

Diabete Romagna InForma

POSTE ITALIANE S.P.A. – SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE
D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N.46) ART. 1, COMMA 1 CN/FC/AUT. 0008-2017

Novembre 2018
Giornata Mondiale del Diabete



*Perché vogliamo che
un giorno il diabete
non abbia più il potere
di decidere
della vita di nessuno*

Numero 3

DIABETE
Romagna

“Un anno di bilanci”



INDICE

PAG 3 - APPUNTAMENTI

PAG 4 - “Perché è così importante il dietista?”

PAG 6 - “Il piede diabetico e la prevenzione”

EDITORE: Associazione Diabete Romagna, Via Decio Raggi 23, 47121 Forlì

STAMPATORE: Filograf, Via Sacco Nicola, 34-36, 47122 Forlì FC

DIRETTORE RESPONSABILE:
Gaetano Foggetti

REDAZIONE: Area comunicazione
Associazione Diabete Romagna,
Via Decio Raggi 23, 47121 Forlì

NUMERO DI ISCRIZIONE AL ROC:
29905

FINITO DI STAMPARE IL 02/10/2018

Settembre è il mese dei bilanci e se ci troviamo a guardare dietro di noi con soddisfazione e a guardare avanti sognando la strada che faremo insieme è solo grazie a te!

Quest'anno ci ha visti impegnati in tante iniziative e tante sono alle porte, prima tra tutte la Giornata Mondiale del Diabete che ci vedrà con i nostri volontari in decine di postazioni in Romagna per sensibilizzare le persone su questa delicata condizione. I nostri eventi e l'aiuto che arriva da tutti i nostri donatori ci permettono di dare sostegno a tanti progetti a favore di adulti e bambini con diabete.

Grazie al tuo contributo professionisti come la Dott.ssa Isabella Valentini e la Dott.ssa Laura Zanoni, che si raccontano in questo numero, possono aiutare tanti pazienti e le loro famiglie nei reparti di diabetologia e pediatria degli ospedali della Romagna.

Grazie per essere al nostro fianco perché un giorno il diabete non abbia più potere di decidere della vita di nessuno!

Pierre Cignani
Presidente Diabete Romagna

PS: continua ad essere con noi in questo viaggio, abbiamo bisogno di te!

Appuntamenti

Anche tu nel nostro sogno!

Mentre scriviamo i nostri **volontari stanno organizzando la Giornata Mondiale del Diabete in Romagna**, un momento importante di sensibilizzazione e solidarietà. **Unisciti al nostro sogno e diventa anche tu un nostro volontario**, un'ora del tuo tempo ha un valore gigante e la puoi dedicare a portare il sorriso ad adulti e bambini con diabete.

Puoi anche darci il contatto di aziende che credi ci possano aiutare con un contributo o puoi **realizzare tu un evento** con il cui ricavato aiutare chi dovrà vivere con il diabete tutta la vita.

Ci sono tante strade per raggiungere insieme un'unica meta: un mondo in cui il diabete non abbia più potere di decidere della vita di nessuno! Scegli la tua!



Perché è così importante il dietista?

Da anni mi occupo di diabete e, grazie all'Associazione Diabete Romagna, svolgo gran parte della mia attività di dietista presso l'ospedale Infermi di Rimini, dando un contributo nell'autogestione della terapia e nel consigliare la corretta alimentazione ad adulti e bambini.

Il diabete è senza dubbio correlato con il nostro comportamento a tavola per diversi motivi: innanzitutto la glicemia dipende fortemente dalla quantità e dal tipo di carboidrati assunti; inoltre è frequente nel diabete di tipo 2 un'alterazione dei trigliceridi e colesterolo che andranno quindi controllati. Un altro aspetto molto importante è l'eccesso di peso corporeo, che contribuisce sia al peggioramento dei valori glicemici che allo sviluppo di diabete di tipo 2.

Il mio consiglio per uno stile di vita corretto è quello di iniziare ad apportare alcuni accorgimenti nella dieta di tutti i giorni, che aiutino a rendere la propria alimentazione più sana ed equilibrata: ad esempio aumentare il consumo di verdura, cereali integrali e legumi che contengono sostanze benefiche per il nostro organismo e fibre, che aiutano nel controllo dei valori glicemici; per la stessa motivazione è fondamentale effettuare pasti "misti" cioè non fare mancare all'interno del proprio pasto una porzione di carboidrati, una di proteine e una di fibre; è importante ridurre il consumo di grassi saturi dannosi per il nostro organismo ed aumentare invece olio extravergine d'oliva, frutta secca oleosa, pesce azzurro e salmone ricchi in omega 3; fare attenzione agli zuccheri semplici che non andranno eliminati, ma possibilmente limitati nella porzione e nella frequenza.

Gli stessi consigli valgono per i bambini: **proporre un'alimentazione varia ed equilibrata fin da piccoli,** li aiuterà ad acquisire delle corrette abitudini alimentari, necessarie per un buon controllo della glicemia e nel prevenire il rischio di obesità; un ruolo fondamentale in questo senso è dato dai genitori, dalla scuola o da chiunque si occupi della loro alimentazione, che dovranno essere di buon esempio.

Tra le tante storie che ascolto quotidianamente, mi ha particolarmente colpita quella di una ragazza arrivata nel mio ambulatorio con tanti dubbi e paure su come gestire la sua “nuova vita da diabetica” come la definiva lei; mi ha raccontato di come fosse stato difficile non tanto accettare la malattia, che stava gestendo già abbastanza bene nonostante i pochi mesi dalla diagnosi, ma accettare il fatto che gli altri la guardassero in modo diverso.

Aveva visto amicizie allontanarsi e altre invece sostenerla e a modo suo era felice di non avere più solo apparenza intorno a sé; la sua voglia di vivere una vita normale l’aveva portata ad apprezzare un lato positivo della sua nuova condizione.

Dott.ssa Isabella Valentini, Dietista associazione Diabete Romagna

Note: Diabete Romagna finanzia 2 dietisti che operano nei reparti di diabetologia o pediatria degli ospedali di Forlì, Cesena e Rimini



Dott.ssa Isabella Valentini,
Dietista associazione
Diabete Romagna

“Il piede diabetico e la prevenzione”

Il Piede Diabetico è una delle complicanze più frequenti per le persone con diabete, proprio per questo l'azione di fondamentale importanza è la prevenzione. La prevenzione su tutto; sia che essa riguardi i controlli presso l'ambulatorio dedicato che quella che viene fatta quotidianamente al proprio domicilio.

Il primo passo verso la prevenzione è eseguire lo screening podologico. Innanzi tutto è importante sapere che per piede diabetico s'intende il piede della persona diabetica complicato da fattori vascolari e/o neuropatici, cioè di sensibilità; non tutte le persone diabetiche hanno il piede diabetico tuttavia per determinarlo è importante sottoporsi allo screening podologico.

Durante questa prima visita viene eseguita una valutazione della circolazione arteriosa e delle prove per testare la sensibilità neurologica di tipo periferico (tattile, termica e vibratoria).



Dott.ssa Laura Zanoni,
Podologa associazione
Diabete Romagna

Al termine di queste valutazioni viene fatta una sorta di “educazione” riguardo le buone norme da applicare al domicilio, al fine di prevenire spiacevoli complicanze. In base all’esito dello screening vengono poi dati altri appuntamenti di controllo più o meno ravvicinati e ricordato sempre che al fine della prevenzione qualora una persona dovesse notare qualcosa di anomalo all’arto inferiore può sempre far riferimento all’ambulatorio podologico.

Molto anzi troppo spesso la complicanza del piede viene sottovalutata in quanto se fosse presente un’alterazione della sensibilità, neuropatia, la persona non avvertirebbe il minimo dolore e pertanto tenderebbe a sottostimare le possibili complicanze che ne potrebbero derivare; nulla di più sbagliato! Una delle cose che accadono maggiormente sono le ustioni derivate dai pediluvi o dall’utilizzo di calzature inadeguate che provocano sfregamenti o compressioni.

Detto questo, mi piace sempre ricordare che ancora oggi, **nonostante l’informazione sia maggiore rispetto ad anni fa, la nostra realtà ambulatoriale è ancora una delle poche che svolge un’attività di prevenzione, diagnosi e cura a 360°. Se questo è possibile è grazie al contributo di chi sostiene l’associazione Diabete Romagna.**

Dott.ssa Laura Zanoni, Podologa associazione Diabete Romagna

Note: Diabete Romagna finanzia 4 podologhe che operano nei reparti di diabetologia degli ospedali di Forlì, Cesena e Rimini

Aiutaci nel nostro sogno!

DONA ORA

- con la tua tessera sostenitore “Ci sono anch’io”
- con una donazione per un’occasione speciale
- per ricordare una persona cara
- con una donazione singola o regolare
- con un lascito o un legato

BANCA PROSSIMA S.p.A

IBAN: IT 51 E 03359 01600 100000063265

BOLLETTINO c/c postale 1030340093

intestato a: **ASSOCIAZIONE DIABETE ROMAGNA** - Indica sempre la tua anagrafica e il tuo codice fiscale. Potremo ringraziarti e potrai godere dei benefici fiscali previsti.

DIVENTA VOLONTARIO - Regala qualche ora del tuo tempo, perché solo insieme a te possiamo fare di più. Organizza un evento (**cena, serata, concerto, evento sportivo di beneficenza**)

DONA IL TUO 5X1000 - Scrivi nella tua dichiarazione dei redditi il codice fiscale dell’Associazione Diabete Romagna: **92008070408** nel riquadro “**Onlus Volontariato**”. Dillo ad un amico.

METTI “MI PIACE” alle pagine Facebook **Diabete Romagna** e **Diabetes Marathon** e rimani aggiornato sui nostri eventi.

REGALA QUESTO NUMERO AD UN AMICO: scrivici il suo indirizzo info@diabeteromagna.it glielo invieremo gratuitamente a casa!

www.diabeteromagna.it - 388 1613262