



Associazione Diabetici
Tradate Seprio
Onlus

Notiziario A.D.T.S.

Associazione Diabetici Tradate Seprio - Onlus
Notiziario riservato ai soci dell'Associazione Diabetici Tradate Seprio A.D.T.S.
Piazza Zanaboni 21049 Tradate

MA PERCHÉ ADERIRE ALL'ADTS ?

... ecco le nostre attività principali

- Trasporto da e per l'ospedale in caso di necessità
- Realizzazione di Progetti tesi a migliorare i vari aspetti del trattamento (informazione, educazione, accettazione, gestione, terapia)
- Dal 2003, grazie all' ADTS, l'équipe della Diabetologia include la Psicologa, che fornisce supporto ai pazienti quando necessario
- Gruppi di incontro/confronto fra giovani pazienti, con la presenza della Psicologa
- Incontri educativi e formativi con medici specialisti di vario tipo (es. nutrizione, ginecologia ...) in ospedale e sul territorio in occasione di giornate dedicate
- Sostegno all'attività dell'Ambulatorio di Diabetologia dell'Ospedale
- Convenzioni e agevolazioni di vario tipo per gli associati (vedi elenco dettagliato)
- Attività in sinergia con l'Ospedale (es. acquisto di apparecchiature, sostegno al Comitato "Amici dell'Ospedale" ...)
- Sito web dedicato con molte informazioni utili (www.adtsdiabete.it)
- Con la nostra attività promuoviamo stili di vita sani, corretti per tutte le persone
- I nuovi arrivati sono ben accolti, non è un club esclusivo
- Una associazione con tanti iscritti è "forte", fa sentire meglio la propria voce, informando, divulgando, quindi agevolando le necessità delle persone con diabete e non (es. patente, esenzioni etc ...)

.. PIÙ SIAMO MEGLIO È!

*Associazione Diabetici Tradate Seprio - Onlus
(composta da volontari)*



Buon Natale

DIABETE E MALATTIE CARDIOVASCOLARI.

Il Dott. Angelo Margiotta ci scrive:

anni. Il diabete è uno dei fattori di rischio cardiovascolare assieme al colesterolo LDL (cattivo) se alto, al colesterolo HDL (buono) se basso, all'ipertensione arteriosa, al fumo di sigaretta, alla sedentarietà, alla obesità. In questi anni il messaggio di ridurre-eliminare questi fattori di rischio ha preso campo nell'opinione comune, con risultati man mano più incoraggianti. Ho letto recentemente un articolo su ' Cuore e salute' di Bruno Domenichelli "Consigli dello psicologo al coronaropatico e a chi le malattie coronariche preferisce prevenirle" che condivido e cerco di perseguire e pertanto penso di riproporvi; buona lettura.

I pazienti con diabete mellito mal controllato hanno una incidenza di infarto miocardico molte volte superiore a quella della popolazione generale. La cardiopatia ischemica è responsabile di circa il 68% della mortalità dei pazienti diabetici con più di 65

- Considerare gli esiti di un evento coronarico, anche quando riducono la possibilità di impegno fisico, come occasione e stimolo di rinnovamento interiore e non come ineluttabile "condanna" all'invalidità
- Mantenere gli interessi culturali precedenti e acquisirne possibilmente di nuovi.
- Non di rado l'infarto non è che un trascurabile " incidente di percorso "
- Rinsaldare (o scoprire?) la ricchezza dei rapporti familiari e sociali. Una buona cornice affettiva alla nostra esistenza quotidiana favorisce l'equilibrio psichico e riduce lo stress
- Il consumismo è una ricetta di infelicità: ci fa essere scontenti di ciò che si ha e ci fa desiderare ciò che non si potrà mai avere. Recuperare positivi valori per cui vale la pena di vivere aiuta anche la salute del cuore
- Ridimensionare l'impegno lavorativo eccessivo, sia sul piano fisico che mentale, circoscrivendo il proprio campo di azione. Siamo tutti utili. Quasi mai indispensabili.
- Affrontare un problema per volta. Aumentano le possibilità di non essere sconfitti dalla vita.
- Comportarsi con la consapevolezza che l'ottimismo e il "pensiero positivo" costituiscono dimostrati fattori di protezione nei confronti dello stress cardio-vascolare.
- Ricordarsi che lo stress non è costituito tanto dagli inevitabili eventi negativi della vita, quanto dalla nostra incapacità di viverli positivamente e di saper gestire psicologicamente nel migliore dei modi la situazione stressante.

- Per i manager: imparare a delegare.
- Imparare a lavorare con un sano distacco emotivo. Interrompere ogni tanto l'attività lavorativa quotidiana dedicandosi a qualche semplice esercizio di rilassamento.
- Cercarsi nuovi spazi psico-fisici per il tempo libero. L'ozio non è il " padre dei vizi", ma un'occasione utile all'organismo per ricaricare una batteria in riserva e favorire un equilibrio neuro-vegetativo e psicologico ottimale per il cuore.
- Ridimensionare il perfezionismo.
- Esercitare la capacità di sorridere. E' dimostrato che il buon umore protegge la salute cardiovascolare. " Il riso fa buon sangue" non è un vuoto detto popolare ma costituisce una seria acquisizione della moderna ricerca psico-somatica.
- Nei momenti difficili, imparare a guardare "oltre". La moderna scienza psico-somatica ci suggerisce oltretutto che questo può essere utile anche alla salute del cardiopatico
- Vivere gli avvenimenti quotidiani con autoironia. E' utile per stemperare l'ansia e a difenderci con sereno distacco dagli agguati della depressione.
- Considerare sempre che la vita è un'irripetibile occasione per essere felici, non una sfida continua, lanciata nevroticamente a se stessi e al mondo. Perdere questa occasione è un imperdonabile sacrilegio contro se stessi.

PERCHÉ UNIRSI A NOI ... (e impegnarsi nel volontariato)

Nella nostra società fare volontariato è una delle esperienze che più esprime i valori esistenziali, ed ecco perché...

Il "dare agli altri" è un tema trattato da personaggi illustri in diverse epoche.

"Si dovrebbe pensare più a far bene che a stare bene: e così si finirebbe anche a star meglio" (A. Manzoni)

"La solidarietà è l'unico investimento che non fallisce mai." (H. D. Thoreau).

" Si sopravvive di ciò che si riceve, ma si vive di ciò che si dona" (C. G. Jung)

"Mentre tu hai una cosa, questa può esserti tolta. Ma quando tu la dai, ecco, l'hai data.

Nessun ladro te la può rubare. E allora è tua per sempre." (J. Joice)

Chi fa volontariato:

- **Esprime interesse umanitario per i propri simili**
- **Utilizza abilità, capacità e conoscenze che altrimenti rimarrebbero inespresse**
- **Si relaziona in modo diretto con gli altri**
- **Arricchisce la propria esperienza, che può trasferirsi anche nel campo lavorativo**
- **Condivide la propria prestanta fisica e la mette a disposizione delle persone che ne hanno bisogno**
- **Accresce la fiducia in sé e l'autostima**

Per chi volesse approfondire il tema delle motivazioni, molte ricerche psicologiche si sono occupate dell'argomento (Clary, 1998; Snyder, Omoto, 2001).

Da anni gli psicologi sostengono l'importanza di questa esperienza per lo sviluppo delle risorse (umane, psicologiche, sociali...) del volontario stesso.

Questa nobile modalità di utilizzo del proprio tempo è in costante aumento in Europa, nel resto del mondo e anche in Italia.

E' essenziale che colui che dà aiuto impari a gestire positivamente le relazioni con l'altro: il volontario si mette in gioco ed affina, nel tempo, le capacità di relazione.

Si troverà capace di ascoltare, provare empatia, sostenere e proteggere chi è in difficoltà, più consapevole di tutto quanto lo circonda.

Chi ha nella propria dote caratteriale una dose limitata degli ingredienti citati, non si deve scoraggiare: giocoforza ne svilupperà la parte mancante, colmando il vuoto; questo processo avviene in modo specifico per ognuno di noi, ma avviene.

Potrebbe essere una scelta accorta entrare nella nostra Associazione:

- per i giovani e per coloro non ancora integrati nel mondo del lavoro, è possibilità di esperienza, acquisizione di nozioni, sviluppo di competenze utili in ambito personale e professionale.
- per gli adulti e con l'avanzare dell'età, con più tempo libero disponibile, far parte di questa Associazione aiuta a sentirsi attivi, favorendo la socializzazione, con un travaso positivo sull'umore e sul benessere tutto

L'ADTS (Associazione Diabetici Tradate Seprio) e altre associazioni di questo tipo, composte da persone che offrono liberamente parte del proprio tempo per aiutare, hanno una rilevanza per la nostra società, per i supportati e ... per i volontari stessi, che vivono nella quotidianità un'esperienza dai più nobili valori esistenziali.

Quindi.....forza, unisciti a noi!!!

*Anna Biotti e Mario Bruschera
(ADTS)*



L'INDICE GLICEMICO

I pazienti diabetici devono seguire una dieta che prevede l'apporto di carboidrati complessi per il 55-60 %, di proteine per il 20% e di grassi per il 20%. Per carboidrati complessi si intendono pasta, pane, patate, riso, orzo, polenta, frutta.

Nell'ambito di questa famiglia di alimenti, il paziente diabetico dovrebbe scegliere di preferenza quegli alimenti a basso o medio indice glicemico.



Cos'è l'indice glicemico? E' un dato che misura la rapidità di innalzamento della glicemia dopo che si è mangiato. In altri termini possiamo dire che tanto più elevato è l'indice glicemico di un alimento, tanto più rapidamente e intensamente si alzerà la glicemia post prandiale. Un esempio: una mela e una patata contengono la stessa quantità di carboidrati, circa 15 grammi. Ma la mela ha un indice glicemico basso (attorno a 50) mentre la patata ha un indice glicemico alto (attorno a 80). L'innalzamento glicemico che causerà la mela sarà quindi più basso e più lento di quello della patata. Ancora: i maccheroni hanno un indice glicemico medio (65), le patatine fritte alto (124). Quindi a parità di carboidrati forniti, la glicemia si alzerà ben di più e più rapidamente dopo aver mangiato le patatine rispetto ai maccheroni.

Può essere interessante avere sott'occhio queste tabelle:

INDICE GLICEMICO BASSO		INDICE GLICEMICO MEDIO		INDICE GLICEMICO ALTO	
ALBICOCHE	46	BISCOTTI DA THE	79	RISO BIANCO	126
PISELLI BOLLITI	46	SPAGHETTI	79	PATATINE FRITTE	124
LENTICCHIE ROSSE	38	KIWI	77	PATATE AL FORNO	121
POMPELMO	38	PISELLI VERDI	69	MELONE	103
ORZO	36	MACCHERONI	65	CRACKER	102
FAGIOLI	35	PERE	64	GNOCCHI	95
ARANCIA	35	PANE D'ORZO	56	GELATO	87
CILIEGIE	32	MELA	54	PIZZA AL FORMAGGIO	86
NOCCIOLINE	25	YOGURT INTERO	53	PANE BIANCO RAFFINATO	85
YOGURT SCREMATO	21			RISO INTEGRALE	81

Concludo dicendo che la rapidità di assorbimento degli zuccheri dipende non solo dalla qualità e quantità degli zuccheri stessi, ma anche dalla presenza di altri componenti del cibo, come ad esempio le fibre. Meglio quindi pane e pasta e riso integrali rispetto a quelli raffinati. Inoltre, una bella insalata-insieme ad altri cibi-rallenterà l'assorbimento degli zuccheri in modo significativo.

Dott. Alberto Nicodano



Il nostro sito è online!

Perché abbiamo deciso di avere un sito? Viviamo in un periodo di grandi cambiamenti comunicativi. Oltre i canali tradizionali del cartaceo, della tv e della radio, oggi stiamo vivendo l'esplosione del web nel quale essere presenti è fondamentale. Bisogna essere rintracciabili da tutte le persone... e il web è il mezzo più veloce.

Il sito www.adtsdiabete.it fornisce informazioni legate all'Associazione e al diabete. Troverete la nostra storia, informazioni sul diabete, gli eventi che organizziamo, i nostri contatti e la sezione che riteniamo la più "viva" ed interessante: le news.

Quest'ultima comprende notizie ed approfondimenti relativi al diabete, medicinali, innovazioni, glucometri, etc.

È presente il form di iscrizione alla newsletter, nel quale inserendo il vostro indirizzo email potrete avere in anteprima le news e le uscite del nostro giornalino in formato digitale.

Tutto questo progetto per sensibilizzare maggiormente le persone al diabete.

Ma non ci fermeremo qui. Stiamo pensando ad un canale video dedicato, che conterrà curiosità, testimonianze ed eventi sia da un punto di vista medico che da una visione più leggera e scherzosa.

Vi aspettiamo online: www.adtsdiabete.it



AVVISI IMPORTANTI AI SOCI

SI COMUNICA ai Soci che usufruiscono del servizio di trasporto effettuato a cura dell'Associazione Diabetici Tradate Seprio di Attenersi alle seguenti modalità:

visite in diabetologia: quando si fissa l'appuntamento segnalare alle infermiere del centro che usufruite del servizio.

visite in oculistica: per l'appuntamento che verrà fissato direttamente dalle infermiere del reparto di oculistica per potere usufruire del trasporto siete pregati di contattare immediatamente i seguenti numeri telefonici specificando la data e l'ora della visita.

Sig.ra Teresa Castiglioni 3478373777- 0331-858350
Sig. Enrica Otto 340-1048066

La segreteria ADTS

VISITE PRESSO I CENTRI CONVENZIONATI:

Essendoci state delle variazioni sulle Convenzioni con i Centri Diagnostici, vi consigliamo di chiedere la tariffa (costo dell'esame) al momento della prenotazione

INFORMAZIONI

INVITO AL TESSERAMENTO

Rimane invariata la quota assicurativa per l'anno 2013 che sarà di 13,00 € e per coloro i quali utilizzano il servizio trasporto di 15,00 €

PATENTE IN SCADENZA

In riferimento all'attuale normativa, consigliamo coloro che sono prossimi al rinnovo della patente, di attivarsi almeno tre mesi prima della scadenza, per le certificazioni mediche necessarie.

COMUNICAZIONE IMPORTANTE PER I TRASPORTATI

Gli interessati al trasporto, qualora non venissero preventivamente informati dalla segreteria, sono invitati, il giorno precedente alla visita, a telefonare ai numeri:

Cell. 347-8373777 Sig.a Teresa - Tel. 0331 820795 Sig.a Alda - Cell. 340 1048066 Sig.a Enrica

PRESENZA IN OSPEDALE - REPARTO DI DIABETOLOGIA

i Volontari sono presenti il Lunedì mattina dalle 10.00 alle 11.00
Telefoni utili:

PRESIDENTE GIANFRANCO CERESOLI 3315367212

ENRICA OTTO 3401048066

TERESA CASTIGLIONI 3478373777