioni	32	20	9
3 Cioccolatini	30	20	8
1 Gelato piccolo	37	24	10
1 Petto di pollo grande	45	28	12
1 Hamburger piccolo	67	43	18
1 Porzione di formaggio	75	48	20
1 Piatto di pasta condita	86	55	23
1 Pizza margherita	105	66	27
1 Fetta di dolce farcito	123	80	34

Tab.1 Minuti (*) di esercizio fisico che servono per consumare le calorie derivanti da alcuni alimenti

Attività ricreative
Golf, bowling,
giardinaggio

Guardare la tv,
usare il computer
e i videogiochi,
stare seduti per più
di 30 minuti

Il meno possibile

Esercizi muscolari
Stretching,
yoga, flessioni,
piegamenti,
sollevamento pesi

2-3 volte a settimana

Attività ricreative
(almeno 30 min)
Calcio, tennis,
basket,
arti marziali,
ballo,
escursioni

Esercizi aerobici
(almeno 20 min)
Nuotare,
camminare
a passo svelto,
andare
in bicicletta

3-5 volte a settimana

Ogni giorno il più possibile

Passeggiare con il cane,
scegliere strade più lunghe,
fare le scale invece che
prendere l'ascensore,

Camminare per andare
a fare la spesa, fare
giardinaggio, posteggiare la
macchina lontano da casa

La piramide delle attività fisiche consigliate ogni mese

continua a pagina 2



AVERE IL DIABETE NON È UNA COLPA
LA COLPA È NON COMBATTERLO
CON DETERMINAZIONE





UNO DEI MOMENTI PIÙ ATTESI È DEDICATO AI DIABETICI DI TIPO 1 MICROINFUSI

Camposcuola Rumo 2019, per crescere consapevoli

Anche quest'anno siamo riusciti a realizzare uno dei momenti formativi più attesi dell'anno sociale per i diabetici tipo 1 microinfusi. Insolitamente quest'anno è avvenuto un fatto del tutto inatteso: una ipoglicemia grave che lo staff infermieristico ha saputo comunque gestire prontamente e senza alcuna conseguenza per il soggetto.

Inutile dire che questo ha condizionato le argomentazioni del campo, mettendo in evidenza le criticità a cui siamo esposti a causa della malattia e quali strategie utilizzare per non subire conseguenze troppo pesanti a seguito di questi pesanti eventi. In un turbinio di impegni e di convivialità, il tempo è stato vissuto molto intensamente. Ecco alcune impressioni dei partecipanti.

■ Il campo è stata un'esperienza fantastica. Ogni aspetto ha portato valore aggiunto. I workshop in compagnia dei medici sono stati informativi ed era utile sentire le esperienze degli altri. I pasti consumati assieme mi hanno



permesso di vedere come viene gestita dagli altri la somministrazione di insulina. Inoltre le attività fisiche sono state divertenti e ci hanno aiutato a sviluppare una maggior consapevolezza del nostro corpo e del lavoro in team. *(Andrew)*

Da Curzia

Abbiamo accantonato insicurezze e paure, trasmettendo empatia



■ Era la mia prima volta. Ed è stata un'esperienza umanamente molto bella. Ho conosciuto persone che convivono con una malattia, non "malati"; Ho condiviso esperienze, belle e meno belle, non solo sofferenza; abbiamo vissuto, insieme. Siete stati tutti straordinari, verso di me:

mi avete accolto e accudito con affetto. *(Roberto)*

■ Da questo campo porto a casa sicurezza e serenità. Tutti nessuno escluso, siamo riusciti a trasmettere empatia per l'altro accantonando insicurezze e paure. *(Curzia)*

► prosegue da pagina 1

Poco prima dell'attività fisica

● È possibile aggiungere un piccolo spuntino (15-20 g di carboidrati) soprattutto se la glicemia è <100 mg/dl

Durante l'attività fisica

● Se si supera l'ora di attività (1-2 h) è raccomandata l'assunzione di carboidrati semplici (30-60 g) meglio se maltodestrine complesse (polvere o gel) accompagnate da adeguata quantità di acqua (250 ml ogni 15 g) e consumarle in piccole quantità ad intervalli di 30 minuti.

● In alternativa a queste è possibile diluire 200-400 ml di succo di frutta in 500 ml-1 litro di acqua da sorseggiare durante l'attività.

Dopo l'attività fisica

● Il pasto successivo può prevedere proteine ma soprattutto deve assicurare adeguate quantità di carboidrati a lento assorbimento sia per ricostituire le riserve di glicogeno muscolare ed epatico sia per evitare il rischio di una ipoglicemia ritardata.

Per raggiungere i target terapeutici basta davvero poco: solo 30 minuti della giornata che sostituiscono un'attività sedentaria.

Esercizio	Consumo carboidrati		Spesa energetica Kcal/h
	45 kg	90 kg	
Camminare 6km/h	30	59	300-660
Trekking in salita	60	120	500-600
Correre 12 km/h	96	190	600-700
Pedalare 10 km/h	20	34	240-300
Pedalare 32 km/h	122	214	600-660
Nuotare lentamente	41	71	350-400
Sci da discesa	52	92	420-480
Sci da fondo lento	76	133	520-600
Canoa vigorosa	120	247	780-960

Tab.2 Stima del consumo orario di carboidrati e Kcal in base al peso (Fonte: Io, il diabete e lo sport. Associazione Medici Diabetologi)

L'ASSOCIAZIONE

Due giornate all'insegna del trekking: di buon passo sulle Dolomiti del Brenta



La passeggiata di due giorni sulle Dolomiti del Brenta è stata organizzata per stare assieme e per mettersi alla prova in un contesto che non sia quello protetto come quello familiare e ospedaliero.

Una piccola rassegna di impressioni che accompagnano una selezione di immagini davvero speciali.

■ Ogni momento è stato prezioso e indimenticabile. Potrei dire gustoso. Grande soddisfazione per aver raggiunto quelle splendide cime, che ho ancora nel cuore, assieme alla coesione e alla bellezza di tutti voi, persone speciali. Non riesco a pensare o a scovare un momento negativo. *(Patrizia)*

sentire il calore dell'amicizia e dell'affetto reciproco con tutti quanti, è stata la cosa più splendida. Il momento migliore è stato aspettare che uscisse la luna, al buio, in mezzo alle stelle e al rumore della cascata in sottofondo... La cosa meno gradita? Forse i faticosi gradoni del ritorno, ma in realtà, ripensandoci a fatica finita, mi sono stupita di essere riuscita a scolarli. *(Laura)*

■ Non cambierei nemmeno una virgola. Mi tengo anche la fatica che ho fatto per camminare perché mi ricorda quanto bello è stato. Il giorno successivo all'uscita ho fatto fatica a camminare, alzarmi dalla sedia... ma solo il ricordo di quelle ore mi ha fatto stare bene. *(Stefania)*



Da Andrew
È stato utile sentire le esperienze degli altri e gli workshop medici



L'esperienza del campo scuola è sempre una cosa unica, mi ci vorrebbero due volontari per portare le valigie cariche di emozioni provate durante i due giorni trascorsi assieme. È la seconda volta che ho l'onore di partecipare a questa esperienza, e ogni volta devo dire che imparo sempre

tanto da tutti, sia medici sia colleghi di percorso, perché alla fine proprio a questo servono queste esperienze. Noi non siamo "ammalati" ma persone che hanno un deficit da gestire e che, da quanto ho visto, si può fare. Grazie all'aiuto di Filippo sono riuscita a portare a termine l'esperienza

del kayak e a divertirmi. Cristiano mi ha aiutato nella passeggiata il giorno successivo, Maria Lorenza è stata ricca di informazioni su tutte le novità nel campo dei microinfusori. Luca poi mi ha fatto riflettere sulla mia gestione del diabete: l'attenzione deve sempre rimanere alta. (Laura)

IL PROGETTO PORTATO AVANTI DALLA PSICOLOGA ARIANNA NEGRI

Il passo dell'educazione terapeutica: vero sostegno contro la patologia

Visti i riscontri positivi ottenuti lo scorso anno e l'attenzione verso i suoi iscritti, l'Associazione Diabetici Verona ha confermato, anche per l'anno 2019-2020, il progetto di "Educazione terapeutica", tenuto dalla psicologa Arianna Negri.

Lo scorso anno sono stati organizzati 14 incontri sui temi principali che influenzano le vite delle persone con diabete. Anche quest'anno si preannuncia un progetto vivo, dove i partecipanti sono spinti a discutere e a parlare delle proprie difficoltà, dove possono trovare ascolto e risposte ai dubbi della quotidianità. I temi che verranno affrontati sono quelli che accomunano le persone con diabete: l'alimentazione, la gestione delle emozioni, la relazione con i familiari e molti altri.

Questo corso permette ai partecipanti di trovare uno spazio per essere capiti e compresi da persone che vivono ogni giorno la stessa condizione, uno spazio dove sentirsi ascoltati e trovare delle soluzioni concrete da adottare in momenti difficili. Inoltre, si propone di fornire al paziente un "sapere",

Obiettivi base
Combattere il senso di solitudine e stabilire contatti con il prossimo

spiegando i diversi aspetti della patologia (fisiologici, psicologici, sociali), un "saper fare" dotando le persone di mezzi pratici e strategie adeguate per una corretta gestione della malattia e un "saper essere" per affrontare al meglio tutte le sfide che il diabete propone.

L'educazione terapeutica aiuta la persona a diventare capace di farsi carico della propria patologia, fornendogli sia le conoscenze e le abilità necessarie per poter realizzare una buona cura, sia un sostegno emotivo e motivazionale, senza il quale la cura non potrebbe essere seguita in maniera regolare e continuativa.

Al centro degli incontri di educazione terapeutica c'è dunque il paziente, che diventa il protagonista attivo nella gestione della propria

salute. Spostando l'attenzione dalla malattia al paziente come persona, si cerca di offrire uno spazio di ascolto, di espressione, di riflessione e di sviluppo delle risorse individuali, oltre al fornire informazioni.

Durante gli incontri dell'anno scorso uno dei benefici maggiormente riscontrati dai partecipanti è stato condividere le difficoltà nel sentirsi solo, non sentirsi capito da persone a lui vicine e nel trovare difficoltà nel self-management. Questo ha permesso alle persone di rispecchiarsi negli altri partecipanti e trovare conforto nel capire che non erano abbandonati, trovando nel gruppo la motivazione per prendersi cura di sé.

L'obiettivo del corso di educazione terapeutica è quello di rendere la persona attiva nella gestione della malattia e della sua salute, trovando uno spazio di ascolto, espressione, riflessione, confronto e sviluppo delle capacità individuali, nonché di far emergere le risorse e le potenzialità dell'individuo, trasformando i pazienti in persone esperte e autonome nella gestione della cura.

Numeri utili

Ass. Diabetici Verona	045 8343959 - 377 9880864
Ass. Giovani e Diabete	045 992527 - 348 4104110
Prenotazione visite CUP (B. Trento e B. Roma)	045 8121212

POLICLINICO DI BORGO ROMA

Segreteria ambulatori	045 8128467 Fax 045 8124629
-----------------------	--------------------------------

OSPEDALE MAGGIORE DI BORGO TRENTO

Segreteria di Direzione	045 8123110
Segreteria ambulatori (11.30 - 14.30)	045 8122362
Segreteria diabetologia Pediatrica	045 8127662
Ambulatorio del Piede Diabetico	045 8123330
Prenotazione prime visite diabet. CUP	045 8121212
Prenotazione visite di controllo diabet. (11.30 - 14.30)	045 8122362

OUTDOOR

Tutti in sella alla E-bike



Evento che oltre avere lo scopo canonico di formare, informare, mettere alla prova e dare utili consigli su comportamenti e strumenti per la miglior gestione del diabete in ambito sportivo, dava modo di iniziare a creare un gruppo più coeso sotto il medesimo tetto dell'Associazione.

A me fa bene, ma proprio tanto bene stare con voi! Anch'io credo che l'unico modo per riuscire a far provare anche ad altri queste gioie sia raccontando la no-

stra gioia, grazie amici. (Maria Lorenza)

Voi siete un gruppo positivo, attivo e divertente e mi fa veramente piacere ad essere parte della squadra. (Andrew)

Grazie per tutto il tempo e le energie spese nell'organizzare tutto questo e perciò: ai volontari dell'Associazione Diabetici Verona, allo staff medico e infermieristico e a Ypsomed che ha reso possibile questa fantastica due giorni in sella.



Convenzioni

Di seguito sono elencati negozi e attività presso i quali, presentando la nostra tessera associativa, è possibile ottenere degli sconti sui prezzi di listino.

SANITARIA CORATO GIOVANNI

Corso Porta Nuova 131, Verona
tel: 045 8002836

Convenzione con gli associati per i quali sarà praticato uno sconto variabile, a seconda della merceologia, dal 5% al 15% sul prezzo di listino.

SANITARIA II POINT

c/o Polo Confortini Ospedale di Borgo Trento - tel: 045 8065040

Gli utenti iscritti all'associazione diabetici di Verona che effettueranno acquisti nei nostri punti vendita, esibendo la tessera associativa, usufruiranno di uno sconto pari al 4% circa rispetto i prezzi esposti a scaffale (salvo eventuali promozioni migliorative in corso).

SANITARIA SAN MARCO

Via San Marco, 27 a Verona
tel: 045 7113779

Uno sconto del 10% sugli acquisti effettuati dai vostri associati muniti di tessera di riconoscimento in corso di validità presso il nostro punto vendita. Lo sconto non sarà cumulabile e sarà valido su tutti gli articoli non in promozione.



Giornata mondiale del diabete



Domenica 3 novembre.

Come ogni anno si è tenuta la tradizionale giornata dedicata alla prevenzione e all'informazione. Nonostante il tempo avverso i cittadini si sono prestati in buon numero a stick glicemici e presenziato alle convention in Gran Guardia organizzate da AGD Verona. Ringraziamo singolarmente tutte le persone e gli enti che si sono donati per la buona riuscita dell'evento.

Tesseramento 2020

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 da parte delle 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. **Significa essere parte attiva nell'impegno di migliorare il diritto delle persone con diabete a vivere una vita sociale, educativa, lavorativa alla pari delle persone senza diabete. "Per questo abbiamo bisogno di tutti Voi!"**

COME FARE

Per associarsi si può semplicemente procedere in questi modi:

- Passando IN SEDE negli orari di apertura e versare la quota di 15,00 €. (quindici) e vi sarà rilasciata la ricevuta e consegnata la nuova tessera/Rinnovo tessera;
- IN BANCA; a mezzo bonifico bancario sul Cod. IBAN **IT88X020081177000005560961**, indicando come causale "Tessera 2020 o Rinnovo tessera 2020", che Vi verrà spedita per posta assieme ai documenti da firmare e rispettare riguardanti la privacy.
- IN POSTA: con bollettino postale sul conto corrente postale n. **11885383**, indicando come causale "Tessera o Rinnovo tessera 2020", che Vi verrà spedita per posta.



Si comunica inoltre che è attiva su "Facebook" una pagina (Verona Diabete) per promuovere l'informazione e la comunicazione con i soci in un modo più ampio. Cliccate "mi piace"!



Donazioni e 5xmille



DAI FORZA ALL'ASSOCIAZIONE

Diabetici Verona è una Associazione no profit di volontariato Socio Sanitario che necessita di amici sostenitori per poter svolgere quotidianamente le sue numerose attività al servizio dei soci affetti da patologia diabetica e dei simpatizzanti.

INTESTA LA TUA DONAZIONE A:

ASSOCIAZIONE DIABETICI VERONA

c/o Ospedale Maggiore di Borgo Trento

Piazzale Stefani 1, cap. 37126 Verona

c/c postale: 11885373

codice 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 ALLA CAUSA COMUNE NON COSTA NULLA, PUÒ FARE MOLTO

Sul modello 730/2019, nella **SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF**, è sufficiente apporre la firma del dichiarante e il codice fiscale della Associazione Diabetici Verona: **93016290236** (nel primo riquadro in alto a sinistra tra quelli indicati nel relativo modello).

NON SPENDERAI UN SOLDO MA GARANTIRAI RISORSE PREZIOSE ALLE NOSTRE INIZIATIVE

Associazione Diabetici Verona

IL CORSO IN PROGRAMMA

La relazione perfetta tra ginnastica e musica



La prima motivazione è l'elemento "musica". La musica è indispensabile alla vita dell'uomo, i suoni ed i rumori scandiscono il tempo; muoversi a tempo di musica permette agli individui di esprimersi istintivamente; entra così in azio-

ne un feedback corpo-mente che crea delle relazioni positive e rigeneranti.

La seconda è basata sull'esecuzione di movimenti continui, da poco intensi ad intensi, permette agli individui di scaricare le tensioni, le ansie ed i timori accumu-

lati durante l'arco della giornata. La terza ma sicuramente la più importante, è la globalità dell'allenamento che si realizza, basato su un coinvolgimento di tutti i sistemi organici, esaltando principali qualità fisiche quali forza e resistenza muscolare, elasticità muscolare ed osteo - legamentosa, coordinazione neuro - muscolare, equilibrio del peso corporeo.

I prossimi eventi

- Corso gratuito di attività aerobica
- Corso di educazione terapeutica
- Corso didattico di cucina
- Corsi di attività motoria
- Camminate a Verona
- Passeggiata in Lessinia
- Giornata mondiale del diabete
- Mercatini di Natale a Poiano (Verona - 15 Dicembre 2019)
- Cena di Natale 2019

Per iscriversi a tutte le nostre iniziative è necessario inviare una e-mail a associazionediabetici-verona@gmail.com oppure telefonare al numero 377 988 08 64.

IN MONTAGNA

Ascensia 2019, l'escursione in Lessinia



Domenica 27 ottobre l'Associazione è stata con un folto gruppo di soci di tipo 1 e 2 in Lessinia. Un percorso di 10 km circa li ha visti impegnati nella gestione dell'attività fisica e, infine, in un lauto pranzo in

malga. La partenza è avvenuta a San Giorgio, in direzione Monte Tomba e Rifugio Primaneve. Da qui è seguito il rientro al Rifugio Campolevè di sotto, dove si è pranzato. L'attività svolta non ha evidenziato

criticità di gestione e tutti hanno portato a termine la giornata senza particolari problemi. Vogliamo ringraziare i volontari che hanno organizzato l'evento e Ascensia che lo ha reso possibile. Grazie



LA SERATA

Giovani sportivi a rapporto

Si è svolta presso la Cantina "La Quena" di Negrar una serata di integrazione e condivisione con i giovani diabetici di AGD. I medici e gli sportivi hanno portato testimonianze dirette e molti consigli sulla gestione del diabete nello sport. La serata si è conclusa degustando un buon risotto all'isolana e dell'ottimo vino della Cantina.

